

久しぶりの就活。
はじめの一步は
ここから一緒に。

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
10日間の再就職応援セミナー



受講無料



定員20名



託児無料

6ヵ月～未就学児

対象の方

◎主に出産・育児・介護などの理由で離職し、再就職を希望する女性
(その他の理由の方もお気軽にご相談ください)

◎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

会場コース
開催期間

2027.1.12(火)-3.23(火)

募集期間
2026.10.15(木)-2027.1.6(水)

おススメポイント

会場コースにご参加いただくと、グループワークで仲間と共感しながら学ぶことができ、企業交流会への参加や個別相談も受けられます。

会場

ホテルエミシア東京立川

住所／立川市曙町2-14-16

アクセス／JR各線「立川駅」北口徒歩2分、多摩モノレール「立川北駅」徒歩4分

お申込み

多摩 キャリアステップ



伝える力が身につく会場コース

前期の様子

お時間に余裕がない方のために、オンデマンドコースもございます。

Career Step Project

キャリアステップ・プロジェクト

これまでの経験を次のステップに進むための学びに変え
自分らしさを表現するためのプログラムです。

SCHEDULE 毎週火曜日 10:00～12:00

第1回	1.12 火	これまでの経験を振り返り「はたらく私の軸」を知る	山岡 正子 氏	国家資格キャリアコンサルタント	★
第2回	1.19 火	相手の心を掴む!「聴き方」と「伝え方」	八木澤 広美 氏	1級キャリアコンサルティング技能士	★
第3回	1.26 火	ストレスと上手に付き合い、自分を整えるセルフケア	真木野 志保 氏	2級キャリアコンサルティング技能士	★
第4回	2.2 火	仕事にも日常生活にも役立つ「考える力」の育て方	佐藤 真希 氏	NPMO認定プロジェクトマネジメント・アソシエイト	★
第5回	2.9 火	一人ひとりの声を引き出す話し合いの進め方	大久保 美樹 氏	国際コーチ連盟アソシエイトコーチ	★
pick up 第6回	2.16 火	ライフ・ワーク・バランス交流会 ～リアルな声から考える私らしい働き方～	八木澤 広美 氏	1級キャリアコンサルティング技能士	
第7回	3.2 火	もっと魅力的に私を伝える ～自己表現力～	奥住 優子 氏	2級キャリアコンサルティング技能士	★
第8回	3.9 火	私の強みを最大限に活かす ～就活に役立つ自己PR～	山岡 正子 氏	国家資格キャリアコンサルタント	★
第9回	3.16 火	企業交流会 ～学びを活かす実践の機会～	山岡 正子 氏	国家資格キャリアコンサルタント	
第10回	3.23 火	理想をカタチに! ～これからのキャリア設計～	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。

★ オンデマンドコースの対象です。



昨年度の様子

ライフ・ワーク・バランス交流会

今の生活と仕事の価値観を整理し、自分らしいライフ・ワーク・バランスを考えます。ロールモデルとなる先輩との出会いがあるかも。同じ悩みを持つ参加者とのグループワークなどを通して、働くうえでの視野や可能性を広げていきましょう。

講師：八木澤 広美 氏



参加者の声

ボヤっとした転職の迷いが、「自信」へ変化!

「今のパートのままでいいかな」とぼんやり考えていたのですが、このセミナーに参加したことで明確な目標ができ、転職へ「一歩踏み出そう!」と思えるようになりました。「企業交流会」では穏やかな雰囲気の中、実際に働いている方のリアルな経験談を聞いたことが励みになって、会場コースにして正解でした。

受講までの流れ

おススメ 会場コース

お申込み受付後、ヒアリングを実施し受講者を決定いたします。

オンデマンドコース

お申込み受付後、視聴用URLを送付いたします。

プログラム受講にあたって

- ・受講にあたり、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。(受講初日に会場で登録可)
- ・ご希望の方には、「東京しごとセンター多摩利用確認書」を発行します。求職活動として認められるかは、管轄のハローワークに事前にご確認ください。(会場コースのみ)

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!

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、年末年始(12月29日～1月3日)はお休み



HPにも役立つ情報が満載!



ホームページ

【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。