

P2 職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン

P3 男性育業促進オンラインセミナー開催

P4 東京労働局からのお知らせ

P5 職業能力開発センター・技能祭に行ってみよう

P6 しごとを探している方のためのセミナー・就職面接会等



東京都

令和8年(2026年)9月25日発行
東京都産業労働局雇用就業部調整課
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
☎03(5320)4646
印刷物規格表1類 印刷番号(7)66

東京都の雇用就業に関する総合WEBサイト
TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



TOPICS

「介護と仕事の両立応援窓口」を開設しました

～企業の方も、働く人も対象とした相談窓口です～

介護の事情を抱えながら働く人が増加する中、東京都では、望まぬ介護離職の防止に向けて、介護休業制度の理解促進や介護と仕事の両立に取り組む企業への支援を行っています。

このたび、企業と働く方の双方を対象に、相談窓口「介護と仕事の両立応援窓口」を開設しました。窓口では、社会保険労務士をはじめとする専門相談員が、介護と仕事の両立に関する相談に対応します。相談料は無料です。



不安を安心へつなげて、明るく働き続ける
介護と仕事の両立応援窓口

つながるケア、つづけるキャリア。
Connect Care, Continue Career.

■ 応援窓口について

■ 相談方法

電話またはWEB相談フォームで受け付けます
(無料・匿名相談可能)

電話 ☎0120-483-672

※1回最大30分、一人につき最大3回まで相談できます

WEB相談フォーム



■ 相談時間

平日 9時から20時まで (WEB相談フォームは24時間利用できます)
土曜日、日曜日、祝日及び12月29日から1月3日までは除きます



■ 対象者

都内事業者、都内在勤者及び都内在住者

■ 対応する専門相談員

社会保険労務士、ケアマネジャー (介護支援専門員)、介護福祉士、心理カウンセラー



■ 相談内容

次のような相談に専門相談員が対応します。

- ☒ 介護を抱える従業員に対する業務配分やシフト調整の方法を知りたい
- ☒ 介護のことを上司や会社へどのように相談すればよいかわからない
- ☒ 突然介護が必要となり、仕事との両立に向けてどう対応すればよいかわからない

詳細は「介護と仕事の両立応援窓口ポータルサイト」をご覧ください。

介護と仕事の両立応援窓口
ポータルサイト



職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン (9/1～11/30) のご案内

東京都は、誰もがいきいきと働ける職場づくりの実現を図るため、9月1日～11月30日に「職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン」を関係団体等と協力して実施します。職場のメンタルヘルス対策の重要性と実践を学ぶシンポジウム、専門家による個別相談会のほか、各協力団体も関連セミナー等を多数開催します。

メンタルヘルス実践カレッジ TOKYO

職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム (ライブ配信・オンデマンド配信) (事前申込制・視聴無料)

- 【テーマ】 誰もが自分らしく、笑顔で働ける職場へ ～今日から始める、未来を支える職場づくり～
- 【対象者】 企業経営者・管理監督者・人事労務担当者 等
- 【配信期間】 ライブ配信 10月22日(木) 13:30～16:30 (申込期限10月22日(木) 13:30)
オンデマンド配信 11月 1日(日) 10:00～2月28日(日) 17:00 (申込期限2月26日(金) 17:00)
- 【プログラム】
- 基調講演 「メンタルヘルス対策と鉄道現場の実践事例」
島津明人氏 (慶應義塾大学総合政策学部教授)、東京モノレール株式会社
 - 事例紹介 「都内企業の事例」
株式会社リーディングマーク、株式会社ライフ設計事務所
 - パネルディスカッション 「笑顔で働ける職場づくりに向けて」
パネリスト兼モデレーター：中詰めぐみ氏 (社会保険労務士法人中村・中辻事務所 代表社員)
パネリスト：基調講演・事例紹介の登壇者

職場のメンタルヘルス対策オンライン相談会 (事前予約制・相談無料)

職場におけるメンタルヘルス対策の進め方等について、精神保健福祉士等の専門家に個別相談いただけます。

- 【日時】 11月18日(水)・19日(木) 9:30～15:50 (1社あたり40分)
- 【定員】 18社 (要予約) 定員になり次第締切

ポジティブメンタルヘルスを推進する企業のためのワークショップ (事前予約制・参加無料)

