

都内の 福祉職場で働く 職員の皆さまへ

こころスッキリ

気持ちばかぽか

悩まない人なんて
いないから!



仕事のモヤモヤ
将来へのモヤモヤ
こころのモヤモヤ…
ひとりで悩まず
話してみませんか?
モヤモヤした気持ちを
解消する糸口を
一緒に探しましょう

お気軽にご相談ください

都内の福祉職場で働く職員のための

福祉のしごとなんでも相談

福祉職場に詳しい相談員が仕事の悩みをお聞きます。

相談
無料

TEL. **03-5212-5513**

電話相談

平日 10:00~17:30 (12/29~1/3を除く)

来所相談

予約 平日 10:00~17:30 (12/29~1/3を除く)

面談 平日 10:00~17:30

場所 東京都福祉人材センター(飯田橋)……予約なし可、予約優先
同センター多摩支所 (立川)……要予約、面談は17時まで

都内の福祉職場で働く職員のための

こころスッキリ相談

臨床心理士等のカウンセラーが心の悩みをお聞きます。
(外部機関委託)

相談
無料

フリー
ダイヤル **0120-981-134**

電話相談

毎日 17:00~22:00 (12/29~1/3を除く)

来所相談

予約 毎日 17:00~22:00 (12/29~1/3を除く)

面談 平日 10:00~20:00 土曜 10:00~16:00

場所 都内4か所

* 面談は要予約 * 年間5回まで無料、6回目以降は有料

相談できる方: 都内の福祉施設・事業所(公設公営を除く)で職員として勤務している方、または勤務していた方で、今後、都内の福祉職場に再就職の意思がある方からの相談をお受けします。

社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター

本事業は、東京都から委託を受けて実施しています ● 東京都

都内の福祉職場で働く職員のための

福祉のしごとなんでも相談

福祉職場に詳しい相談員が仕事の悩みをお聞きます。

相談
無料

TEL. 03-5212-5513

電話相談

平日 10:00~17:30 (12/29~1/3を除く)

来所相談

予約 平日 10:00~17:30 (12/29~1/3を除く)

面談 平日 10:00~17:30

場所 東京都福祉人材センター(飯田橋)……予約なし可、予約優先
同センター多摩支所 (立川)……要予約、面談は17時まで

仕事や職場環境のことでお悩みの方

福祉のしごとなんでも相談

【仕事・職場のこと】

- ☐ 職場の人手が足りなくて、負担が大きい
- ☐ 職場環境になじめない
- ☐ 職場の人間関係に悩んでいる
- ☐ 利用者との関係や処遇内容に不安がある
- ☐ 仕事に対する自信をなくした

【将来設計やキャリアのこと】

- ☐ 今後、どうキャリアをつくっていくか迷っている
- ☐ 将来の見通しが立たない
- ☐ 待遇への不安からこのまま福祉の仕事が続けていけるか悩んでいる

【その他のこと】

- ☐ 育児や介護と仕事の両立に悩んでいる
- ☐ 職場の運営方針と自分の考え方があわなくてつらい など



都内の福祉職場で働く職員のための

こころスッキリ相談

相談
無料

臨床心理士等のカウンセラーが心の悩みをお聞きます。(外部機関委託)

フリー
ダイヤル 0120-981-134

電話相談

毎日 17:00~22:00 (12/29~1/3を除く)

来所相談

予約 毎日 17:00~22:00 (12/29~1/3を除く)

面談 平日 10:00~20:00 土曜 10:00~16:00

場所 都内4か所

* 面談は要予約 * 年間5回まで無料、6回目以降は有料

こころの不調等でお悩みの方

こころスッキリ相談

【こころの健康が気になるとき】

- ☐ 最近、夜眠れない…
- ☐ 疲れがたまって体がだるい
- ☐ 話をきいてほしい
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 職場の人間関係に悩んでいる
- ☐ 上司・同僚からパワハラを受けてつらい など



* 都内の福祉施設・事業所(公設公営を除く)で職員として勤務している方、または職員として勤務していた方で、今後、都内の福祉職場に再就職の意思がある方からの相談をお受けします。

* プライバシーは厳守します。お聞きした内容を、勤務先や他機関にもらす事はありません。

* ご利用の際の諸条件によりご希望に沿えない場合があります。ご不明な点は、それぞれの窓口にお問い合わせください。

* 電話相談は匿名でも大丈夫です。ただし、継続で相談を受ける際にはご本人と確認するためにお名前(仮名等)をいただきます。

* 東京都福祉人材センターは、東京都の委託を受けて福祉の仕事の就職相談窓口を運営しています。

社会福祉法人

東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター

TEL 03-5211-2860

<https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/>

東京都福祉人材センター
キャラクター
フクシロウ



フクシロウ

東京都福祉人材センター(飯田橋)



東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター7階
●「飯田橋駅」徒歩7分

東京都社会福祉人材センター多摩支所(立川)



東京都立川市曙町2-34-13 オリンピック第3ビル7階
●「立川駅」徒歩5分