

介護も仕事も、 私らしく

～オンデマンドで学ぶ 両立の工夫と働き方～

オンデマンド
配信期間

2026 2/20(金) ~ 2/27(金)

介護と仕事の両立は、「時間のやりくり」や「心のゆとり」が課題になりがちですが、ちょっとした工夫や働き方の選び方で、暮らしと仕事のバランスは整えることができます。
この講座では、介護を続けながら自分らしく働くためのヒントを、具体的な事例や制度の活用法とともにお届けします。

参加
無料

学べる
ポイント

1

介護と仕事の両立
を取り巻く現状

2

介護保険制度や
介護休業制度の
基礎知識

3

両立するための
心構えと生活の
見直し方

4

両立事例から学ぶ
実践のヒント

講師

山岡 正子 氏

国家資格キャリアコンサルタント、
米国 CCE, Inc. GCDF-Japan キャリアカウンセラー

IT業界での管理職、人材育成の経験を経て2012年よりキャリアコンサルタントとして独立。「生涯現役時代の働き方」をテーマに様々な角度から働く人々をサポート。プライベートでは、結婚、出産、離婚、介護、がん治療と様々な壁を乗り越えてきたワーキングマザー。

申込期間 2026年1月15日(木)～2月19日(木) 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。

対象者 これから働きたいと考えている女性

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視聴用 URL をお送りします。



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、祝日及び年末年始休業

しごとたま 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://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 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
- 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



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

しごたま テラス 

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



〒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

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。