



キャリアアップ
したい

あなたが
もっと輝けるように!

ずっと
働き続けたい

女性の お仕事 お役立ち BOOK Woman's Job



起業したい

子育てが
一段落したら
再就職したい



- 「男は仕事、女は家庭」という考え方 ➡ 思わないが7割
- 女性と仕事の望ましい関わり方について
「子育ての時期だけ一時やめて、その後また仕事を持つ」と答えた人
➡ 約5割

仕事をしたいと考えている女性の思いや悩みは様々です。
あなたがもっと輝けるように、どうぞこの冊子をご活用ください!

平成30年度人権・男女共同参画に関する意識と労働実態調査から

働きたいけど
何ができるかな



自分に合う会社を
探したい

あなたの職場の
働きやすさを
CHECK!



CHECK SHEET

あなたの職場の働きやすさをチェック!

- 1 会議を開く際、目的やゴールを示している。 _____
- 2 会議の終了時間が守られている。 _____
- 3 職場内で作成されている資料の分量は適切である。 _____
- 4 作成した資料が無駄になることは少ない。 _____
- 5 共有キャビネットは整理整頓され、必要なものをすぐ探し出せる。 _____
- 6 ホワイトボードやスケジューラーを活用し、情報を共有している。 _____
- 7 大きな仕事が終わった際には、概要報告をまとめている。 _____
- 8 業務の手順書やメモは、他人が見てもわかるように作成している。 _____
- 9 上司は部下の日々の労働時間を把握している。 _____
- 10 上司は、負荷が集中している部下のサポートをしている。 _____
- 11 業務分担に偏りがなく、常に見直している。 _____
- 12 特定の人のみが残業や深夜業を行うようなことはない。 _____
- 13 担当業務だけでなく、周辺の業務に関する知識を身につけている。 _____
- 14 意思決定に時間がかかり、業務が遅れることはない。 _____
- 15 上司と部下、部下同士で日々、スケジュールを確認している。 _____
- 16 週間予定や月間予定を、職場で定期的に確認している。 _____
- 17 電話対応等に遮られず、担当業務に集中できる時間がある。 _____
- 18 上司と部下、部下同士で十分コミュニケーションをとれる時間がある。 _____
- 19 パソコンの得意な人の知識が、他の人の業務にも活かされている。 _____
- 20 仕事が早い人の進め方を、職場内で共有している。 _____

合計

Bad 6個以下

残念ながらワーク・ライフ・バランスはまだ浸透していないようです。少しずつできることから始めてみましょう。

Good 7~13個

ワーク・ライフ・バランスを進める下地はできているようです。不十分だと思われる部分について改善の余地がないか考えてみましょう。

Very Good 14個以上

ワーク・ライフ・バランスがかなり進んでいるようです。より効果的な取り組みにトライしていきましょう。

【参考資料】ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」(内閣府)

WEBでも
チェック

自社の取組状況を
診断する
両立診断サイト

(厚生労働省「両立支援のひろば」)

両立診断とは、企業における仕事と家庭の両立支援の取組状況を客観的に点検・評価するための両立指標に回答していただくことにより、自社の両立支援の取組の進展度合いの診断や、他社と比較ができるプログラムです。Web上で回答し、診断結果を得られます。自社の状況を知る上では、ぜひ確認しておきたいものです。



企業の取組事例、紹介します

ACTIVITIES



01

中小企業の取り組み事例

働き方改革特設サイト ～成功の秘訣はわかりガイド～

(厚生労働省)

カテゴリー（時間外労働の削減、テレワークの推進など）、業種、地域、従業員数などの条件から探すことができます。



テレワーク推進



働き方改革に
成功している企業は
こんな取組をしています

時間外労働の
削減



幅広い人材の
活用



多様な
休暇制度

02

女性の活躍・両立支援に積極的に 取り組む企業の事例集

女性の活躍・両立支援 総合サイト

(厚生労働省)

本サイトでは、2016年4月に全面施行された「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」に基づき各企業が策定した行動計画や自社の女性の活躍に関する状況について公表しています。

学生・求職者の方は、気になる会社の「働き方」の情報や、「えるぼし（女性活躍推進企業→次ページ参照）」など、認定を受けた企業情報を入手できます。

企業担当者の方は、業界内・地域内での自社の位置づけの確認や、求職者や学生の方に自社の取組を周知することができます。



03

性的マイノリティに関する取組事例

(厚生労働省)

多様な人材が活躍できる職場環境に 関する企業の事例集

～性的マイノリティに関する取組事例～

性的マイノリティの当事者も含め、誰もが働きやすい職場環境を整備することについては、企業の関心が高まりつつある一方、当事者の直面する困難は周囲には見えにくいいため、企業による取組はなかなか進んでいません。

そこで、厚生労働省では、性的指向・性自認に関する企業の実際の取組事例等を調査し、紹介する「多様な人材が活躍できる職場環境に関する企業の事例集～性的マイノリティに関する取組事例～」を作成しました。事例集では、企業が職場における性的マイノリティに取り組む意義や企業で実施している取組のポイント、実例を多数盛り込んでいます。

