

○仕事でお悩みの方（2019/9/25 作成）

都の行政サービスで、仕事に関する相談をうけているところです。

全てを把握しているわけではありませんが、ご参考になればと思います。

適宜、アップデートしていく予定ですので「こんな場所を利用したら、よかったです」というものがありましたら、外来もしくは mail でご紹介いただくと助かります。

（他の患者さんにも反映させたいと思います）

○東京しごとセンター

東西線メトロ飯田橋駅から徒歩3分

様々な年代に対応、無料のキャリアカウンセリングもあるそうです

<https://www.tokyoshigoto.jp/>

○東京わかものハローワーク

渋谷駅から徒歩3分。仕事相談、セミナーなどもあり

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/_115186/wakaharo.html

○マザーズハローワーク東京：働く女性のためのハローワーク

渋谷駅から徒歩3分

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-mother/>

○サポステ：無料、地域若者サポートステーション（通称サポステ）は、働くことに踏み出したい若者たちとじっくりと向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。

<https://saposute-net.mhlw.go.jp/index.html>

○その他

休職時に関する制度について：日本うつ病リワーク協会の「情報資料・参考ツール紹介」に分かりやすく、まとまっているものがあります。

<http://utsu-rework.org/info/ss.pdf>

厚生労働省の総合労働コーナー：パワハラなど仕事トラブルなど

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

心の耳：働く人のメンタルサポート、ストレスチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>