

## 「都民メンター」Q&A

- 【全 般】 Q1 「TOKYO メンターカフェ」とはどのような WEB サイトですか？  
Q2 「TOKYO メンターカフェ」にはどのような相談が来ますか？  
Q3 都民メンターは匿名で活動ができますか？  
Q4 都民メンターに専門的な資格は必要ですか？  
また、活動の際に求められることは何ですか？  
Q5 活動の内容は？  
Q6 活動時間に決まりはありますか？  
Q7 寄せられる相談に対してどれくらいの頻度でアドバイスを返せば良いですか？  
Q8 どれくらい相談が寄せられていますか？  
Q9 相談は相談者と都民メンターが 1 対 1 で行う形式ですか？  
Q10 A5)にある活動内容④の「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿とは具体的にどのようなことですか？  
Q11 都民メンターへの委嘱を取り消されることはありますか？
- 【応 募】 Q12 応募時の必要事項にある「アドバイスができるカテゴリー」のカテゴリーは、A2)にある分類のことですか？  
Q13 A2)で示されている分類でカッコ書きとなっている内容全てにアドバイスが可能でないと「相談カテゴリー」で選択してはいけないのでしょうか？
- 【謝 礼】 Q14 謝礼はありますか？  
Q15 A5)にある活動内容④の「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿は任意の活動と なっていますが、ブログへの投稿を行った場合でも謝礼は同じですか？
- 【費 用】 Q16 都民メンターの活動をするために必要な設備は何ですか？ また、その費用は誰の負担ですか？
- 【研 修】 Q17 研修の内容は？  
Q18 研修に参加できなかった場合、都民メンターとして活動することができなくなりますか？

### Q1 「TOKYO メンターカフェ」とはどのような WEB サイトですか？

---

#### A1)

「TOKYO メンターカフェ」は、ちょっとした悩み事、モヤモヤすること、不安に思うことをインターネットで気軽に相談できる女性のための悩み相談サイトです。仕事、子育て、介護などを経験してきた方が都民メンター（助言者）となって多様な悩みに寄り添い、悩みを抱えて次の一歩を踏み出せずにいる女性を支援します。匿名で相談することができます。相談は無料です。

### Q2 「TOKYO メンターカフェ」にはどのような相談が来ますか？

---

#### A2)

「TOKYO メンターカフェ」では、以下のような相談を受け付けています。

- ・仕事の悩み（働き方、キャリア、起業、子育て・介護との両立など）
- ・妊娠や子育ての悩み（妊娠・出産、育児・子育て、保育園・幼稚園・学校に関する事など）
- ・介護の悩み
- ・暮らしの悩み（家事、その他日常の暮らしに関する事など）

- ・地域活動の悩み（ボランティアなど）
- ・人間関係の悩み（仕事、家族・親族、その他の人間関係）

---

**Q3 都民メンターは匿名で活動ができますか？**

---

**A3)**

都民メンターは匿名での活動が可能です。ただし、ニックネーム、年代、簡単な自己紹介文などのプロフィールは公開していただきます。

---

**Q4 都民メンターに専門的な資格は必要ですか？また、活動の際に求められることは何ですか？**

---

**A4)**

都民メンターには専門的な資格は不要です。活動する際には、悩みや不安を抱えている人に寄り添った対応をお願いします。相談者が解決に向けた第一歩を踏み出すきっかけとなるよう、ご自身の経験などを活かして、相談に対して共感や前向きなアドバイスをしていただきます。

---

**Q5 活動の内容は？**

---

**A5)**

活動内容は以下の3点です。①から③までは必須の活動で、④は任意です。

- ①「TOKYO メンターカフェ」に寄せられる女性からの悩み相談に対するアドバイスの投稿
- ②研修への参加（活動前：事前研修、活動中：フォローアップ講座（年1回程度））
- ③サービス向上のためのアンケートへの回答
- ④「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿

---

**Q6 活動時間に決まりはありますか？**

---

**A6)**

「TOKYO メンターカフェ」は24時間365日稼働（保守点検等によるサービス停止を除く）していますので、相談に対するアドバイスの投稿はいつでも可能です。空いた時間に活動をしていただければと思います。