女性活躍推進企業

女性活躍推進企業『えるぼし・プラチナえるぼし認定』とは？

「えるぼし認定」とは、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）に基づき、「1採用」「2継続就業」「3労働時間等の働き方」「4管理職比率」「5多様なキャリアコース」の5つの評価項目について実績を公表し、基準を満たして女性の活躍推進に関する状況などが優良である企業が、「女性活躍推進企業」として厚生労働大臣の認定を受けることができる制度です。

えるぼし認定企業のうち、より高い水準の要件を満たした企業は「プラチナえるぼし認定」を受けることができます。



練馬区内のえるぼし認定企業紹介

立花建設株式会社

令和元年度 東京都女性活躍推進大賞 優秀賞を受賞した「立花建設株式会社」は、2014年4月一人の女性の入社をきっかけに建設現場で女性が働きやすい環境を整え、女性活躍を推進しています。



事例

- 現場環境の整理整頓
- 女性が安心して着用できる夏用作業服へ変更
- 日焼け止めクリームの費用を経費扱いへ
- 出産・育児休暇後の復帰サポート
- 育休の取得推進

詳しくはMOVE49号掲載記事をご覧ください。



★ ハローワークの求人票、ここをチェック！

求人番号	受付年月日 令和4年2月2日	紹介期限日 令和4年4月30日
事業所番号	求人票（フルタイム）	
1 求人事業所	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> マークが掲載されている企業は“認定企業”です </div>	
事業所名 カブシキガイシャ 株式会社 ○○○○	〒 176-0001 東京都練馬区練馬1000番地	業 場 所 〒 176-0001 東京都練馬区練馬1000番地 西武池袋線 練馬駅 から 徒歩3分
所在地	ホームページ	



子育てサポート企業

子育てサポート企業『くるみん・プラチナくるみん認定』とは？

「くるみん認定」とは、次世代育成支援対策推進法に基づき、一般事業主行動計画を策定した企業のうち、女性および男性労働者の育児休業取得率や年次有給休暇の取得促進など一定の基準を満たした企業が「子育てサポート企業」として厚生労働大臣の認定を受けることができる制度です。

くるみんマーク



練馬区内のくるみん認定企業紹介

社会福祉法人 未来こどもランド

働きやすさNO1を目指しています

区立保育園をはじめ、児童福祉施設、障害福祉施設、子育てひろば等の運営をしている社会福祉法人未来こどもランドは、女性職員が95%以上の法人です。子育て中も有給休暇のほか、育児短時間勤務や看護休暇等が取得しやすい環境を整えています。子育て中の職員のみならず、すべての職員が働きやすい職場を目指し様々な工夫を行っています。



Message

職員が年齢層を問わず、常に自分の仕事に誇りとやりがいを持ちながら日々笑顔で生活する姿は子どもたちも笑顔にします。ひとりひとりの笑顔のエネルギーが循環し、地域全体が元気で明るくなり、本当の意味での共生社会が生まれることを願っています。

工夫の一例

- 配置基準以上の人員配置
ひとりひとりに寄り添う保育の実践と職員の働きやすさを実現
- 半日有休だけでなく1時間単位の有休制度
- 所定勤務時間内の研修受講や会議・事務処理を推奨し、残業を少なくする。
- 健康企業宣言 メンタルヘルス対策実施
- 充実の退職金制度

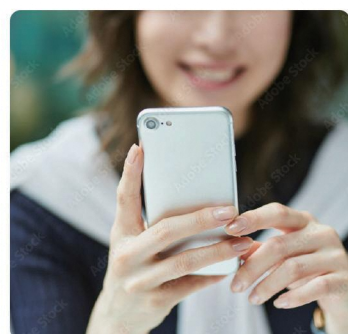


女性の活躍推進企業データベース

各企業が策定した行動計画や、自社の女性の活躍に関する状況を公表しています。

登録企業数は
17,000社以上!

CHECK!



求職者の方は

気になる会社の「働き方」情報や、「えるぼし」「くるみん」などの認定を受けた企業情報を入手できます。



企業担当者の方は

業界内・地域内での自社の位置づけの確認と求職者や学生の方に自社の取組の訴求ができます。

お役立ち情報はこれ！



1

お役立ち情報Q&A集

(厚生労働省「両立支援のひろば」)

働く方々へ

事業主の方々へ



2

妊娠・出産をサポートする 女性にやさしい職場づくりナビ

(厚生労働省委託)

働きながら安心して妊娠・
出産が迎えられるよう、働く
女性と企業の方への様々な
情報を掲載しています。



Childcare

3

女性応援ポータルサイト

(内閣府男女共同参画局)

子育て・介護、仕事、地域・
起業、健康、安全・安心の他
に、コロナ下でお困りの方々
への情報を掲載しています。



4

働き方・休み方改善 ポータルサイト

(厚生労働省)

