

2026

10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
応援するにゃ!



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

就職活動の一步目として
敷居が低く
参加しやすかったです。

カウンセリング

業種選びから書類作成、
面接対策まで、毎回丁寧に
指導していただきました。

セミナー

内容が頭に入りやすく
良かったです。
一言一言がとても励み
になりました。



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。

28日（水）「じぶんらしさの脈を探そう」～物語をひもとく、自分らしいキャリアをつむぐ～

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。

3日（土）面接では始まりと終わりが重要～自己紹介と逆質問の対策～

10日（土）自己理解を深めて自分の弱みを強みへ変換！～経験を自信に変える方法～

17日（土）～無意識の思い込みが気づけば変わる～アンコンシャスバイアスを味方にする！就活力アップセミナー

24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）

2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～

9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～

16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～

23日（金）～英雄・豪傑の失敗に学ぶ令和の就活～『三国志』初心者にもわかりやすい活用メソッド！

30日（金）～「計画された偶然性理論」に学ぶ～就活における行動術！

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（木）「自己PRの書き方、伝え方」

20日（火）「自己PRの書き方、伝え方」

6日（火）「志望動機の書き方、伝え方」

22日（木）「就活で役立つビジネスマナー」

8日（木）「面接で問われるコミュニケーション能力」

27日（火）「面接で問われるコミュニケーション能力」

13日（火）「ロールプレイで面接訓練」

29日（木）「ロールプレイで面接訓練」

15日（木）「志望動機の書き方、伝え方」

オンライン・オンデマンド

採用面接 アピール力UP! 採用担当者和良い関係性を築くためのポイント（再配信） 全年齢

配信期間 14日（水）～21日（水）【申込期間 9日（金）12:00まで】

「なぜ面接で話が伝わらないのか」～うまく言えない、その正体と改善のヒント～ 全年齢

配信期間 21日（水）～28日（水）【申込期間 20日（火）12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

26日（月）就職ノウハウ 行動につなげるモチベーションマネジメント 定員：30名

13:30～16:00【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

30日（金）就職ノウハウ AIの時代だからこそ～自分の「思い」を伝えるための企業研究の仕方～ 定員：30名

13:30～16:00【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

19日（月）就職ノウハウ 採用熱を感じ取る！業界ごとと研究～未経験ミドルOK!の様々な職種を知ろう～ 定員：50名

13:30～16:00【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

14日（水）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

10:00～11:30

21日（水）就職ノウハウ ～これまでの経験を、これからの「できること」へ～『シニア世代のネクストキャリア設計』 定員：50名

13:30～16:00【セミナー後 ミニ就職相談あり（予約制）】

27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

10:00～11:30

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

7日
(水)

全年齢

会場／町田市文化交流センター

しごたま就職面接会 &面接対策セミナー in 町田

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

開催地町田を中心とした都内の企業20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“緊張をほぐす面接マインドセット”笑顔トレーニング付き”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。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。自分らしく多摩で働きたい方にぴったりの面接会です。

15日
(木)

全年齢

会場／プリモホールゆとろぎ

しごたま地域セミナー in 羽村

14:00～16:00 (開場 13:30) 定員: 50名

突然の介護に備える! 仕事と介護の両立セミナー

15日
(木)

ヤング

対象: 学生及び 34 歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

若者と企業の交流会 in 立川

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。

21日
(水)

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

12:30～16:00 (受付時間 12:00～15:00)

多摩地域を中心とした都内の企業25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「まだ間に合う! AI時代の面接対策セミナー」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)

29日
(木)

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

しごたま×ハローワーク(八王子・立川・青梅・三鷹・町田・府中)

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。今回は、「多摩地域の」ハローワーク6拠点との共催で、午前の部・午後の部各5社程度、合計10社程度が出席します。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
(月)

全年齢

会場／府中市市民活動センタープラッツ

しごたま面接対策セミナー in 府中

13:00～15:00 (開場 12:30) 定員: 30名

“また会いたい”と思わせる存在感メソッド

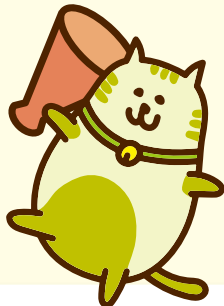
27日
(火)

しごたま就職面接会 in 府中

第1部 10:00～12:15 (受付時間 9:30～11:15)
第2部 13:45～16:00 (受付時間 13:15～15:00)

開催地府中を中心とした都内の企業が、第1部10社・第2部10社、合計20社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。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。

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

※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。）

イベント・セミナー
受付開始日時

9/15 (火) 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 からのお申込みできます。



お電話のみでのお申込みとなります。



28日
(水)

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：大島 睦美氏

「じぶんらしさの鉱脈を探す」 ～物語をひもとき、自分らしいキャリアをつむぐ～

13:30～15:30

定員: 50名

私たちのキャリアは、資格や経験の積み重ねだけでできているわけではありません。喜びや迷い、挑戦や挫折、人との出会いなど、一つひとつの経験が「わたらしさ」を形づくっています。本セミナーでは、ナラティブアプローチ(物語的アプローチ)の考え方をもち、自身の経験や価値観に丁寧に耳を傾けながら、これまでの人生や仕事の物語をひもといていきます。自分の中に眠る強みや可能性という「鉱脈」を発見し、これからのキャリアをより自分らしく歩むためのヒントを見つけませんか。

■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。

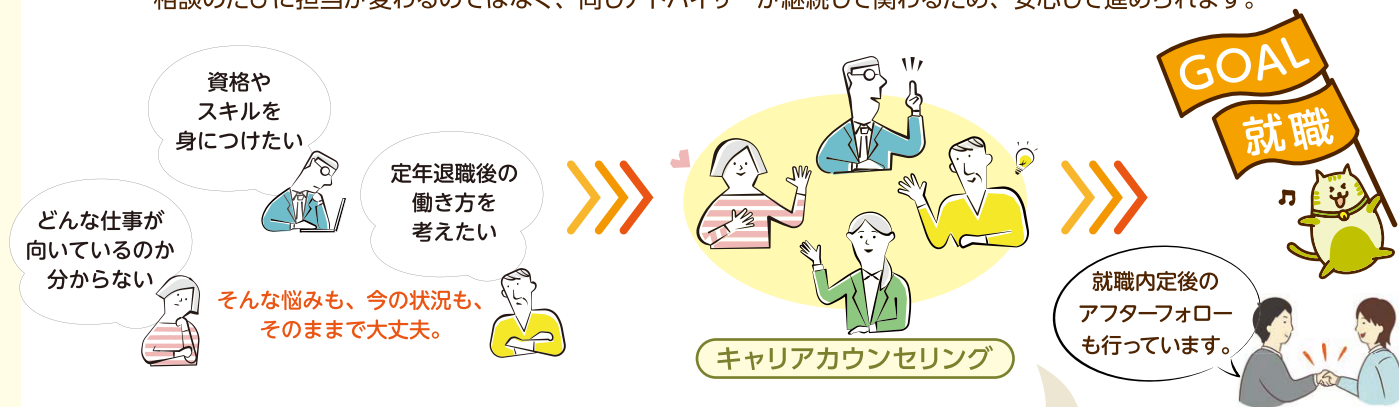
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

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。