

不安だった。 でも動いてみた。 ～その一歩で、わたしらしく輝く～



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～ 会場コース第2期募集



対象の方

*主に出産や子育てなどの理由で離職し、再就職を希望する女性
*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

..... 会場とオンデマンド、2つのコースがございます

会場コース

グループワークで仲間と共感しながら学ぶことができ、
企業との交流会への参加や個別相談も受けられます。

開催期間

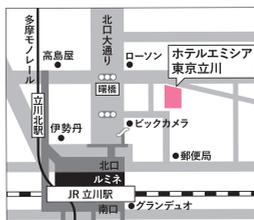
2026.1.13 火 → 3.24 火

場所

ホテルエミシア東京立川
↳ JR立川駅北口より徒歩約2分

募集期間

2025.10.15 水 → 12.19 金



1.20 火 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！

元毎日放送アナウンサー。
現在は報道番組での
キャスターを続けるかたわら、
保育士資格を活かし、
地域子育て支援
「シェア実家」の代表として
活動中。2児の母としての
経験も交え、再出発を応援します。



豊崎 由里絵氏

オンデマンドコース

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。
自分のペースで学ぶことができ、何度でも視聴が可能です。

開催期間

2026.3.31 火 まで

募集受付

2026.2.27 金 まで

お申込みはこちら ▶

多摩 キャリアステップ



SCHEDULE

毎週火曜日 10:00~12:00 2/24のみ 10:00~13:00

01	1.13 ^火	自己理解	価値観・暮らしの優先順位・お金の不安など、今の自分を見つめ、働く意味を再確認します。	
02	1.20 ^火	コミュニケーション	自分らしく働く未来を描くこと、また、自分のコミュニケーションに自信を持つことを学びます。	
03	1.27 ^火	ストレスマネジメント	ストレスとの上手なつきあい方と心と体をふっとゆるめる方法を学びます。	
04	2.3 ^火	課題解決力	「モヤモヤ」の正体に気づき言葉にする力の育て方、課題を「見える化」して整理するスキルを身につけます。	
05	2.10 ^火	ライフ・ワークバランス交流会	企業で活躍する女性に参加いただき、トークセッションを通じて「わたらしさ」を考えます。	
06	2.17 ^火	自己PR作成	これまでの経験の中にある“強み”を言語化し、自信をもって伝える方法を学びます。	
07	2.24 ^火	企業交流会	前半の企業様へのプレゼンテーション、後半のグループ交流会を通じて相互理解を深めます。	
08	3.3 ^火	リーダーシップ論	リーダーシップのタイプや、リーダーに必要なコミュニケーション術を学びます。	
09	3.17 ^火	労働法・ハラスメント・財務	労働に関する法律やルール、会社がお金をどう動かしているのかなど、基礎をわかりやすく学びます。	
10	3.24 ^火	目標設定	今までのセミナーの学びを総括し、自分の理想の働き方・暮らし方に向けたアクションプランを作成します。	

*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。

📄 受講までの流れ

会場コース	お申込み受付後、ヒアリングを実施し選考させていただきます。
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。
- ・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)

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！



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

【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。