

8月
2025

土曜セミナー

会場：東京しごとセンター多摩

お申し込み開始 7月15日 (火) 9時から

参加無料 / 予約制

※初めて東京しごとセンター（多摩）をご利用の方は利用登録をしていただきます。

※やむを得ず、予約をキャンセルされる場合は、東京しごとセンター多摩（TEL：042-521-6761）までご連絡ください。

2日

全年齢対象

13:30-
15:30

志望動機の見つけ方 ～あなたと企業をつなぐ接点とは～

面接や応募書類作成において、「志望動機が上手に作れない」とお悩みではありませんか？
このセミナーでは、「企業」と「自分」の接点を見つけ、志望動機につなげる方法をお伝えします。

●講師：小俣 享

9日

全年齢対象

13:30-
15:30

就職に活かす！ あなたの“ポータブルスキル” 発見講座

就職活動の面接や応募書類において、自己PRやスキルをより効果的に伝えるために、ご自身の「ポータブルスキル（持ち運び可能な汎用的スキル）」を発見しましょう。
自身の可能性を再認識し、就職活動に自信を持って臨んでいきましょう。

●講師：小山 里美

16日

全年齢対象

13:30-
15:30

書いて気持ちを整えよう ～ジャーナリングのすすめ～

せわしなく過ごしている毎日、少し足を止め自分と向き合ってみませんか？
書く瞑想ともいわれるジャーナリング手法を使い、今どのような状態になっているのかを探っていきます。簡単なテーマから、自分のこと、就職活動に必要な内的要素についても考えてみましょう。
頭の中がすっきり！書くことがクセになるかもしれません。

●講師：内海 典子

23日

全年齢対象

13:30-
15:30

「ホスピタリティを感じる伝え方講座」 ～印象に残る話し方・聞き方で信頼感を高めよう～

就職活動において「感じの良さ」は、自己PRや面接の内容以上に、選考の結果を左右する重要な要素です。本講座では、相手に安心感や信頼感を与える“ホスピタリティ”の視点をもとに、自分の印象をより良く伝える話し方・聞き方を身につけます。

●講師：原 由美

30日

全年齢対象

13:30-
15:30

就活や仕事にも役立つモノと思考の整理術

「片付け」や「整理」は得意ですか？平均的なビジネスパーソンは年間約150時間の探しモノをしています。そもそも「片付け」には理論があり、それを学んで実践することで、部屋や職場が整い、探しモノや無駄な出費も減り、毎日がストレスなく過ごせるようになります。さらにこの理論をモノだけでなく思考や行動にあてはめることで、就活や仕事にも役立つようになります。この機会に、プライベートも仕事でも「整理ができる人」になってみませんか？

●講師：大村 信夫

※土曜セミナーの講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながらすめる場合があります。

お問い合わせ・お申込先 東京しごとセンター多摩

042-521-6761

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

所在地：〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【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

【個人情報の取り扱いについて】

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に必要範囲（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。

■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。

※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。

その際には「東京仕事センター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

受付 (月～金) 9:00～20:00
(土) 9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業



JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま

検索