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

第1回 女性再就職サポートプログラム

事務職 入門コース

Word、Excel、PowerPointの基本が学べます！

幅広い業界・業種に対応できる！

無料託児 あり

参加 無料

職場 体験

こんな方にオススメ！

- 事務職について知りたい
- 職場体験をしたい
- 人事担当と話がしたい
- 仲間と一緒に学びたい

コース期間	2023年5月15日（月）～5月30日（火）10:00～16:00 ※職場体験日:5月25日（木）、26日（金）、29日（月）の間で選択可能 2023年6月13日（火） 10:00～16:00 フォローアップセミナー				
場所	東京しごとセンター多摩 / 職場体験先	受講料	無料	定員	25名
申込期間	2023年3月15日（水）～4月14日（金）　※日・祝日を除く				
お申込みできる方	・主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている概ね54歳までの女性(その他の理由の方も可) ・全日程参加できる方 ・パソコンの基本操作(基本的な入力程度)ができる方				
申込方法	申込書にご記入いただき、面談を通してお申込みください。状況等をお伺いした上で、面談結果をご連絡します。 申込期間内に、下記の電話番号からお申込みください。				
無料託児 予約制	定　　員：8名程度 申込締切：4月14日(金) 対象年齢：満1歳から6歳まで(未就学児) ※ 職場体験日の託児はございません。 ※ ご希望に添えない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。				

プログラム終了後も個別にあなたの就職をサポートします。

アドバイザーによる就職支援

応募書類が作成できるPCをご用意

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
お問い合わせ／お申し込み
TEL:042-529-9003
平日：9時～20時　土曜：9時～17時 ※日曜祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。
https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/

しごたま テラス　検索

■個人情報の取り扱いの詳細について
https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/
をご覧ください。
■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。
■「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。
■新型コロナウイルス感染症への予防対策について
ご来所・ご参加の際は、次のご協力をお願いいたします。
マスク着用・咳エチケット・検温・手洗い・うがい

【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　【事業名】女性再就職サポートプログラム

女性23.5A

女性再就職
サポート
プログラム

第1回 事務職入門コース スケジュール

・2日目から6日目で、事務の基本と基礎実務を学びます。
・上記以外の日は、参加者同士の情報交換や交流会を通じて、
“ありたい姿＝働く私”を描きます。

スケジュール

回	日時	10：00 ～ 16：00 科　目	
1	5月15日(月)	オリエンテーション 再就職の準備	・心構え　・女性の雇用環境を知る ・自分にとっての「働く」を見直す
2	5月16日(火)	事務職の基本	・事務職に期待される役割と仕事 ・仕事をスムーズに進めるポイント
3	5月17日(水)	事務実践ワーク	・ビジネス文書　・敬語のルール ・電話応対実践トレーニング
4	5月18日(木)	パソコン実習① (Word)	・職場でパソコンを使う上での注意点 ・ビジネスメール　・社内文書作成
5	5月19日(金)	パソコン実習② (Excel)	・基本的な表の作成、計算、グラフ作成 ・データ入力、データベースの活用
6	5月22日(月)	パソコン実習③ (Power Point)	・基本的なスライド作成と編集 ・プレゼンテーション資料の作成と発表
7	5月23日(火)	自己理解 企業研究 交流会①	・自分の強みを知る ・業種 / 企業を知る　・求人票の見方 ・再就職成功者の体験談を聞く
8	5月24日(水)	就活マナー 交流会②	・就職活動で求められるビジネスマナー ・企業の人事担当者とフリートーク
9～11	5月25日(木) 5月26日(金) 5月29日(月)	職場体験	・1～3日の間で職場を体験
12	5月30日(火)	職場体験ふり返り	・応募書類の基本 ・現状の整理と今後の行動計画の作成

フォローアップセミナー

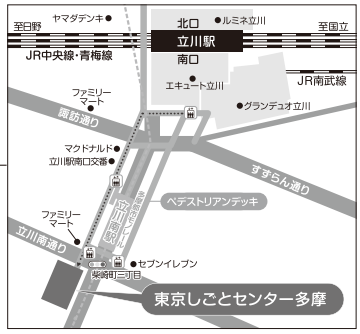
13	6月13日(火)	フォローアップセミナー / 就職活動のふり返り 第一印象アップのためのビジネスメイク・カラーコーディネート

