

# 概ね30～54歳

就職ノウハウ

## ストレスマネジメント講座 「就活・仕事に役立つ ストレス解消と良質な 睡眠のヒント」

就職活動や仕事の場面で感じるストレス、うまく対処できていますか？面接や選考で最高のパフォーマンスを発揮するためには、心身のコンディションが鍵です。この講座では、ストレスを軽減する心理的アプローチや効果的な対処法(コーピング)、さらに睡眠の質を高めるための実践的なヒントをご紹介します。睡眠とモチベーションの関わりを理解し、集中力や自信を高めるセルフケアを身につけましょう。誰でも取り入れやすい方法で心身をリフレッシュしませんか？

- ① ストレスとレジリエンスの基本
- ② 就活・仕事で役立つストレス対処法(コーピング)のポイント
- ③ 睡眠の質を高めるセルフケア

※このセミナーは講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながら進めます。



**講師 大島 睦美**

2級キャリアコンサルティング技能士  
社会福祉士  
精神保健福祉士

大手企業にて営業企画、人材開発、研修講師を経験後に独立。  
独立後はフリーの研修講師として活動。自治体・教育機関において  
幅広い年代の就労支援にも精力的に取り組んでいる。

セミナー終了後16:00から

### 個別相談会

ご希望の方はセミナーお申込み時に併せてご予約ください。

時間 **16:00～(1人50分程度)** **予約制**

- ・個別相談会は東京しごとセンター多摩の就職支援アドバイザーが行います。
- ・初めて東京しごとセンター多摩を利用する方に限ります。
- ・個別相談のみ、参加希望の方はご相談ください。

就職活動、  
仕事に関することを  
相談してみま  
せんか？

2026年  
**1/30** (金)  
**13:30～16:00**

※セミナーの予約は12月15日(月)9時からです。

**会場** 東京しごとセンター多摩

**定員** 50名(先着予約制)

**対象者** 概ね30～54歳の方

お申込みはWeb又は電話で

しごたま  検索

- ・初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場で利用登録をしていただけます。
- ・やむをえず、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。

**参加無料**

面接会、セミナー等の情報をお届けしています。

**LINE**  
友だち登録  
しよう!

LINE

スマホのLINEを登録してください

お問い合わせ・お申込み先 **東京しごとセンター多摩**

**042-521-6761**

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

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

■お申込み [しごたま就職応援サイト]  
<https://tokyoshigoto-tama.com/>

就職活動に役立つ各種イベントやセミナーは、こちらからお申込みください。また、就職決定のご報告もこちらより行っていただけます。



■託児サービス(無料・要予約)

平日のご相談やセミナーご参加時にご利用いただけます。  
満1歳から6歳までの未就学児のお子様を対象です。ご相談  
やセミナーご予約の際にお伝えください。

■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。



JR立川駅 徒歩4分、多摩都市モノレール立川南1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。 26.10

新卒、ヤング、ミドル、シニア世代のみなさま

# 就職活動に困ったら、 東京しごとセンター多摩をご活用ください!



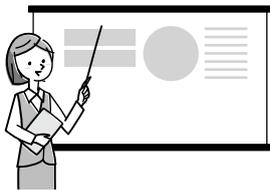
## カウンセリング



まずは就職支援アドバイザーに相談して就活をはじめよう!  
あなたの担当のアドバイザーだから気軽に相談できます。  
東京しごとセンター多摩では経験豊富な就職支援アドバイザーがしごと選びのサポートから、求人への応募方法や面接についてのアドバイスなど、あなたの担当アドバイザーとして就職活動をサポートします。ぜひご利用ください。まずは下記の電話番号にてご予約ください。  
平日は20時まで土曜は17時まで利用できます。  
(※最終カウンセリングは平日19時～、土曜16時～)

オンラインでも実施中

## セミナー



再就職・就職に役立つさまざまなセミナーを実施しています。

- ・世代別 就職ノウハウセミナー
- ・新卒向けセミナー
- ・夜間や土曜セミナー
- ・面接対策セミナー
- ・再就職プログラム など

オンラインでも実施中

## 就職イベント



就職したい方と採用に熱心な企業の出会いの場をつくっています。

- ・全年齢対象合同面接会
- ・多摩各地域面接会
- ・新卒向け合同企業説明会
- ・若者と企業の交流会 など

毎月  
開催!

## ■ご利用者からの声

### 合同面接会で就職が決まりました

1か月半という短期間で内定をいただくことが出来ました。しごとセンター多摩で主催される合同面接会では採用に積極的な企業の方と直接お話ができるので、とても貴重な経験でした。就職支援アドバイザーの方もとても優しい方で気軽にお話ができ、とても充実した就職活動になりました。

(20代)



### セミナーが役に立ちました

印象についてのセミナーは初めて受けましたので、大変勉強になりました。面接といえば発言内容に重きを置いて考えていたが、それ以前に第一印象が肝心であることを学びました。

(50代)

とても気軽に利用させていただけました。セミナーも充実していて役に立ち、就職内定に繋がったと思います。(50代)



### キャリアチェンジに成功しました

キャリアチェンジを検討していました。就職支援アドバイザーの面談でなんとか頑張ることができ、再就職が決まりました。ありがとうございました。

(50代)

新たな業種にチャレンジするために、研修制度、企業ごとの性格、求人の検索方法等わかりやすくアドバイスしてもらったことにより応募・面接・内定とスムーズに進むことが出来ました。(60代)



お問い合わせ・お申込み先 **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。

■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「東京しごと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



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