事例紹介やグループワークを通してポジティブなメンタルヘルス対策について学びます。

- 【日時】 12月17日(木) 10:00～17:00
- 【場所】 TKP飯田橋ビジネスセンター

詳細は「メンタルヘルス実践カレッジTOKYO」公式サイトをご覧ください。

期間中は、本キャンペーンの協力団体もメンタルヘルス対策に関するセミナー等を多数開催します。協力団体による関連セミナーについては、「職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン」ウェブサイトをご覧ください。

メンタルヘルス実践カレッジ
TOKYO 公式サイト



キャンペーンウェブサイト



【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 労働環境課 ☎03(5320)4653

10月は「中小企業退職金共済制度」「建設業退職金共済制度」の加入促進強化月間です

中小企業退職金共済(中退共)制度は中小企業で働く方々、建設業退職金共済(建退共)制度は建設現場で働く方々のために、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国が掛金の一部を助成、また手続きも簡単です。事業主の皆様、中退共・建退共への加入を考えてみませんか?

人も、会社も、もっと元気に!

中退共
CHU TAI KYO
小企業退職金共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートタイマーの加入もOK

詳しくはホームページへ
[中退共] [建退共]

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL 03-6907-1234

ウェブサイト



【問合せ先】
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

建設現場労働者のための退職金制度

建退共
KEN TAI KYO

建退共退職金共済制度は、建設業界のために、国がつくった退職金制度です。

- 国の制度で安全確保
- 企業間で連携
- 掛金が一部免除
- 掛金扱い
- 加算評価
- オンラインで手続き簡単

(独)勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部
TEL 03-6731-2866

ウェブサイト



【問合せ先】
(独)勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部
東京都支部
☎03(3551)5242
FAX 03(3552)5354

男性育業促進オンラインセミナーを開催します

望む方誰もが育業できる環境づくりに向け、都内企業の経営者、人事労務担当者及び従業員を対象として「男性育業促進オンラインセミナー」を開催します。参加費は無料です。ぜひご視聴ください。

■10月28日(水)

🕒 14:00～14:45 講演 (従業員向け) ※定員200名

『男性育業の実態を知る 育業経験者同士の対談講座』

講師：菅原 知弘 氏 ((株)テレビ朝日 アナウンサー)
納見 一輝 氏 (三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)
組織人事ビジネスユニット マネージャー)

🕒 15:00～16:00 パネルディスカッション ※定員200名

制度導入の背景や創意工夫のポイント、育業経験者の声を紹介します。
登壇企業：(株)ねぎしフードサービス、丸泰土木(株)

■10月29日(木)

🕒 14:00～14:45 講演 (経営者・人事労務担当者向け) ※定員200名

『選ばれ続ける企業と男性育業』

講師：小川 勇輔 氏 ((株)ワンキャリア CHRO(最高人事責任者))
矢島 洋子 氏 (三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株) チーフ・ダイバーシティ&インクルージョン・オフィサー主席研究員)

🕒 15:00～16:15 Web交流会 ※定員20名程度

育業や組織づくりの悩みを共有し、専門家のアドバイスや視覚的なまとめから、自社の課題解決に向けたヒントを見つけられます。

Web交流会参加特典：希望者には、別日程で無料の個別コンサルティング（1回）を実施します

※各講演、パネルディスカッション、Web交流会のみの参加もできます。

※詳細は「家庭と仕事の両立支援ポータルサイト」内、「男性の育業支援」ページをご覧ください。



【問合せ先】 令和8年度「男性育業促進に向けた普及啓発事業」事務局
☎ 03(6823)6485

ポータルサイト



～エイジレスに輝く私へ！～ 令和8年度「シニアしごとEXPO」開催

東京都は、東京労働局等と連携して、高齢者の方がこれからの働き方を考え、新たな一歩を踏み出すきっかけとなるイベント「シニアしごとEXPO」を文京区および八王子市で開催します。著名人によるトークショーや就業支援セミナー、シニア就業支援機関による相談ブース、健康測定コーナーなどを設けるほか、合同就職面接会を同時開催します。

文京会場

10月6日(火) 10時30分～16時(受付開始10時15分～)
東京ドームシティ プリズムホール(文京区後楽1-3-61)

