

忙しいあなたの味方! AIで時短就活術

～企業・業界・仕事研究をラクに進めるコツ～

オンデマンド
配信期間

2025年

8/20_水～8/27_水

家事や育児等で忙しくて就職活動の時間が取れない。特に企業・業界・仕事研究は大変そう。そんな悩みを抱える女性に向けたセミナーです。今話題のAIを使えば、実は企業・業界・仕事研究を時短で行えます。AIというと難しいイメージがありますが、そんな不安は一切不要！効率よく情報を集め、自分に合った働き方を見つけるコツをお伝えします。

学べる
ポイント
1

企業・業界・
仕事研究の
進め方

学べる
ポイント
2

誰でもできる！
生成AI
活用術

学べる
ポイント
3

生成AIを使った
情報収集の
方法

学べる
ポイント
4

自分に合った
働き方を
見つける



講師 小俣 享

人材採用コンサルタント・働き方アドバイザー

就職情報会社勤務を経て現在は人材採用・キャリア支援のコンサルタントとして活動。現在は個人事業主（フリーランス）歴15年。企業の人材採用に関するコンサルティング業務に従事。並行して求職者へのキャリアカウンセリング・転職活動のアドバイザー、就職関連講座やセミナーの講師を務める。自身のWebサイトで就職・転職、キャリアや働き方について情報を発信。最近では、生成AIを取り入れた仕事の業務効率化やWeb制作や動画編集といったクリエイティブ活動、就職活動の効率化というテーマに注力している。

参加無料

申込期間 2025年7月15日(火)9:00～8月19日(火)12:00まで

※このセミナーへお申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。

対象者 これから働きたいと考えている女性

申込方法 東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩
ホームページのトピックスよりオンラインセミナーのページ
(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>)
または、右のQR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視聴用URLをお送りします。

7月15日(火)
より受付開始



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 東京都立川市柴崎町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

TEL: 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、祝日及び年末年始休業

しごとたま テラス

検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

■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。

【個人情報の取扱いについて】

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。

■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、オンライン就業支援

<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://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

トピックスまたはイベントカレンダー

受講したいセミナーのページの申込フォームより申込み

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 オンデマンドセミナー

配信期間中に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いませんが、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!

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

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



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!



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



TEL: 042-529-9003

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

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

【個人情報の取扱いについて】

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。

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、祝日及び年末年始休業



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。