---

**Q7 寄せられる相談に対してどれくらいの頻度でアドバイスを返せば良いですか？**

---

**A7)**

予め達成目標は設定しませんが、悩みや不安を抱えて投稿してきた相談者の心の支えとなれるように、可能な範囲で積極的にアドバイスを投稿していただければと考えています。

---

**Q8 どれくらい相談が寄せられていますか？**

---

**A8)**

すべてのカテゴリーを合わせて、平均で1か月30～40件ほどの相談が寄せられています。

---

**Q9 相談は相談者と都民メンターが1対1で行う形式ですか？**

---

**A9)**

「TOKYO メンターカフェ」は相談掲示板の形式であるため、相談者と都民メンターが1対1で相談を受けるのではなく、基本的には1つの相談に対して複数の都民メンターがそれぞれの視点からアドバイス

をするという仕組みです。都民メンターの方は、寄せられた相談にご自身の経験などを活かして前向きなアドバイスをお願いします。

---

**Q10 A5)にある活動内容④の「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿とは具体的にどのようなことですか？**

---

**A10)**

サイトを閲覧した方へ参考となる情報を届けることなどを目的に、「TOKYO メンターカフェ」内に都民メンター専用のブログを設置します。都民メンターの方は、寄せられた相談を読んで感じたこと、アドバイスを行ってみて思ったこと、同じような悩みを持つ人に伝えたいこと、自分自身の悩みなどを当該ブログで発信できます。ただし、ブログへの投稿は任意とします。

---

**Q11 都民メンターへの委嘱を取り消されることはありますか？**

---

**A11)**

下記のようなときには、任期中であっても委嘱を取り消す場合があります。

- ・遵守事項に違反したとき
- ・応募要件に該当しなくなったとき
- ・研修に参加していただけないとき 等

---

**Q12 応募時の必要事項にある「相談カテゴリー」のカテゴリーは、A2)にある分類のことですか？**

---

**A12)**

「相談カテゴリー」のカテゴリーは、A2 で示した分類となります。

---

**Q13 A2)で示されている分類でカッコ書きとなっている内容全てにアドバイスが可能でないと「相談カテゴリー」で選択してはいけないのでしょうか？**

---

**A13)**

A2 で示した分類について、各カテゴリーのカッコ書き部分はあくまで例示であり、全てにアドバイスが可能である必要はありません。

例えば、「仕事の悩み」では、カッコ書きで働き方、キャリア、起業、子育て・介護との両立などがあり、カッコ内のいずれかにアドバイスが可能であれば「仕事の悩み」を選択してください。

---

**Q14 謝礼はありますか？**

---

**A14)**

謝礼はありません。ただし、実費弁償相当としてQUOカード総額2,000円分を、年1,000円分を2回（委嘱の日から1年経過時及び2年経過時）に分けて進呈します。ただし、任期中に委嘱を取り消されたときは、謝礼を進呈しない場合があります。

---

**Q15 A5)にある活動内容④の「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿は任意の活動となっていますが、ブログへの投稿を行った場合でも謝礼は同じですか？**

---

**A15)**

活動内容④の「TOKYO メンターカフェ」内のブログへの投稿を行った場合でも、謝礼はありません。謝礼についてはA13)のとおりです。

**Q16 都民メンターの活動をするために必要な設備は何ですか？また、その費用は誰の負担ですか？**

---

**A16)**

都民メンターの活動には、パソコンやスマートフォンなどの機器類とインターネットに接続可能な環境が必要となります。また、ユーザー登録を行う際に E メールアドレスも必要です。

これらの費用は都民メンター本人にご負担いただきます。

**Q17 研修の内容は？**

---

**A17)**

都民メンターに委嘱された方には、以下の研修に参加していただきます。詳細は都度お知らせします。

① 事前研修

i) 時期：令和 4 年 3 月上旬ごろ（予定）

ii) 内容：活動をする上での心構え、「TOKYO メンターカフェ」の操作手順等

②フォローアップ講座

i) 時期：活動期間中に年 1 回程度（時期未定）

ii) 内容：利用者の声や活動中に生じた困った事等の共有（詳細未定）

**Q18 研修に参加できなかった場合、都民メンターとして活動することができなくなりますか？**

---

**A18)**

開催当日に研修に参加できなかった場合でも、研修の様子を収録した映像を後から視聴することで参加に代えることを予定しています。ただし、都の求めに応じず開催当日の出席あるいは事後の研修映像の視聴のいずれもご対応いただけない場合は、都民メンターの委嘱を取り消すことがあります。