<イベント概要>

- 著名人によるトークショー(文京会場:薬丸裕英さん、八王子会場:麻木久仁子さん)
いつまでも、自分らしく輝くお二人に、年齢を重ねる楽しさや前向きに人生を歩む秘訣について、お話しいたします。
- セミナー:シニア就業に関してなど、有識者によるセミナーを行います。
- イベントブース:シニア就業支援機関によるブース出展、シニア向け健康測定、企業による就業体験コーナー
- シニア就職面接会:シニアの採用に意欲的な企業が参加する就職面接会です。(文京会場:30社、八王子会場:16社)

八王子会場

10月14日(水) 10時30分～16時(受付開始10時15分～)
東京たま未来メッセ 1階展示室(八王子市明神町3-19-2)



文京会場(10/6)
薬丸 裕英さん



八王子会場(10/14)
麻木 久仁子さん

<文京会場>

- 「東京セカンドキャリア塾」開講式
シニアが今後のセカンドキャリアに必要な知識を楽しく学ぶことができる「東京セカンドキャリア塾」の開講式を行います。
- 「東京セカンドキャリア塾」オープンセミナー
吉川美代子氏を講師にお招きし、塾生に応援メッセージをいただきます。



吉川 美代子氏

※著名人によるトークショーなど一部セミナーはオンラインでも配信します。(前日までの事前予約制)
※詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。

【問合せ先】 シニアしごとEXPO2026事務局 ☎ 0120(035)521

公式ウェブサイト





東京労働局からのお知らせ


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


東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は令和8年10月1日から **時間額1,280円に改正されます**

※都内で労働者を使用するすべての事業場及び同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む。)に適用されます。
※最低賃金の引上げに向けた環境整備のための支援策として、各種助成金制度を設けています。

【問合せ先】

東京都最低賃金について

東京労働局労働基準部賃金課 ☎03(3512)1614(直通)

東京働き方改革推進支援センター ☎0120(232)865

各種助成金制度について

東京働き方改革推進支援センター ☎0120(232)865

人材確保等支援助成金(テレワークコース)のご案内

東京労働局では、使用者にも労働者にもメリットのあるテレワーク勤務に関する助成金申請を受け付けております。
助成金を活用しテレワークの導入、テレワークの実施を拡大しませんか。

※令和9年度は経過措置を残し、それ以外は廃止予定です。申請はお早めに！

◆テレワークのメリット

使用者
・業務効率化による生産性の向上 ・育児や介護等を理由とした労働者の離職防止 ・遠隔地の優秀な人材の確保 ・オフィスコストの削減 等
労働者
・働く時間や場所を柔軟に活用 ・通勤時間の短縮 ・育児や介護と仕事の両立の一助となる 等

◆支給対象

雇用保険適用事業主かつ中小企業事業主

◆支給額等

1.制度導入助成		
テレワーク勤務を制度として導入するため、「就業規則等の作成・変更」、「労務管理担当者・労働者への研修等」を実施し、テレワーク勤務を適切に導入・実施した場合	20万円	
2.目標達成助成	賃金要件を満たしていない場合	賃金要件を満たしている場合
テレワーク勤務制度導入後も引き続きテレワーク勤務を実施し従業員の離職率の低下について効果を上げた場合	10万円	15万円

【問合せ先】 東京労働局 雇用環境・均等部 企画課 助成金係 テレワークコース担当
☎03(6893)1100

詳細はこちら



令和8年度 全国労働衛生週間が実施されます 実施期間 10月1日から10月7日まで

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に実施しており、本年で第77回目になります。

期間中には、各事業場において職場巡視やスローガン掲示、労働衛生に関する講習会・見学会の開催などの取り組みの実施をお願いします。

本年度のスローガン

ひとりひとりが貴重な人材 心も体も健やかに
みんな生き生き健康職場

今年度のスローガンは、働く方ひとりひとりが貴重な人材であることを念頭に、心身ともに健康を保ち、生き生きと働き続けることができる職場づくりを目指していくことを表しています。

「全国労働衛生週間実施要綱」
はこちら



ハロートレーニングのご案内

ハロートレーニングとは、仕事をお探しの方を対象とした公的な職業訓練制度です。受講料は原則無料(テキスト代は自己負担)で、身につけたいスキルに合わせた多数のコースをご用意しています。職業訓練の種類・コースにはそれぞれ要件があります。応募資格等の詳細は、東京労働局ホームページや住所を管轄するハローワークまでお問い合わせください。

【募集情報】

・求職者支援訓練 11月17日開講
(募集期間: 9月29日~10月14日)

