オンライン・LIVE配信（zoom）
女性再就職支援オンラインセミナー

東京都　東京しごとセンター多摩　女性しごと応援テラス 多摩　女性活躍の輪 Women in Action

年収の壁の先にある
私らしい働き方とキャリアデザイン

～これまでの経験を強みに、これからの働き方を考える時間～

2026 12/18（金）10:00～12:00

「扶養を超えたら損？」「ブランクがあっても働ける？」「家庭と仕事を両立できる？」そんな不安を抱える方へ。
年収の壁や扶養の基本を知り、家事・育児・介護等の経験をキャリア資産として捉えながら、自分らしい働き方とこれからの人生を一緒に考えます。

参加無料

学べるポイント

1. 【年収の壁】税金・社会保険・扶養を知る
2. 【私らしい働き方】大切にしたい価値観を見つける
3. 【キャリア資産】これまでの経験を強みに変える
4. 【WILL･CAN･MUST】「やりたい・できる・求められる」を考える
5. 【最初の一歩】今の私にできること を決める

講師



松浦 典子 氏　CDA. 1 級キャリアコンサルティング技能士 / 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士

男女共同参画センターでの就労支援や仕事と治療の両立支援、キャリアカウンセリング等に携わる。専門分野は、女性の再就職・キャリア形成、働き方、ライフプラン設計。キャリアとお金、暮らしを総合的に捉えながら、「自分らしい生き方・働き方」を一緒に考える支援を行っている。



申込期間　2026年11月16日（月）9:00～12月17日（木）昼12:00まで
※このセミナーへお申し込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

使用システム　Zoom

対象者　これから働きたいと考えている女性

定員　20名程度（先着予約制）

申込方法　右の二次元コードより申込フォームへアクセスしてください。
※このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシーに同意した方のみ参加できます。

視聴方法　申込時のメールアドレスに参加用 URL をお送りします。
※セミナー中はカメラでご自身の顔を映して参加をしていただきます。

東京しごとセンター多摩
女性しごと応援テラス多摩
〒190-0023 立川市柴崎町 3-9-2 立川駅南口　東京都・立川市合同施設 3 階
お問い合わせ
☎ 042-529-9003
平日　午前９時～午後８時　土曜　午前９時～午後５時　日曜、祝日、年末年始 (12/29～1/3) はお休み

しごたま　テラス

■災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター（多摩含む。）及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のため必要な範囲（事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内）で利用いたします。詳細は東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー（https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/）をご覧ください。

主催：公益財団法人東京しごと財団　東京しごとセンター多摩

●オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の登録がある方

東京しごとセンター多摩を初めてご利用の方

・女性しごと応援テラス多摩（または東京しごとセンター多摩）へ直接ご来所いただき、登録をする。

・または、オンライン就職支援 **https://www.tokyoshigoto.jp/online/**にて登録

東京しごとセンター多摩　女性しごと応援テラス多摩のHP
https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/

オンラインセミナー

受講したいセミナーの申し込みボタンから申込み

登録が確認でき次第、申込み時のメールアドレスに視聴用のURLを記載したメールを順次お送りいたします。

オンライン ライブセミナー
開催日時にURLにアクセスしてください

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしておりませんが、雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

●女性しごと応援テラス多摩の活用法

利用登録

カウンセリング
まずはアドバイザーに相談して就活をはじめよう!

ミニミニセミナー
各種就活セミナーが充実!

情報コーナー
求人情報の検索や応募書類の作成に加え、多摩地域の保育園情報等も閲覧できます!

再就職を目指そう!

セミナー・プログラム
- 女性再就職サポートプログラム
- オンラインセミナー
- キャリアステップ・プロジェクト

イベントも随時開催!
- 女性と企業のトークカフェ
- 女性応援ジョブフェア

SNSで情報を配信中

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方
女性しごと応援テラス多摩が**あなたをサポート!**



女性しごと応援テラス 多摩



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

TEL：042-529-9003

https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/

〒190-0023
立川市柴崎町3-9-2　立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

しごたま　テラス　検索

平日 午前9時～午後8時
土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休み