

# 5.

## 仕事を 探したん!



子育て中でも  
働けるうだわ〜

子育てしながら再就職や転職を考えている人も多いと思います。  
そんなときは仕事探しをサポートする公共機関を利用しましょう。

資格取得や学び直しをサポートする制度もあります。

ぜひあなたに合った制度を探してみてください。

😞 働きたいけど、どこで仕事を探したらいいの？

# ハローワーク

就学前

就学後

利用  
対象

お仕事を探している方なら、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



東京ハローワークHP

## 「ハローワーク」って、どんなところ？

お仕事を探している方と、人材を探している会社とを結ぶお手伝いをしています。  
お仕事を探したい方は、求人情報の紹介や各種就職支援を無料で利用することができます。

## どんな支援をしてくれるの？

- ◎就職についての相談
- ◎就職活動に役立つ各種セミナー
- ◎求人情報の提供・紹介
- ◎ハロートレーニング（職業訓練）の受講相談
- ◎履歴書・職務経歴書の書き方サポート、面接対策 など

😞 子育てをしながら仕事を探したい！ 相談ができる場所はないかな？

# マザーズハローワーク・マザーズコーナー

就学前

就学後

利用  
対象

仕事と子育てを両立して再就職を希望する方、  
ブランクはあるけれど働き始めたい方など、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



マザーズハローワーク事業HP

## 普通のハローワークと何が違うの？

子育てをしながらお仕事を探したい方に、きめ細かな支援をしています。

- ◎予約制・担当者制による継続的な就職支援
- ◎再就職に向けた準備セミナー、  
パソコン講習の開催（無料・託児付き）
- ◎保育サービス関連情報の提供 など



Instagramでも情報発信中！

授乳室やチャイルドコーナ-  
があるので子連れでも  
気軽に利用できるゾ～



## どんな求人情報が探せるの？

- ◎子育て中の方を支援する制度がある
- ◎フレックスタイム制で勤務時間に融通が利く
- ◎企業内に保育施設がある
- ◎残業がない、少ない など

都内にはマザーズハローワークが3か所、マザーズコーナーを設置しているハローワークが7か所あります。利用を希望される方は、お近くの施設までお問い合わせください。

😞 再就職したいけど、何からはじめていいかわからない…

# 東京しごとセンター

就学前

就学後

利用  
対象

お仕事を探している方なら、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



東京しごとセンターHP

## 「東京しごとセンター」って、どんなところ？

カウンセリングや職業紹介など仕事に関する様々なサービスをワンストップで提供しています。「女性しごと応援テラス」では、個々の状況に応じ、仕事と子育ての両立をサポートするための再就職支援をしており、託児サービス（予約制）やキッズスペースも無料で利用できます。

## 公共職業訓練（就職に役立つ能力を習得）

### ◎都立職業能力開発センターにおける職業訓練中の保育サービス提供

都立職業能力開発センターで訓練を受ける方のうち、都内在住で3歳以下のお子さんをお持ちの方を対象に、訓練期間中の保育料を都が負担します。（ただし、企業主導型保育施設に限ります。）

### ◎「女性向け委託訓練」

（育児等両立応援訓練、女性デジタルカレッジ事業）

出産、育児等により退職し、再就職を希望する方。育児等両立応援訓練（一部）及び女性デジタルカレッジ事業は託児サービス付きです。

利用  
したい



TOKYOはたらくネットHP  
（求職者向け職業訓練）

取材レポート

## 子育てと仕事の両立を 専任スタッフがサポート！

マザーズハローワーク東京は、子育て中の方だけでなく、子育てが一段落した方や、結婚・妊娠・出産後の働き方を考えている方の就職支援を行う国の施設です。渋谷駅近くにあり、フロア内にチャイルドコーナーや授乳室、おむつ替えベッドを設けるなど、子供連れでも訪れやすい空間を整えています。支援体制の大きな特長は、専任の担当者が個々の事情や希望をくみ取り、きめ細かく相談に応じている点で