・公共職業訓練

施設内訓練12月生

(募集期間: 10月5日~10月30日)

(住宅内外装仕上科及びエンジニア基礎養成科のみ)

委託訓練12月生

(募集期間: 10月2日~10月16日)

キャラクター
「ハロトレくん」



訓練情報
はこちら



働きながら学びたい方のための「キャリアアップ講習」(10月募集)のご案内 ～スキルアップや資格試験受験対策等のための短期講習～ ※主に平日夜間や休日に実施します。

- 【募集する講習】 CAD製図(機械)【中級】、雇用保険と労災保険の実務、Python【中級】(Webアプリケーション開発)、
自家用電気工作物の点検実務、営業・販路開拓実践など 全40コース
- 【対象】 現在、主に中小企業で働いている方で、都内に在住または在勤の方
- 【会場】 各東京都立職業能力開発センター・校 【費用】 授業料1,100円～6,500円(他に教科書を各自購入)
- 【申込期間】 10月1日(木)～10日(土)
- 【申込方法】 インターネットでお申し込みください。
※企業単位でもお申込みいただけます。
※このほかZoomウェビナーによるオンラインでの講習も実施しています。
- 詳細は「TOKYOはたらくネット」キャリアアップ講習のページをご覧ください。
【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 能力開発課 ☎03(5320)4719

TOKYOはたらくネット
キャリアアップ講習



職業能力開発センター・技能祭に行ってみよう！

職業能力開発センターでは、10月～11月にかけて技能祭を実施します。各校の特色ある生徒の作品展示やものづくり体験などを実施します。職業訓練にご興味のある方、体験してみたい方など、ぜひご来場ください。

<内容>

- 職業訓練科目の紹介、実演、体験コーナー
- 工作教室
- 訓練で製作した作品の展示・販売
- 職業訓練施設の公開
- 入校相談
- 東京マイスター・技能士会・認定職業訓練校・地域団体等による実演・展示・販売など

詳しくは「TOKYOはたらくネット」をご覧ください。

【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 能力開発課 ☎03(5320)4716

開催日	開催場所(職業能力開発センター・校)
10月24日(土)	多摩センター(産業サポートスクエアTAMAと合同でウェルカムデー開催)
11月3日(火・祝)	高年齢者校、板橋校、赤羽校、城東センター(台東分校と合同開催)、江戸川校、八王子校、府中校
11月6日(金)	中央・城北センター
11月7日(土)	城南センター、東京障害者職業能力開発校
11月10日(火)	しごとセンター校
11月28日(土)	大田校

TOKYOはたらくネット



「令和8年度後期技能検定試験」を実施します

技能検定とは、働く上で身に付ける、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度で、合格すると「技能士」という国家資格を与えられます。

- 【職種】 工場板金や鉄筋施工職種等(特級25職種、1・2級44職種、3級19職種、単一等級2職種)
- 【受験資格】 実務経験のみの場合、
1級は7年以上、2級は2年以上、
単一等級は3年以上の実務経験者(学歴等による短縮あり)、
3級は実務経験(年数不問)等
- 【受付期間】 10月5日(月)～16日(金)
17時30分まで郵送必着
- 【申込方法】 受験申請書等を受付期間内に下記申込先へ郵送

【申込・問合せ先】

〒102-8113
千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター7階
東京都職業能力開発協会 ☎03(6631)6052

東京都職業能力開発協会
ウェブサイト



「令和8年度職業訓練指導員試験」を実施します

職業訓練指導員(テクノインストラクター)免許の取得資格を得るための「職業訓練指導員試験」を実施します。
※東京都職業訓練指導員の採用試験ではありません。

- 【試験科目】 指導方法(実技と関連学科が両方免除の方を対象)、理容科、美容科
- 【受験資格】 実務経験のみの場合、8年以上(短縮条件有)
- 【試験日時】 学科試験
指導方法：令和9年1月16日(土)
理容科・美容科関連学科：
令和9年1月27日(水)
実技試験
理容科・美容科：令和9年1月27日(水)
- 【受付期間】 10月5日(月)～16日(金) 消印有効
- 【申込方法】 必要書類等を受付期間内に下記申込先へ郵送、電子申請または窓口申請

【申込・問合せ先】

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎21階
産業労働局 雇用就業部 能力開発課 技能評価担当
☎03(5320)4717

