

プライベートでも職場でもすぐに使える!

女性のための コミュニケーションカ スキルアップセミナー

～両立にも役立つ対話のコツ～

2026 11 / 30 月 10:00～12:00

コミュニケーションにはコツがあります。気持ちの受け取り方、気持ちの伝え方をコミュニケーション法「ゴードンメソッド」で具体的に学びます。話し合いができる自信がつくと、コミュニケーションへの不安が減り、意見の合わない相手や、周囲の人との関係づくりが楽になります。コミュニケーション力を高め、自信を持って就職活動を進めましょう!

参加
無料

学べる
ポイント

1

気持ちの受け取り方を
「能動的な聞き方」
で学ぶ

2

気持ちの伝え方を
「わたしメッセージ」
で学ぶ

3

意見が合わないときの
話し合いの仕方を
「勝負なし法」で学ぶ

4

仕事と家庭を
無理なく両立するため
のポイントをつかむ

講師

松本 純氏

GOOD リレーションズ研究所 代表・親業訓練インストラクター

アメリカの心理学者トマス・ゴードン博士が提唱するコミュニケーション法「ゴードンメソッド」のインストラクターとして、1997年から活動。親子関係、家族関係、職場関係など、あらゆる人間関係の基盤となるコミュニケーションをテーマに、講座や講演会を通じて、より良い関係づくりの方法を伝えている。

申込期間 2026年10月15日(木) 9:00～11月27日(金) 昼 12:00 まで

※このセミナーへお申し込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

使用システム Zoom

対象者 これから働きたいと考えている女性

定員 20名程度(先着予約制)

申込方法 右の二次元コードより申込フォームへアクセスしてください。

※このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシーに同意した方のみ参加できます。

視聴方法 申込時のメールアドレスに参加用 URL をお送りします。

※セミナー中はカメラでご自身の顔を映して参加をしていただきます。



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 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

お問い合わせ

☎ 042-529-9003

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休み

しごたま テラス

■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。

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。

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

●オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の
登録がある方

東京しごとセンター多摩を
初めてご利用の方

- ・女性しごと応援テラス多摩(または東京しごとセンター多摩)へ直接ご来所いただき、登録をする。
- ・または、オンライン就職支援
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>にて登録



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩のHP
<https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/>

オンラインセミナー

受講したいセミナーの申し込みボタンから申込み

登録が確認でき次第、申込み時のメールアドレスに視聴用のURLを記載したメールを
順次お送りいたします。



オンラインライブセミナー
開催日時にURLにアクセスしてください

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしていませんが、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。

●女性しごと応援テラス多摩の活用法

利用登録



カウンセリング

まずはアドバイザーに
相談して就活をはじめよう!



ミニミニセミナー

各種就活セミナーが充実!



情報コーナー

求人情報の検索や
応募書類の作成に
加え、多摩地域の
保育園情報等も
閲覧できます!

再就職を目指そう!

セミナー・プログラム

- ・女性再就職サポートプログラム
- ・オンラインセミナー
- ・キャリアステップ・プロジェクト

イベントも随時開催!

- ・女性と企業のトークカフェ
- ・女性応援ジョブフェア



SNSで情報を配信中

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方
女性しごと応援テラス多摩があなたをサポート!

女性しごと応援テラス
多摩



TEL: 042-529-9003

<https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/>

〒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

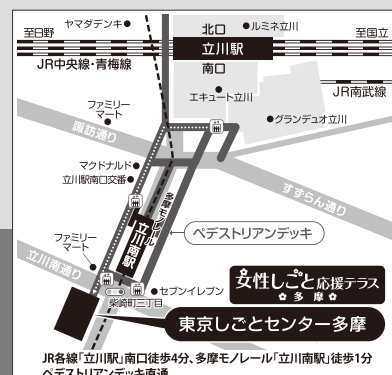
しごたま テラス

検索

平日 午前9時～午後8時

土曜 午前9時～午後5時

※日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)はお休み



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。