

多様な働き方セミナー

## 「仕事」と「介護」の両立

～ “ビジネスケアラ” その時のために就活中からできること～

令和7年

9/4  
(木)知っておきたい！  
仕事と介護の準備について

- ・介護の現状
- ・介護離職のリスク
- ・介護保険などの予備知識
- ・介護する側、される側の準備

- ・現状整理
- ・これからの方向性と優先順位
- ・起業も含めた様々な働き方
- ・面接官とのコミュニケーションなど

時間

14:00～16:00 (13:30開場)

会場

東京しごとセンター 地下2階講堂

定員

40名 (事前予約制、しごとセンターへの登録が必要です)

後日配信予定  
参加者は映像に映り込む可能性があります。

講師

内田 ひとみ 氏

- ・株式会社HUGRES (ハグリス) 代表
- ・2級キャリアコンサルティング技能士
- ・ICF (国際コーチング連盟) 認定コーチ

誰もが生き生きと働き続けることができる社会を目指し、企業や行政等で活躍。義父の介護を経験した講師の言葉は、毎年好評を得ている。



申込み・問合せ

東京しごとセンター総合相談係 03-5211-1571

平日:9:00～20:00 / 土曜日:9:00～17:00

日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

アプリ「TOKYO就職Navi」からのご予約も可能です。



ダウンロードはこちらから！

■東京しごとセンター  
東京都千代田区飯田橋3-10-3

■交通のご案内

〈飯田橋駅より〉

- ・JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
- ・都営地下鉄大江戸線、  
東京メトロ有楽町線、  
南北線「A2出口」より徒歩7分
- ・東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分



【無料託児】のご案内

〈対象〉満1歳から6歳(未就学児)  
〈託児締切〉8/28(木)



■参加申し込み時にお伺いする個人情報の取り扱いについて

個人情報の利用目的は、以下のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。

- ①「参加者氏名」……セミナー当日の予約確認のため。
- ②「年齢」……どの年齢層の方が多いのか参考にさせていただくため。
- ③「連絡先」……突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の変更が生じた場合に連絡を差上げるため。

■セミナーの受講には、東京しごとセンターへのご利用登録が必要です。

- ・当日は、大変混み合いますので、事前の登録をお勧めします。
- ・個人情報保護の観点から、3年間ご利用のなかった方につきましては、ご利用者情報を消去しております。
- ・ご利用者情報消去後に来所された方につきましては、あらためて新規登録のお手続きをさせていただきます。

- ・やむを得ない事情によって、中止や延期となることがあります。なお、中止や延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。
- ・全館一括空調のため服装等、各自でのご調整をお願いいたします。

# 東京しごとセンター

東京都が雇用や就業を支援するために設置したしごとに関するワンストップサービスセンターです。仕事をお探しのすべての年齢層の方を対象に、一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かなキャリアカウンセリング、各種セミナーなどを提供して、就職活動を支援しています。専門の相談員による各種の専門相談を実施しています。

- 起業・創業相談 ● 社会保険・年金相談 ● 多様な働き方相談 ● 就業自立支援相談 ● 職業適性検査

利用時間：月～金曜日：9:00～20:00

土曜日：9:00～17:00

※日曜日、祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです



<https://www.tokyoshigoto.jp/>