

はあと通信



No. **20**
2018年3月

“はあと”は、ひとり親家庭の総合的な相談窓口です。

H ひとり親家庭が
A 安心して
A 明日に向かう
T 東京

ひとりでがんばらなくてもいい
頑張っている自分もみとめよう
途中で考えを変えてもいい
走りながら考えてもいい
課題を抱えていても解決がいくる
自分らしくむりをせず
自分のことは自分で
自由にきめることができる

離婚前のご相談にも
応じています。

まずはお電話ください。

☎ **03-5261-8687**

通年 9:00~16:30
(年末年始を除く)



“はあと”のご支援

- **生活相談** ひとり親になるとき、なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安はありませんか。
- **就業支援** ひとり親家庭それぞれに合わせた就業相談、就業支援、職業紹介をしています。
- **養育費相談** 子どもの成長に必要な養育費の取り決めなどについて、ご相談できます。 **無料です。**
- **離婚前後の法律相談** 離婚前後の法律に関するご相談を、家事事件に精通している**女性弁護士**がお聞きして、法的な助言をします。
- **面会交流支援** 取り決めをしたあとの進め方、当日の受け渡しや付き添い等の支援をします。原則として、**月に1回、1年間**ご利用いただけます。
※ご利用には収入等一定の要件があります。



養育費相談



養育費とは子どもの生活と成長のための費用です。

- 子どもの扶養は親の義務であるため、離婚後子どもと一緒に生活しない親は、養育する親に養育費を支払う義務があります。
- 養育する親は相手方に養育費を請求することができます。
- 離婚時に取り決めをしていなくても、子どもが成人になるまでの間、いつでも話し合いで取り決めをすることができます。

電話相談/通年(祝日を含む)
専門相談/予約制ですので、お電話にてご予約
ください



☎ **03-5261-1278**

(予約受付 9:00~16:30) ※都合により、日程変更の場合もあります。

法律相談

法律相談をお受けいただける対象の方は、

- 東京都内在住で、20歳未満の子どもがいる母親または父親です。
- 親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与など、離婚に伴う法的なご相談を希望される方。

ご相談は、面接相談で1時間(継続相談は3回
まで)予約制ですので、お電話にてご予約ください



仕事のことなら はあと飯田橋

☎ 03-3263-3451

(◆月・水・金・土・日 9:00~16:30 ◆火・木 19:00~19:30)
※面接相談は月~土(予約制)

「適職診断ツールを用いた個別相談」

久しぶりの就職活動なので、どの仕事を選んでいいのか分からない。今の仕事って、私に向いているのかしら？ほかに、自分に合った仕事があるのじゃないかなあ・・・。
転職したいけど、どんな仕事がいいかわからない。こんな悩み、ありませんか？

おひとりで悩まず、はあと飯田橋の「適職診断ツールを用いた個別相談」をご活用ください。

厚生労働省編 一般職業適性検査(General Aptitude Test Battery: GATB)で、仕事に関する能力を客観的に把握し、キャリア・インサイトでご自分の仕事に関する能力・興味・価値観・行動特性について理解しましょう。



はあと飯田橋の適職診断は個別対応ですので、診断結果を見ながらオーダーメイドのご相談になります。気になることがあれば、遠慮せずその場でお話ください。お子様向けのツールもあります！！(小学生~高校生対象) 春休みや土曜日などにご予約ください。

お仕事について 何でもご相談ください。



紙筆検査



器具検査

マンツーマンでの「就活メイク塾」

面接の時って、いつものメイクと変えたほうがいいのか？
普段ノーメイクなので、どうしたらいいかわからない。
履歴書用の感じの良い写真を撮りたいな。
メイクについて、誰かに聞いてみたいけど、いまさら恥ずかしい。

就職のためのメイクで悩んでいませんか？
いまさら聞けないメイクの常識をはあと飯田橋の相談にお尋ねください。好感度の高いメイクができるようになるマンツーマンでのレッスンです。

スーツでいらしていただければ、そのまま写真撮影へGO!



印象が変わったわ!



履歴書の写真も撮り直せてよかった!

就業支援講習会(PC講習会)のご案内

はあとでは、就業支援のために、東京都内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦を対象にパソコン講習会も開催しています。

初級コースが年6回、応用コースが年4回です。



<日程と講座内容>

第1回【初級】平成30年4月26日(木)・5月7日(月)・14日(月)
会場:中央・城北職業能力開発センター
締切:4月2日(月)
講習時間:9:00~16:15 ※1日6時間×3日間(全18時間)

第2回【応用】平成30年5月25日(金)・6月1日(金)・8日(金)
会場:中央・城北職業能力開発センター
締切:4月23日(月)
講習時間:9:00~16:15 ※1日6時間×3日間(全18時間)

詳細・申込は

はあと



はあとのホームページやメールマガジンでご案内しています。
どうぞご参加ください。

東京都ひとり親家庭支援センター・はあと ホームページ: <http://www.haat.or.jp>

生活や養育費・面会交流・法律相談に関することなら

はあと

はあとは、東京都こころといのちの相談支援ネットワークの一員です。
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ5階
(一財)東京都ひとり親家庭福祉協議会内
TEL: 03-5261-8687 FAX: 03-5261-1343
mail: info@haat.or.jp

仕事に関することなら

はあと飯田橋

〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター7階
TEL: 03-3263-3451
FAX: 03-3263-3452
mail: iidabashi@haat.or.jp