年次有給休暇を取得しやすい
環境を整備するために役立つ
情報を紹介しています。



5

「仕事と生活の調和」 推進サイト

(内閣府男女共同参画局)

仕事と生活の調和(ワーク・
ライフ・バランス)について、
政府・地域・企業等の取組や
セミナー情報などを掲載して
います。



Holiday

6

治療と仕事の 両立支援ナビ

(厚生労働省)

治療しながら働く人を
応援するポータルサイ
トです。



Hospital

7

東京都女性活躍推進 ポータルサイト

(東京都)

東京都の女性活躍、育児・
介護と仕事の両立、起業や
地域での活躍、悩みの相談
などを掲載しています。



8

TEAM家事・育児

(東京都)

男性の家事・育児を
みんなで考え、変えて
いくサイトです。



PORTAL
SITE

9

パパズ・スタイル

(東京都)

パパ・ママ・職場や周りの人にも知ってほしい「正確な情報」
はもちろん、パパにとって「やさしい情報」を発信し、すべての
男性の家事・育児参画を応援するサイトです。



1

従業員の仕事と家庭の両立支援や女性が活躍できる環境整備に取り組む事業主の皆様へは、次のような助成金制度があります。

両立支援等助成金 (厚生労働省)

出生時両立支援コース、介護離職防止支援コース、育児休業等支援コースなど



中小企業子ども・子育て支援環境整備助成事業

くるみん助成金
ポータルサイト



2

仕事と家庭の両立支援プランナー (厚生労働省)

中小企業における育休復帰や仕事と介護の両立支援・経営支援のノウハウを持つ、社会保険労務士・中小企業診断士などの専門家である「仕事と家庭の両立支援プランナー」が、「育休復帰支援プラン」・「介護支援プラン」策定マニュアルをもとに、育休復帰支援プラン・介護支援プランの策定に係る支援を行っています。



3

人材開発支援助成金

(厚生労働省)

働く人の自己啓発やキャリアアップを支援します。



4

働き方改革推進支援助成金

(労働時間短縮・年休促進支援コース)

(厚生労働省)

労働時間の縮減や年次有給休暇の促進に向けた環境整備等に取り組む中小企業事業主に対して、その実施に要した費用の一部を助成するものです。



5

企業向け支援事業

人材確保

職場環境整備

(東京しごと財団)

- ① 中小企業人材確保総合サポート事業
- ② 企業による保育施設設置促進事業
- ③ 企業主導型保育施設設置促進助成金
- ④ 働くパパママ育休取得応援奨励金
- ⑤ 介護休業取得応援奨励金
- ⑥ 雇用創出・安定化支援に係る採用・定着促進助成金
- ⑦ 働き方改革支援事業
- ⑧ テレワーク関連助成金
- ⑨ 女性の活躍推進助成金
- など



これから働きたい人へ

練馬区や東京都では、働きたい方向けの相談会・セミナー等を実施しています。
下記実施は一例です。詳細はそれぞれの実施団体にお尋ねください。

練馬区 Nerima

● 練馬区立男女共同参画センターえーる

- ・各種PC講座 (Excel・PowerPointなど)
- ・再就職応援セミナー
- ・子育て中の就職活動講座
- ・就職ミニ面接会 など

*「女性のための就活応援コーナー」では、ハローワークの求人情報や就職に役立つ情報などを掲示しています。また、無料Wi-Fiサービスや、インターネット用タブレット端末の貸出サービスもあります。

無料Wi-Fi
サービスあり!



専門家相談や
セミナーも!



練馬ビジネスサポートセンター

ねりま!女性のための経営・創業相談

起業のこと、経営のこと、気軽に聞いてみたい。そんな女性のための相談窓口です。

無料

Zoomによるオンライン相談
電話相談



● ワークサポートねりま (区とハローワーク池袋との共同運営)

全国のハローワークの求人情報が得られます。

- ・ミニ面接会
- ・セミナー等のイベント など

15万件の
求人情報



東京都ほか Tokyo

● ハローワーク池袋

お仕事探しの様々な情報の他、日替わり面接会や職業訓練を実施。

- ・マザーズコーナー
 - ・ミドル世代チャレンジコーナー
 - ・シニア応援コーナー など
- ライフステージに合わせた専門窓口がある。



● 東京しごとセンター

すべての働きたい方への情報を網羅。

「女性しごと応援テラス」では、女性再就職についてセミナーや相談など充実の支援を実施。



● TOKYOはたらくネット

働きたい方、働いている方への情報を掲載。職業訓練や就業支援などの分野別からも様々なメニューを検索可能。

女性活躍推進に向け、就業を支援するセミナー「レディGO!ワクワク塾」やイベントなどを実施。



● 東京都労働相談情報センター

多様な働き方や、知っておくと便利な労働法に関するセミナー、育休パパママの職場復帰セミナーなどを実施。

