

2026

8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

気軽に参加できて、
さまざまな業種に
出会えることが
魅力だと感じました。

カウンセリング

改めて自分自身を
見直すことができ、
改善点が明確になりました。

セミナー

お話して下さる内容が
とてもわかりやすく、
興味を持って聞くことが
できました。



全年齢

PICK UP

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。

17日（月） ～就活にも役立つ～『“わたし”を言葉にする、セルフブランディング入門』

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。

1日（土） 選考突破を目指して応募書類をブラッシュアップしよう！

8日（土） 自己理解セミナー「褒めて育てる自分軸」

22日（土） 論理的に伝える面接力向上講座

29日（土） 心を整えて前向きに進む！採用担当者の視点から学ぶ、自分らしく進める就活術

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）

7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

14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

21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

28日（金） 面接用のシナリオ作りから始める面接練習

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）

4日（火） 「志望動機の書き方、伝え方」

20日（木） 「志望動機の書き方、伝え方」

6日（木） 「自己PRの書き方、伝え方」

25日（火） 「自己PRの書き方、伝え方」

13日（木） 「面接で問われるコミュニケーション能力」

27日（木） 「ロールプレイで面接訓練」

18日（火） 「ロールプレイで面接訓練」

オンライン・オンデマンド

自己PRが苦手な方に！自分の強みを言語化するフレームワークを学ぶ（再配信）

全年齢



配信期間 13日（木）～20日（木） 【申込期間 10日（月）12:00まで】

就活でも、仕事でも役に立つ発想と視点を変えて可能性を広げる「メタ思考」

全年齢



配信期間 19日（水）～26日（水） 【申込期間 18日（火）12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

19日（水） 就職ノウハウ 「あなたらしさを伝える」面接対策セミナー 定員：30名

19日（水） 就職ノウハウ 面接の不安を解消！本番に強くなる面接体験講座（一人ひとりへのフィードバックあり） 定員：15名

26日（水） 就職ノウハウ 企業研究の進め方 ～自分に合った企業を見つけるために～
【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

24日（月） 就職ノウハウ 面接で活かせる「コミュニケーション力のブラッシュアップ講座」 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

21日（金） 就職ノウハウ 現役シニアは胸張って！2026 ～自分の活かし方＆最新「採る業界」研究～ 定員：50名

【セミナー後個別相談会あり（予約制） 16:00～】

25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

8月

6日
(木)

全年齢

会場／東京しごとセンター多摩

しごたま就職面接会 in 立川

12:30～16:00 (受付時間 12:00～15:00)

多摩地域を中心とした都内の企業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也大歓迎! 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。

20日
(木)

ヤング

対象：学生及び34歳以下

会場／武蔵野プレイス

若者と企業の交流会 in 武蔵野

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。

25日
(火)

ヤング

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

会場／京王プラザホテル八王子

新卒向け合同企業説明会 in 八王子

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

多摩地域を中心とした都内の企業25社が集結する合同企業説明会です。当日は自己分析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。合説に参加して、納得できる就活にしましょう。(これから就職活動を始める1～3年生の参加も歓迎)

28日
(金)

全年齢

会場／清瀬市生涯学習センター

しごたま就職面接会 & 面接対策セミナー in 清瀬

12:20～16:00 (受付時間 12:00～15:00)

開催地清瀬を中心とした都内の企業15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「自信を持って本番へ! 面接直前マナー&ロールプレイング」を同時開催。面接の待ち時間を有効活用して面接準備ができます。企業の説明を聞くだけの参加也大歓迎! 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。

PICK UP セミナー

はたらくプラス

全年齢

会場／東京しごとセンター多摩

講師：嶋尾 かの子氏

～就活にも役立つ～

17日
(月)

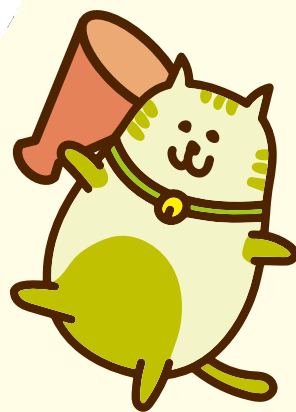
『“わたし”を言葉にする、セルフブランディング入門』

13:30～15:30

定員：50名

セルフブランディングは、自分自身をひとつのブランドとしてとらえ、自分の価値や個性を、言葉でアピールする取り組みです。本セミナーでは、これまでの経験や日常の中にある「じぶんらしさ」を整理し、誰にでも伝わる言葉にする力を身につけます。就職活動はもちろん、これからの人生のあらゆる節目に活かせるセルフブランディングを学び、自分らしさに合う言葉を見つけましょう。

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 からの申込み



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

7/15 (水) 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場合がございます。

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。

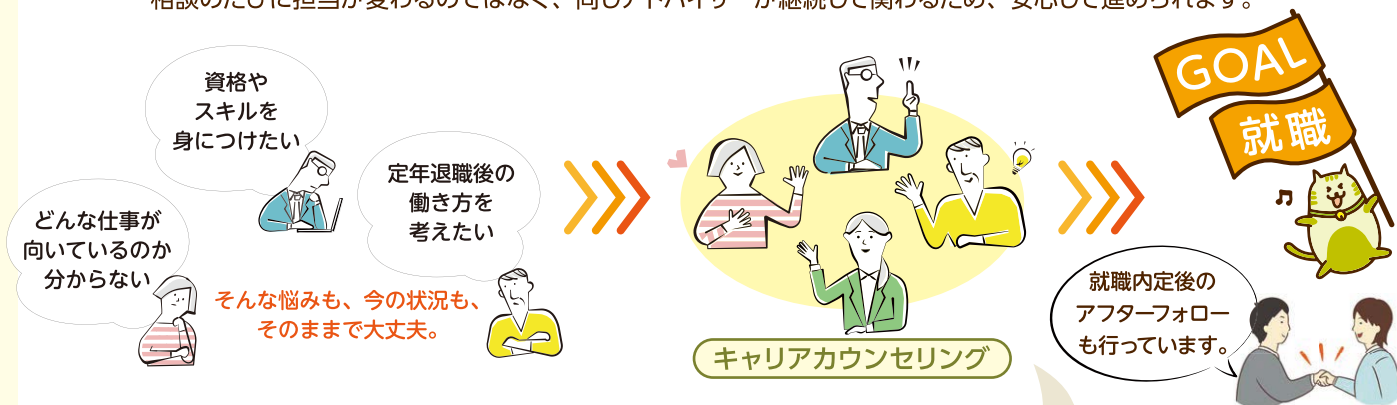
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

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 ☆

もご利用ください

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ありません。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。