アドバイザーと相談しながら

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ください。

- 何から始めたらいいのか分からない
- 就職活動の進め方を知りたい
- 定年退職後の働き方を考えたい
- どんな仕事が向いているのか分からない
- 面接が苦手
- 応募書類を作成したい
- 資格やスキルを身につけたい
- 育児や介護と両立して働きたい

→ キャリアカウンセリング（個別相談）

情報コーナー（適職診断）
- ＋ 年齢層別就職ノウハウセミナー ＋ 就職面接会
- ＋ 企業との交流会 ＋ 就職面接会
- ＋ 就職チャレンジ多摩事業 セミナー・グループワーク・企業内実習（体験・見学）

情報コーナー（書類作成）
- ＋ セミナー（面接対策） ＋ 就職面接会
- ＋ キャリアカウンセリング（書類添削） ＋ セミナー（応募書類作成）
- ＋ 様々なスキル習得支援事業等を紹介 ＋ 就職面接会

＋ 女性しごと応援テラス多摩 キャリアカウンセリング・セミナー・面接会

→ 就職

ご利用者からの声

- いつも親身になって話を聞いてくださり、面接練習の際には的確なアドバイスをくださったので、自信を持って面接に臨むことができました。 カウンセリングご利用
- 家にパソコンはあるが、子供が小さく集中しながら書類作成ができず困っていました。こちらでは、落ち着いた環境で書類作成ができ、大変助かっています。 情報コーナーご利用
- 出産・育児を機に離職し、社会復帰に不安を感じていました。セミナーを通じて、履歴書の基本を学ぶことができ、新たな一歩を踏み出す心構えができました。 セミナーご利用
- 新たな企業との出会いがあり、とてもよかったです。スタッフの方の対応も丁寧でとても印象がよかったです。ありがとうございました。 合同企業説明会ご参加



東京しごとセンター多摩

所在地：〒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
TEL.042-526-4510

貸出施設についてのお問合せ
月～金曜日：9 時～ 17 時まで　※土曜日・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　施設担当　TEL.042-526-4514

※同じサービスを受けられます

東京しごとセンター（飯田橋）

所在地：〒102-0072　東京都千代田区飯田橋 3-10-3
TEL.03-5211-1571



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

各種サービスは災害等やむを得ない事情によって中止や延期になることがあります。
なお、中止・延期の際は、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせします。
掲載している情報は発行時点のものであり、最新情報は東京しごとセンター多摩ホームページでご確認ください。

東京しごとセンター多摩は、地震等が発生した際に帰宅困難となった方の一時滞在施設として、東京都から指定を受けています。

東京しごとセンター多摩では、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。

公正な採用選考のために
東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。
詳細は、TOKYO はたらくネット（https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/）をご覧ください。

発行日：令和 8 年 5 月



東京しごとセンター多摩

手厚いサポートをします！



“はたらく”を
あなたらしく
まずは気軽に
しごたま

ご利用無料

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

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

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



入り口は 3 階
ペデストリアン
デッキ直結



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。

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）。

面接会やセミナーの情報をいち早くゲット！

しごたま

LINE　X　Instagram　Facebook

東京都

東京の“しごと”に寄り添う
公益財団法人 東京しごと財団
Tokyo Foundation for Employment Services

どのサービスから利用しても OK!

START

しごとセンター多摩への登録

Check !

しごたま

- 就職したいが何をしていいか分からない
- 就職活動の進め方を知りたい
- 自分に自信をもって就職活動をしたい
- どんなしごとに向いているか知りたい
- 就職に対する不安を解消したい
- しごとに必要なスキルを身につけたい
- 育児や介護と両立して働きたい
- 育児や介護でのブランクがある

担当アドバイザーがそれぞれのゴールまで支援します

多摩のしごと予備校で就職に必要な学びや体験を提供しています

多摩地域の魅力的な企業と出会えます

自分を知る・しごとを知る → 必要な知識やスキルを学ぶ → しごとと出会う

担当アドバイザーが就活ステップに合わせてあなたに寄り添いながらサポート

キャリアカウンセリング

個別相談　全年齢

経験豊富な就職支援アドバイザーが、就職活動を支援します。



- ●就職・適職相談
- ●面接対策
- ●能力開発コース等相談
- ●応募書類の添削
- ●情報提供
- ●オンラインカウンセリング

就職活動における不安や、しごとの探し方、求人票の見方など、相談内容に応じて、あなたの担当アドバイザーがきめ細かな支援を行います。応募書類等の添削や面接の練習も可能です、お気軽にご相談ください。

自分を知る

しごとを知る

- ●両立支援個別相談
- ●キッズスペース
- ●情報コーナー

多摩の“しごと予備校”

各種セミナー

- ●年齢層別就職ノウハウセミナー　ヤング　ミドル　シニア
- ●ターゲットセミナー　シニア
- ●夜間ゼミ　全年齢
- ●グループカウンセリング　全年齢
- ●土曜セミナー　全年齢
- ●オンラインセミナー　全年齢

多摩の企業や先輩との交流

- ●若者と企業の交流会（34 歳以下対象）　ヤング
- ●1day キャリア Navi　ヤング

セミナーや先輩社員との対話を通じて、この先のキャリアを考えるイベントです。

- ●女性再就職サポートプログラム
- ●ミニセミナー
- ●キャリアステップ・プロジェクト
- ●女性しごと応援キャラバン
- ●女性と企業のトークカフェ（企業交流会）

マッチングイベントプログラム

各種面接会等

書類選考なしで企業の採用担当に会うことができます。

- ●しごたま就職面接会（多摩地域各地で開催）　全年齢　シニア
- ●既卒等若年者向け就職面接会（34 歳以下対象）　ヤング
- ●合同企業説明会（新卒及び既卒 3 年以内対象）　ヤング
- ●おしごと応援フェア（多摩地域各地で開催）　全年齢
- ●就職チャレンジ多摩（54 歳以下対象）　ヤング　ミドル



- ●女性応援ジョブフェア（合同就職面接会）

4階　ワークプラザ立川南
マザーズハローワーク立川を利用

応募書類などの作成・面接対策

GOAL 就職



就職内定後のアフターフォローも行っています



女性しごと応援テラスの担当アドバイザーが就活ステップに合わせてあなたに寄り添いながらサポート

就職情報コーナー
●職業適性診断　●情報検索　●応募書類作成

オンライン面接練習 BOX
●担当アドバイザーまたは受付からお申し込みください。

託児サービス
●キャリアカウンセリングやセミナー等を受ける際、託児サービスをご利用いただけます。
（事前予約制）TEL. 042-529-9001

対象別

ヤング	ミドル	シニア
・概ね 29 歳以下 ・34 歳以下	概ね 30歳～54歳	概ね 55歳以上