

2026

# イベント・セミナー日程表



4月

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

## カウンセリング

約3か月、転職活動を  
サポートしてもらいました!  
的確なアドバイスの  
おかげで自信を持っ  
て面接に臨めました

## ご利用者からの声

### イベント

求人票にない情報や  
未経験分野も丁寧に  
説明してくれ、  
不安でしたが参加して  
本当に良かったです

## セミナー

セミナーを活かして、  
就職に繋げることが  
できました!



## 全年齢

**はたらくプラス** 13:30～15:30 定員：50名 就活や仕事に役立つ全年齢対象のセミナーです。

20日(月) ～選ばれる第一印象をつくる～『ビジネスファッション講座』

**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。

4日(土) 面接の不安を自信に変える！採用担当者の視点から学ぶ面接対策

11日(土) 仕事で役立つ！人間関係構築のポイント～自分を知り、相手を知る～

18日(土) 人事担当の目線から「正しく・見やすく・わかりやすい」職務経歴書を作成するためのポイント

**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)

3日(金) あなたに合った仕事選びのコツ～ポータブルスキルを見つけよう～

10日(金) 強み発見のための自己分析～強みを活かした自己PRの作り方～

17日(金) 就職活動中のストレス傾向に気づく・学ぶ・動く！～実践的セルフケア講座～

24日(金) 打破しよう！本気の面接対策～緊張する場を体験する～

**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)

2日(木) ロールプレイで面接訓練

21日(火) 「就活で役立つビジネスマナー」

7日(火) 「志望動機の書き方、伝え方」

23日(木) 「志望動機の書き方、伝え方」

9日(木) 「自己PRの書き方、伝え方」

28日(火) 「自己PRの書き方、伝え方」

14日(火) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

30日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

16日(木) ロールプレイで面接訓練

## オンライン・オンデマンド

筆記試験攻略セミナー～勉強法を知り、ニガテ意識をなくそう～ (再配信) 全年齢

配信期間 8日(水)～15日(水) 【申込期間 7日(火) 12:00まで】

経験を価値に変えるための働き方デザイン 全年齢

配信期間 15日(水)～22日(水) 【申込期間 14日(火) 12:00まで】

## ヤング 概ね29歳以下

22日(水) 就職ノウハウ 公務員試験対策セミナー プレゼン面接とグループディスカッションのポイント 定員：30名

22日(水) 就職ノウハウ 公務員試験対策 実践！プレゼン面接とグループディスカッション 定員：15名

27日(月) 就職ノウハウ 入社後の「思っていたのと違う」をゼロに 視野を広げ、自分の価値観で正解を導く「失敗しない」業界・仕事選びのコツ  
【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】 定員：30名

## ミドル 概ね30歳～54歳

10日(金) 就職ノウハウ 次の時代へ！ミドルの職業選択～求められている仕事・見える10年～ 定員：50名  
【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】

## シニア 概ね55歳以上

17日(金) 就職ノウハウ 求められるシニアとそのキャリアデザイン 定員：50名  
【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】

28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

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

## イベント

24日(金)  
25日(土)

全年齢

しごたま就職面接会  
in 立川 2days

12:30~16:00

多摩地域を中心とした都内の企業 40 社 (各日 20 社) が、集結する合同就職面接会です。書類選考なしで、複数の企業と面接ができます。

企業の説明を聞くだけの参加も大歓迎! 服装自由、入退場自由、来場者プレゼントのご用意もあり。回り方に迷ったり、困ったときには、ちょこっと相談コーナーで、国家資格キャリアコンサルタントがご相談を承ります。

15日(水)  
16日(木)

ヤング

新卒向け合同企業説明会  
in 立川

12:00~16:00

(対象: 2027年3月に大学院、大学、短大、高専、専門学校を卒業予定の学生及び既卒3年以内新卒向け)

多摩地域を中心とした都内の企業 40 社 (各日 20 社) が、集結する合同企業説明会です。当日は面接対策セミナーを開催するので、しっかり事前準備してから説明会に臨むことができます。さらに、プロカメラマンによる無料の証明写真撮影や、就活の悩みを気軽に相談できるコーナーも利用できます。(これから就職活動を始める1~3年生の参加も歓迎)

21日  
(火)