TOKYOはたらくネット



しごとを探している方のためのセミナー・就職面接会等

(公財)東京しごと財団

※初めて東京しごとセンター・東京しごとセンター多摩をご利用の方は、事前に利用者登録をしていただきます。
 ※セミナー等の募集は、原則として、先着順での受付となります。
 ※記載されているセミナーは、中止または延期等の場合があります。必ず、で最新情報をご確認ください。
 ※一部のセミナーは、から申し込み可能です。

東京しごとセンター  <https://www.tokyoshigoto.jp/>
 東京しごとセンター多摩  <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

東京しごと
センター東京しごと
センター多摩

◆東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3)のセミナー・就職面接会等

対象	講習・セミナー名	内 容	日 時	会 場	定員	申 込 先
34歳以下	とうきょう JOB フェスタ	事前準備なしでも安心して参加できる企業説明会。後日、企業見学会も開催。	10月22日(木) 13時～16時	東京しごとセンター	40人	ヤングコーナー ☎03(5211)6351
	合同就職面接会	出展企業10～15社による正社員採用面接会。予約不要で当日参加も可能。ハローワーク飯田橋との共催。	10月29日(木) 13時～16時30分		—	ハローワーク 飯田橋U-35 ☎03(5212)8609

◆東京しごとセンター多摩(立川市柴崎町3-9-2 3階)のセミナー・就職面接会等

対象	講習・セミナー名	内 容	日 時	会 場	定員	申 込 先
令和9年3月 卒業予定 及び既卒 3年以内	合同企業説明会 in 八王子	新卒採用に積極的な企業25社程度が集結する合同企業説明会。後日、企業見学会も開催。	10月21日(水) 12時30分～16時	京王プラザホテル八王子 (八王子市旭町14-1)	100人 程度	東京しごとセンター 多摩 イベント・セミナー 予約 ☎042(521)6761
34歳以下	若者と企業の交流会 in 立川	参加企業全てのブースを回り、企業の担当者と気軽に会話。後日、企業見学会・職場体験も開催。	10月15日(木) 13時～16時25分	東京しごとセンター多摩	30人 程度	
	既卒等若年者向け 就職面接会 in 立川	各部5社程度参加の就職面接会。書類選考なしで面接可能。ジョブコーディネーターのサポート有。	10月29日(木) 午前の部 11時～13時 午後の部 14時～16時		各部 20人	
全年齢	しごとま地域セミナー in 羽村	突然の介護に備える!仕事と介護を両立するための制度や工夫を伝授。	10月15日(木) 14時～16時	プリモホールゆとろぎ (羽村市緑ヶ丘1-11-5)	50人 程度	
	しごとま面接対策 セミナー in 府中	“また会いたい”と思わせる存在感を高める実践メソッドを体系的に伝えるセミナー。	10月26日(月) 13時～15時	府中市市民活動センター プラッツ (府中市宮町1-100 ル・シーニユ6階)	30人 程度	
	しごとま就職面接会 in 府中	参加企業20社(2部制・各部10社)、書類選考なしで複数の企業と面接可能。	10月27日(火) 1部:10時～12時15分 2部:13時45分～16時	府中市市民活動センター プラッツ (府中市宮町1-100 ル・シーニユ5階)	各部 50人 程度	
	おしごと【発見!】 応援フェア in 国分寺	就職支援セミナー、相談、企業説明・面接会等を1日で実施。年齢層問わず気軽に参加可能。	11月6日(金) 11時30分～16時	cocobunjiプラザ (国分寺市本町3-1-1)	60人 程度	

東京都労働相談情報センターが都内各地で街頭労働相談を実施します

都内5か所の駅前等で街頭労働相談を実施します。解雇、賃金の未払い、職場での嫌がらせなど、働く上で直面するさまざまな疑問やトラブルの相談にお答えします。パネルや資料コーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。

実施日	時 間	場 所
10月 9日(金)	11:00～15:00	都営大江戸線 上野御徒町駅構内
10月14日(水)	12:00～17:00	新宿駅西口広場 イベントコーナー
10月21日(水)	11:00～15:00	蒲田駅西口駅前広場前 イベントスペース
10月23日(金)	11:30～16:00	JR立川駅 北口デッキ
10月27日(火)	11:00～15:00	池袋駅西口 東武ホープセンター 地下1階通路



TOKYOはたらくネット



【問合せ先】東京都労働相談情報センター ☎03(3265)6110