東京都　東京しごとセンター多摩　女性しごと応援テラス 多摩　女性活躍の輪 Women in Action

未来のわたしをデザインする

キャリアステップ・プロジェクト

―自分磨きの10日間―

ブランクを自信に わたしらしく輝く

もう一度、社会で輝きたいと願うあなたへ。
ブランクで得た経験は、きっとあなたの強みになります。
このプログラムは、その経験を力に変え、
理想のキャリア実現に向けて、やさしく後押しします。
質の高い学びと、あたたかい交流を通じて、
自分らしいキャリアを築くヒントを見つけませんか。

受講無料

定員20名

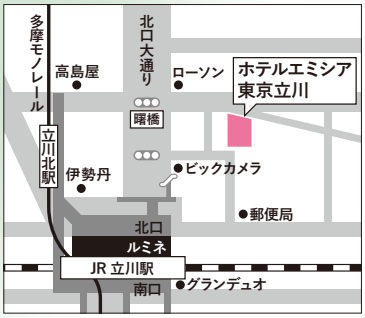
託児無料 6ヵ月～未就学児

2025.9.9 TUE → 11.25 TUE

募集期間 2025.6.16 MON → 7.31 THU

会　場 ホテルエミシア東京立川
〒190-0012 立川市曙町2-14-16
JR立川駅北口から徒歩約2分

対　象 主に出産や子育て等の理由で離職し、再就職を希望する女性や、正規雇用やキャリアアップを目指し転職を希望する女性



オンデマンドコースあり
自宅で受講でき、自分のペースで学ぶことができます。

説明会あり（個別説明も可）
プロジェクト概要をご紹介する説明会を開催します。
＊お子様と一緒に参加できます。

・受講にあたっては、東京しごとセンター多摩の利用登録をしていただきます。
・登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ各種セミナーをご利用いただけます。
・「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。

東京しごとセンター多摩
女性しごと応援テラス 多摩
〒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
【主催】公益財団法人 東京しごと財団　東京しごとセンター多摩

お問い合わせ
TEL:042-529-9003
受付時間:平日 午前9時～午後8時　土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日及び年末年始(12/29～1/3)は休業

お申込みはこちら
多摩　キャリアステップ

キャリアステップ・プロジェクト

SCHEDULE

毎週火曜日 10:00～12:00　10/28のみ 10:00～13:00

01	9.9 TUE	自己理解 はたらく私の再出発 ～価値観と暮らしを見つめて、未来を描く準備をしましょう！～	講師 山岡 正子氏（国家資格キャリアコンサルタント）
02	9.16 TUE	コミュニケーション もう一度、私らしく働くために。～コミュニケーションで開くキャリアアップの扉～	講師 豊崎 由里絵氏（フリーアナウンサー）
03	9.30 TUE	ストレスマネジメント こころにゆとり♡わたしを整えるストレスケアの時間	講師 嶋尾 かの子氏（国家資格キャリアコンサルタント）
04	10.7 TUE	課題解決力 モヤモヤをスッキリ！課題を整理して前に進もう	講師 中尾 あずさ氏（国家資格キャリアコンサルタント）
05	10.14 TUE	ライフ・ワークバランス交流会 みんなどうしてる？家庭も仕事も大切にするはたらき方の秘訣	講師 山岡 正子氏（国家資格キャリアコンサルタント）
06	10.21 TUE	自己PR作成 私の強み、再発見！～魅力が伝わる自己 PRのつくり方～	講師 山岡 正子氏（国家資格キャリアコンサルタント）
07	10.28 TUE	企業交流会 採用担当者の本音が聞ける企業交流会で、自分の強みを発揮する方法を企業に伝えます	
08	11.11 TUE	リーダーシップ論 寄り添い上手がチームを変える！支えるリーダーシップのすすめ	講師 上田 昌美氏（株式会社ハナマルキャリア総合研究所代表）
09	11.18 TUE	ハラスメント・労働法・財務 「これってどうなの？」気になる疑問を解決しよう ～労務・ハラスメント・財務の基本でキャリアアップ！～	講師 市川 恵氏（バラスト社会保険労務士法人）
10	11.25 TUE	目標設定 理想をカタチに！一歩先のキャリアを描く	講師 山岡 正子氏（国家資格キャリアコンサルタント）

＊災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

9.16㊋ Special Lecture

メディアの最前線で活躍中のアナウンサーがスペシャル講師として登壇！

豊崎 由里絵氏
フリーアナウンサー

青山学院大学卒業後、2013年毎日放送（MBS）に入社。「痛快！明石家電視台」「プレバト!!」など数々の番組で進行を担当。2児の母。
2019年11月からはフリーアナウンサーとして活動開始し、現在、東京 MX『堀潤 Live Junction』キャスター。
保育士の資格を取得し、保育園での勤務も経験。2024年12月には地域の子育て支援事業を担う一般社団法人シェア実家を起業、代表理事として育児と仕事に奮闘する等身大の姿を見せることで多くの共感を呼んでいる。

受講までの流れ

お申込み → ヒアリング → 受講決定のお知らせ

＊受講が決定した方には、後日ご連絡を差し上げます。

オンデマンドコース（動画）

10回のプログラムのうち、7つのセミナーをダイジェスト版でご覧いただけます。

＊9月9日（火）から視聴可能になります。
＊お申込みには東京しごとセンター多摩への登録が必要です。
＊オンデマンドコースお申込みの方も、会場での受講のお申込みが可能です。

マークが対象です。

説明会

東京しごとセンター多摩にて、プロジェクト概要をご紹介する説明会を開催します。
ご希望の方には、個人説明・受講お申込み・ヒアリングを承ります。

日程 2025.7.10㊍
＊お子さまと一緒にご参加できます。

全体説明会 ▶10:30-11:00
個別説明会 ▶11:00-12:00

こんな方におすすめ

- 子どもとの時間も大切にしながら、私も成長したい
- ブランクがあるけど、経験を活かしてまた働きたいな
- 同じような境遇の人たちと、悩みを相談したり視野を広げたい
- キャリアステップって難しそうだけど、ちょっと興味があるな…

女性しごと応援テラス多摩とは

私たち「女性しごと応援テラス多摩」は、家庭と両立して働くことを希望する方を対象に、東京都が設置した就職支援窓口です。「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します！

【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。