

2026

11月

イベント・セミナー日程表



ご利用無料

要予約

あなたの就職活動を
応援するにや!



東京しごとセンター多摩
公式イメージキャラクター
しごたまちゃん

ご利用者からの声

イベント

カウンセリング

何から始めてよいか
不安でしたが、
的確な指導やアドバイスを
いただくことができました。

来場から説明会、面接まで
スムーズな流れで
受けることができました。

セミナー

面白い内容でした。
新しい視点で自分のことを
振り返ることができました。



全年齢

土曜セミナー 13:30～15:30 定員：15名 土曜開催のため、平日忙しい方でも参加しやすいセミナーです。

- 7日(土) 少しい意識で印象は変わる「すぐできる面接対策」
- 14日(土) もう就活で迷いたくない！価値観から探す「就活の軸」
- 21日(土) ～就職活動の不安や緊張を整える～ マインドフルネスと未来志向

グループカウンセリング 13:30～16:30 定員：6名 参加者同士で意見交換し、理解を深めながら進めます。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

- 6日(金) キャリアを語り、強みを見つける！職務経歴書グループワーク講座
- 13日(金) 「モチベーション力と自己効力感」心のアクセルとブレーキのメカニズム
- 20日(金) 採用面接官の眼から見た応募者に対するチェックポイント
- 27日(金) 見方が変わると未来が変わる 幸せなキャリアをデザインしよう

夜間ゼミ 18:00～19:30 定員：3～6名 夕方スタートのため、日中忙しい方におすすめのセミナーです。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

- 5日(木) 「志望動機」の書き方、伝え方
- 10日(火) 「自己PR」の書き方、伝え方
- 12日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」
- 17日(火) 「ロールプレイで面接訓練」
- 19日(木) 「志望動機」の書き方、伝え方
- 24日(火) 「自己PR」の書き方、伝え方
- 26日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

オンライン・オンデマンド

「就活や仕事にも役立つモノと思考の整理術」 全年齢
配信期間 11日(水)～18日(水) 【申込期間 10日(火) 12:00まで】

ゴールから逆算する就職活動の進め方 ～マイルストーンを活用して、次の一歩へ～ 全年齢
配信期間 18日(水)～25日(水) 【申込期間 17日(火) 12:00まで】

ヤング 概ね 29 歳以下

- 18日(水) 就職ノウハウ 「面接で差がつく！社会人になっても役立つ好印象を与えるビジネスマナーセミナー」 定員：30名
- 26日(木) 20代のための1DayキャリアNavi キャリアデザインセミナー&先輩社会人との座談会 定員：15名
- 30日(月) 就職ノウハウ 話し上手でなくても大丈夫！面接・仕事で「伝わる」コミュニケーション術 定員：30名

ミドル 概ね 30 歳～54 歳

- 24日(火) 就職ノウハウ 経験を強みに変える！ミドル世代のための面接対策 定員：50名
～「これまでの経験」から「入社後の貢献」まで伝える面接へ～
【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

シニア 概ね 55 歳以上

- 13日(金) 就職ノウハウ 『シニアのための、自分らしい働き方発見セミナー』 定員：50名
～就職環境の理解と就活成功のポイント～
【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】
- 17日(火) 求人検索ゼミ インターネットで求人検索（初心者向け） 定員：6名
- 19日(木) ターゲットセミナー 人生100年時代 充実した人生を送るための「心・技・体」 定員：50名
～健康とお金、そしてこれからの働き方を考える～

対象別

ヤング

・概ね 29 歳以下
・34 歳以下

ミドル

概ね 30 歳～ 54 歳

シニア

概ね 55 歳以上

6日
(金)

全年齢

会場／cocobunjiプラザ

おしごと「発見！」応援フェア in国分寺

11:30～16:00 (受付時間 11:00～15:00)