ヤング

既卒等若年者向け  
就職面接会午前の部 11:00 ~ 13:00  
午後の部 14:00 ~ 16:00

34歳以下を対象とした、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。履歴書より簡単な項目で書きやすい、専用エントリーシートもご用意しています。また、面接会が初めての方でも安心! ジョブコーディネーターがしっかりサポートします。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、気軽に参加してください。

詳細は HP を  
チェックしてね

## PICK UP セミナー

就職ノウハウ

ヤング

22日  
(水)

講師: 原 由美

公務員試験対策セミナー  
プレゼン面接とグループ  
ディスカッションのポイント

10:00~12:00

定員: 30名

公務員面接やグループディスカッションでは、知識だけでなく「考え方」「判断軸」「周囲との関わり方」が評価されます。講義を通して、公務員試験ならではの評価ポイントや面接官の視点を整理し、実践に向けた土台をつくります。

公務員試験対策

## 実践! プレゼン面接とグループディスカッション

13:00~15:00

定員: 15名

プレゼン面接とグループディスカッションを本番形式で体験します。プレゼン後の質疑応答や、グループディスカッションでの意見のまとめ方や役割の取り方を実践しながら学びます。ひとりひとりへのフィードバックもあります。

はたらくプラス

全年齢

20日  
(月)

講師: 外谷 昌子

~選ばれる第一印象をつくる~  
『ビジネスファッション講座』

13:30~15:30

定員: 50名

第一印象は、仕事や就職活動において相手からの信頼や安心感につながる大切な要素です。本セミナーでは、パーソナルカラーの基本と色彩の心理的効果を学びながら、年齢を問わず活用できるビジネスファッションの考え方をわかりやすく解説します。

「自分らしさ」を大切にしながら、面接や仕事で「選ばれる第一印象」を作るための実践的なヒントもお伝えします。

## 申込方法

WEB またはお電話にてお申し込みください。

WEB からの申し込み

お電話での  
お申し込み・お問い合わせ

042-521-6761

イベント・セミナー  
受付開始日時

3/16 (月) 9時~

※イベント・セミナーによってお申し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 からもお申し込みできます。



お電話のみでのお申し込みとなります。

※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。

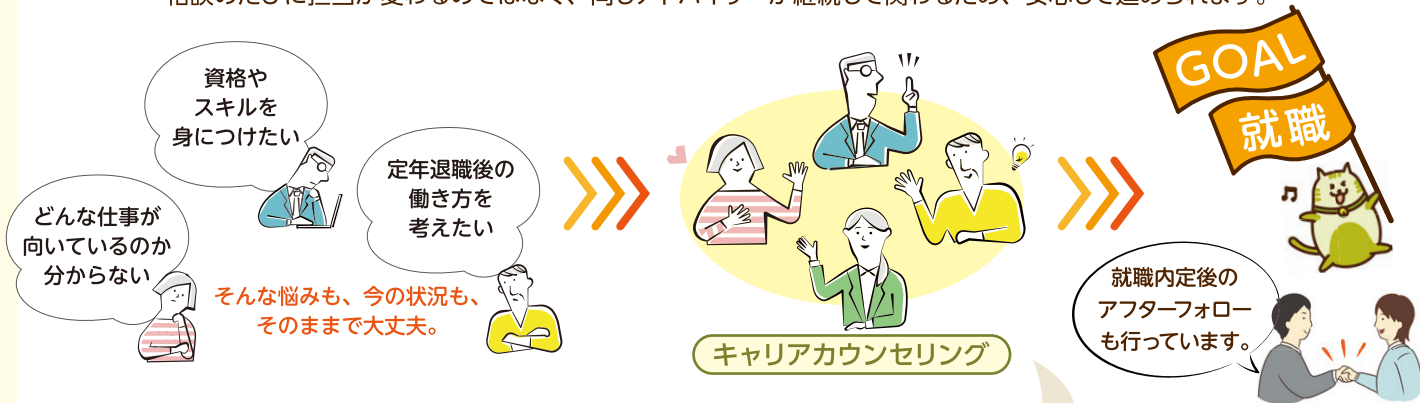
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

# 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職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  
※日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く



東京しごとセンター多摩に駐車場がございません。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に必要な範囲（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。