東京しごとセンター多摩

しごたま
就職活動

手厚いサポートをします！

2026 12月 イベント・セミナー日程表



ご利用無料　要予約



ご利用者からの声

イベント
これまで馴染みのない仕事を知ることができ、視野が広がりました。

カウンセリング
面接に向け、様々な視点からアドバイスやご指導をいただき、内定につながりました。

セミナー
受講前は漠然としていた頭の中が、就活に向けて整理できました。

東京しごとセンター多摩

しごたま　検索

セミナー

12月

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。

8日（火） 『アドラー心理学に学ぶコミュニケーション』 〜自分も相手も大切にする「勇気づけ」〜

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。

5日（土） はたらく上で知っておきたい!求人票のポイント
12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〜
19日（土） 自らキャリアを切り開くために「なりたい自分」を設定しよう！ 〜PDCAでつくる行動計画〜

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）

4日（金） 「実践!面接時のビジネスマナー」
11日（金） 正解のない時代の自分作り 〜自分軸を育て、変化の時代をしなやかに生きる〜
18日（金） 「伝わる・伝えるコミュニケーション」人間関係トレーニング
25日（金） 不安やストレスに負けない就職活動

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）

1日（火） 「志望動機の書き方、伝え方」
3日（木） 「自己PRの書き方、伝え方」
8日（火） 「面接で問われるコミュニケーション能力」
10日（木） 「ロールプレイで面接訓練」
15日（火） 「志望動機の書き方、伝え方」
17日（木） 「自己PRの書き方、伝え方」
22日（火） 「面接で問われるコミュニケーション能力」
24日（木） 「ロールプレイで面接訓練」

オンライン・オンデマンド

“自分らしく”臨むための面接対策 全年齢
配信期間 9日（水）〜16日（水） 【申込期間 8日（火）12:00まで】

印象に残る履歴書とは？書き方ポイント攻略講座 全年齢
配信期間 16日（水）〜23日（水） 【申込期間 15日（火）12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

11日（金） 就職ノウハウ 13:30〜16:00 就活における生成AIの使い方 〜生成AIで引き出し、整えて、自分の言葉で伝えるコツ〜 定員：30名 【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

22日（火） 就職ノウハウ 13:30〜16:00 あなたはどのタイプ？ コミュニケーション診断×学習タイプ診断で見つける自己PR・仕事選び 定員：30名 【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

ミドル 概ね30歳〜54歳

25日（金） 就職ノウハウ 13:30〜16:00 価値観診断で終わらせない自己理解 〜興味と価値観から、これからの選択基準をつくる〜 定員：50名 【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

1日（火） 求人検索ゼミ 10:00〜11:30 インターネットで求人検索（初心者向け） 定員：6名

4日（金） 就職ノウハウ 13:30〜16:00 〜面接の不安を解消して新年を迎える〜『シニアのための面接力アップセミナー』 定員：50名 【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

22日（火） 求人検索ゼミ 10:00〜11:30 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

12月

2日（水）

全年齢　会場／都立多摩職業能力開発センター

しごたま就職面接会 &面接対策セミナー in 昭島

12：00～16：00（受付時間 11：30～15：00）

開催地昭島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。当日は現役の面接官によるセミナー“その一歩が就職につながる ～経験を伝わる形に変える、企業との対話のポイント～”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。

9日（水）

全年齢　会場／町田市文化交流センター

おしごと「発見！」応援フェア in町田

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15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（木）

ヤング　対象：学生及び 34 歳以下　会場／八王子市学園都市センター

若者と企業の交流会 in 八王子

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し、リアルな仕事の現場を知るチャンスがあります。

15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／東京しごとセンター多摩

新卒向け合同企業説明会 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社が集結する合同企業説明会です。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。合説開催に合わせ、オンデマンド就活支援セミナー「4月入社にまだ間に合う！冬の就活実践講座」も視聴できます。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）

21日（月）

ヤング　対象：34 歳以下　会場／東京しごとセンター多摩

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。

PICK UP セミナー

8日（火）

全年齢　はたらくプラス　会場／東京しごとセンター多摩

講師：金井 津美 氏

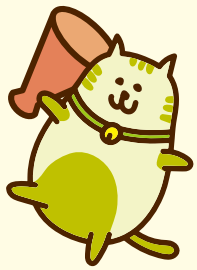


『アドラー心理学に学ぶコミュニケーション』 ～自分も相手も大切にする「勇気づけ」～

13:30～15:30　定員：50 名

アドラー心理学には、自分も相手も大切にしながら、より良い人間関係を築くためのヒントが数多くあります。本セミナーでは、アドラー心理学の基本的な考え方と、「勇気」と「勇気づけ」のポイントをわかりやすく学びます。
さらに、身近な事例やワークを通して、自分自身の関わり方の振り返り、相手の力を引き出す声かけや関わり方など、就職活動はもちろん、職場や日常生活のさまざまな場面で活かせるコミュニケーションのヒントをお届けします。

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　11/16（月）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。

東京しごとセンター多摩 のご案内

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？」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て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。

入り口は3階
ペデストリアンデッキ直結





〒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

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。