全年齢向け「企業説明会」のイベントで、多摩地域を中心とした都内の企業約10社から説明を聞くことができます。求人募集中の企業とは、当日、面接を受けることもできます。その他、就職に役立つ「セミナー」、就職に関わる悩みを国家資格キャリアコンサルタントに相談できる「相談コーナー」、プロカメラマンによる「証明写真撮影」(コーナー利用の条件あり)もあります。服装自由、入退場自由で、参加後アンケートに回答いただいた方にはプレゼントをご用意してお待ちしております！

10日
(火)

全年齢

会場／東京たま未来メッセ

しごとたま就職面接会 &面接対策セミナー in 八王子

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

開催地八王子を中心とした都内の企業25社が集結する就職面接会です。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。当日は面接対策セミナー“面接にすぐ役立つ 現役アナウンサーが伝える「好印象な話し方」”を開催。しっかり事前準備してから面接に臨むことができます。服装自由、入退場自由。自分らしく多摩で働きたい方にぴったりの面接会です。

17日
(火)

全年齢

会場／福生市民会館

しごとたま地域セミナー in 福生

14:00～16:00 (開場 13:30) 定員：30名

「職業興味テスト」で自分らしい“適職”を発見！

自分の興味や特性が分かる「職業興味テスト」を用いて、自分らしい仕事や働き方を見つけましょう。
(※ご自身のスマートフォンを使ってテストします。通信料はご自身のご負担となります。当日ご持参できない方はお申込み時にお伝えください。)

20日
(金)

ヤング

対象：学生及び 34 歳以下

会場／調布クレストンホテル

若者と企業の交流会 in 調布

13:00～16:25 (受付時間 12:30～)

34歳以下を対象としたイベントです。参加企業のことはもちろん、業界や職種について、深く知ることのできるイベントです。企業研究セミナーでは、人気の講師が、参加企業4社の解説を行います。その後のオリエンテーションでは、グループワークを交えながら、交流会に向けた質問の仕方を学ぶことができ、直後の交流会に安心して参加ができます。後日開催する参加企業の見学や職場体験をとおり、リアルな仕事の現場を知るチャンスがあります。

28日
(土)

ヤング

対象：34 歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

平日忙しい方も参加しやすい土曜日開催！ 既卒等若年者向け就職面接会

午前の部 11:00～13:00 (受付時間 10:30～12:00)
午後の部 14:00～16:00 (受付時間 13:30～15:00)

34歳以下を対象とした、就職面接会です。午前の部5社、午後の部5社、合計10社が出展します。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。面接会が初めての方も安心！ジョブコーディネーターがしっかりサポートします。
また、簡単な項目で書きやすい、専用エントリーシートのご用意もあります。服装自由で参加できますので、少しでも興味や気になる業種・企業があれば、お気軽にご参加ください。

26日
(木)

ヤング

対象：学生含む概ね 29 歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

講師：大島 睦美氏

20代のための1DayキャリアNavi

自己理解 定員：15名

10:00～12:00

モヤモヤの正体がわかると 進み方が見える

今のままでいいのかな？といったモヤモヤの内容を明らかにしながら自己理解を深めるセミナーです。

13:00～16:00

先輩社会人へのインタビューと 直接話せる座談会

入社後の不安、仕事のこと、これからのこと等々、
気になっていることを聞いてみよう。

18日
(水)