す。利用者からは「求職中の不安や就職後の困りごとにいつも寄り添ってもらえて助かる」といった声が寄せられています。求人は、仕事と子育てが両立しやすい職種が豊富に公開されており、職場の様子（写真）が見られるのも魅力です。各区市町村の保育サービス関連情報も提供されているため、求人情報と併せて検討できます。また、パソコン講習やメイクセミナー、ひとり親のための支援セミナーなども無料で参加可能です。



チャイルドコーナーの様子

# 成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業

利用  
対象

都内に在住または在勤の方で、仕事と家庭の両立のためにeラーニング等による訓練の受講を希望し、キャリア形成や再就職を目指すひとり親の方等

利用  
したい



「成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業」HP

## どんな事業なの？

成長産業分野や柔軟な働き方が可能な業種等への就職に向け、非正規労働者等やひとり親の方を対象に、eラーニング等を通じたスキルアップと就職支援を一体的に実施します。

## どんな講座があるの？

<成長産業分野キャリア形成コース>

【デジタルコース】

- ◎ITインフラエンジニア科
- ◎クラウドエンジニア科
- ◎ITプログラミング科
- ◎AIエンジニア科
- ◎Webデザイン科

【資格取得コース】

- ◎脱炭素アドバイザー科
- ◎サイバーセキュリティ基礎科
- ◎医療・介護科
- ◎DX/AI科
- ◎OA事務エキスパート科

<ひとり親向け就業支援コース>

【デジタルコース】

- ◎ITインフラ基礎科
- ◎ITプログラミング基礎科
- ◎Webデザイン基礎科

【フレキシブルワークコース】

- ◎Webライター科
- ◎SNSマーケッター科
- ◎医療・介護科

※上記は令和7年度の実施科目であり、今後変更となる可能性があります。

## 当事業のポイント

- ・受講料無料で利用できます。
- ・PCや通信機器を無償で貸与します。
- ・eラーニングのため、スキマ時間を活かして学べます。
- ・専任キャリアアドバイザーとメンターにいつでも相談可能です。
- ・受講者専用の求人をご用意します。
- ・ひとり親向け就業支援コースでは、育児の悩みを育児支援アドバイザーに相談できます。

※23ページ「成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業」の令和7年度の募集は終了しました。

## ひとり親家庭の各種支援事業

😞 就職につながるような勉強をしたいんだけど…

### 母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が就職につながる対象講座を受けて修了すると、受講料の最大85%（修学年数（最大4年）×20万円）が給付されます。

#### どんな講座があるの？

- ◎介護事務
- ◎ケアマネジャー
- ◎簿記
- ◎歯科助手
- ◎管理栄養士 など

### 母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が資格取得のため養成機関で修業する場合、修業期間中に高等職業訓練促進給付金が、修了後に高等職業訓練修了支援給付金が支給されます。

#### どんな資格が対象なの？

- ◎看護師
- ◎保育士
- ◎介護福祉士
- ◎作業療法士
- ◎理学療法士 など

😞 就職に役立つ資格を取るにはどうしたらいいの？

### ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
高等職業訓練促進給付金を受給している方

利用  
したい



東京都社会福祉協議会HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が高等職業訓練促進給付金を利用して養成機関に通って就職に役立つ資格を取る場合に、入学や就職のために必要な資金を借りることができます。条件を満たせば、借入金の返済が免除されます。



☹️ 自宅で子育てをしながら働けるといいな!

## ひとり親家庭等在宅就業推進事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

### どんな事業なの?

在宅就業を希望するひとり親家庭の保護者が子育てと仕事を両立できるよう、在宅ワークを支援しています。

### どんな支援を受けられるの?

ITを活用した在宅ワークにより収入を得ながら自分で受注できるよう一人一人に合った支援を行います。



☹️ より良い就職をするために、高卒認定がほしいな!

## ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者・児童で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

### どんな事業なの?

より良い条件での就職や転職ができるよう、高等学校を卒業していないひとり親家庭の保護者及び20歳未満のお子さんの学び直しを支援しています。

### どんな支援が受けられるの?

ひとり親家庭の保護者・児童が高卒認定試験の合格を目指す講座を受け、修了・合格すると、給付金が受け取れます。

気軽に利用して  
ほしいゾ~