ヤング 保護者

対象：34 歳以下の若者の保護者

オンラインライブ配信

保護者のためのonline就活セミナー

13:30～16:15 定員：30名

わが子の将来のために知っておきたいキャリアの現実

詳細は HP を
チェックしてね



申込み方法

Web またはお電話にてお申込みください。

Web からお申込み



お電話での
お申込み・お問合わせ

042-521-6761

イベント・セミナー
受付開始日時

10/15(木) 9時～

※イベント・セミナーによってお申込み開始日が異なるものがございます。

アイコンのある
イベント・セミナー
について



Web からもお申込みできます。



お電話のみでのお申込みとなります。

※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。

※セミナーは、初めて受講される方を優先させていただきます。（定員に満たない場合は、既に受講されている方もご参加いただけます。）

■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。

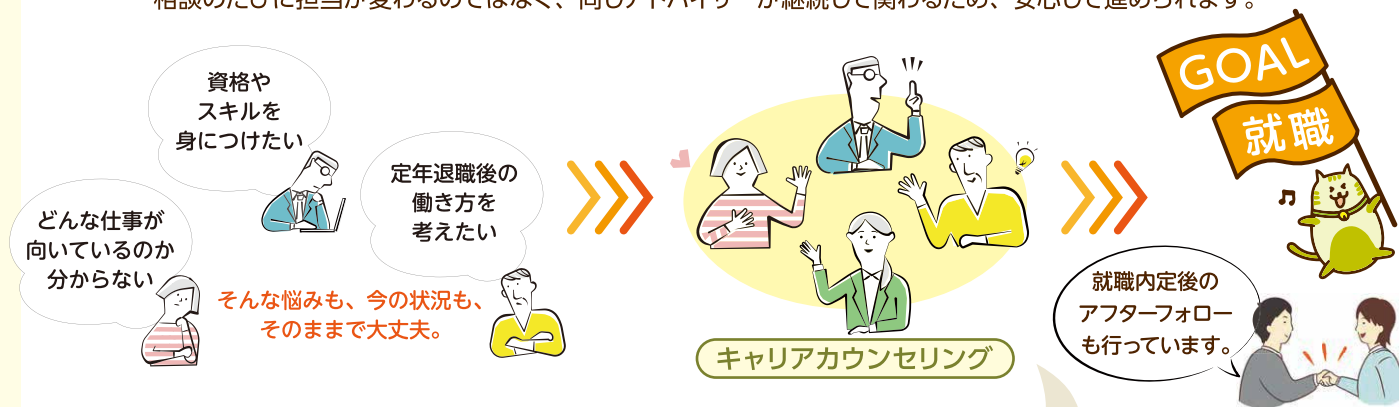
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

ひとりで悩まなくていい就職活動、ここにあります。

仕事探しの進め方、応募書類、面接のこと…。「何から始めればいいのか」という段階から、あなたの状況やペースに合わせて一緒に考え、伴走するサポートが無料で受けられます。都内で仕事をお探しの方なら、どなたでも利用できます。

一人ひとりに担当アドバイザーがつき、個別相談を通して就職活動を継続サポート。

今の状況や不安を整理しながら、さまざまなメニューを組み合わせることで就活の進め方を一緒に考えていきます。相談のたびに担当が変わるのではなく、同じアドバイザーが継続して関わるため、安心して進められます。



お悩みに応じて、いくつかのメニューを組み合わせてご利用いただけます。

就職情報コーナー

就職チャレンジ多摩事業

オンラインセミナー

年齢層別就活ノウハウセミナー

書類添削

企業との交流会

応募書類作成セミナー

面接対策セミナー

就職面接会

ご利用は **無料** です！

女性しごと応援テラス
多摩

もご活用ください

結婚・出産・育児・介護等で離職した女性など、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する窓口です。東京都が設置した東京しごとセンター多摩内にあります。

女性しごと応援テラスも
ご利用は **無料** です！



“はたらく”をあなたらしく まずは気軽に しごとたま 東京しごとセンター多摩

東京しごとセンター多摩は、東京都が都民の雇用・就業を支援するために設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。都内でしごとをお探しの方であれば、都民以外の方もご利用になれます。

〒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

ご予約・お問合わせ

TEL 042-521-6761

女性しごと応援テラス
多摩

TEL 042-529-9003

利用時間

月～金曜日：9時～20時、土曜日：9時～17時

※日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休み

入り口は3階
ペDESTリアンデッキ直結



東京しごとセンター多摩に駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。駐輪場は建物内に有料駐輪場があります（3時間まで無料で利用できます）。

【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。