託児の希望者の方へ

・託児場所は、同施設内に設置します。
・職場体験期間（5月25日(木)、5月26日(金)、5月29日(月)）は
託児サービスは ございませんので、ご自身での手配をお願いします。

会場：東京しごとセンター多摩

立川市柴崎町三丁目9番2号
JR「立川」駅徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅徒歩1分
ペデストリアンデッキ直通



女性再就職サポートプログラム

お申し込みにあたっての注意事項

受講までの流れ

1. 参加申込み（電話）

2023年3月15日（水）～4月14日（金）
※日・祝日を除く

・電話で申込み
・面談選考日の決定

2. 面談選考（来所）

※下記表参照

利用登録のない方へ

「東京しごとセンター※1」の利用登録のない方は、**「新規利用登録」**をしていただきます。

・「申込書」持参
・面談実施

3. 結果のご連絡（郵送）

4. 受講意向の確認（電話）

5. 受講日初日

※ 面 談 選 考 概 要				
日　程	3/29(水)	4/6(木)	4/13(木)	4/17(月)
場　所	東京しごとセンター多摩（立川）			
持ち物	当パンフレットに付随する「申込書」 ※必要事項を記入のうえ、会場へご持参ください。			

※1「東京しごとセンター」は、東京しごとセンター多摩、女性しごと応援テラス多摩（立川）、東京しごとセンター（飯田橋）を指します。

その他の確認事項

■当コース／職場体験について

- 当コース受講については、過去に「女性再就職サポートプログラム」の受講経験がない方を優先いたします。
- 面談結果はご自宅へ郵送いたします。
- 当コースは、就職を保証するものではありません。
- 受講料は無料です。会場ならびに職場体験先への交通費、昼食代等はご負担いただきます。
- 職場体験は企業に訪問いただき、職場の雰囲気やお仕事を体験していただくプログラムです。職務内容は事務補助作業が中心ですが、訪問企業により異なります。やむを得ない理由により中止になる場合もございます。

■個人情報について

- 「申込書」は、東京しごとセンター多摩・女性しごと応援テラス多摩の「女性再就職サポートプログラム」の雇用就業支援受託事業者である「パーソルテンプスタッフ株式会社」が責任を持って管理・破棄いたします。（応募書類の返却はいたしません）
- 職場体験に参加される方については、「氏名・主な経験職務・OA経験」に関する情報を職場体験先の企業へ開示します。
- 職場体験先企業により、個人情報保護及びコンプライアンスの観点から、誓約書等への署名捺印が必要になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

■託児について

- 託児は、別途お申込みが必要です。
- 職場体験中（ 5月25日(木)、5月26日(金)、5月29日(月) ）は、託児はございません。

■新型コロナウイルス感染対策について

- マスク着用、咳エチケット、検温・手指消毒等にご協力をお願いいたします。

令和５年度　女性再就職サポートプログラム申込書

※左ページの「お申込みにあたっての注意事項」を了承し、当コースに申込みます。　申込日　　年　　月　　日

コース名称	第1回　女性再就職サポートプログラム　事務職入門コース

フリガナ	
氏　名	
生年月日	（西暦）　　年　　月　　日（　　歳）　※受講時点での年齢をご記入ください
現住所	〒 【日中の連絡先】電話番号（ご自宅・携帯）　　（　　） 【ご自宅最寄駅】　　線　　駅
託児希望	☐ 希望します（　　名／お子様の年齢　　歳　　ヶ月） ※受講時点での年齢をご記入ください。 ※特記事項がございましたら、「その他」欄にご記入ください。 ☐ 希望しません

職歴等	最終職歴	在籍期間	事業所の職種・業界	職種	雇用形態
		年　月～ 年　月			正社員・契約社員 派遣社員・パート アルバイト
	一番経験の長い仕事内容	（　　年間）			
	事務職経験	☐ あり（　　）年　内容（　　） ☐ なし			
	確認事項	結婚・出産・介護・その他の理由で離職されたことはありますか？ ☐ あり（　　年前） 離職理由：結婚・出産・育児・介護・その他（　　） 離職時の雇用形態：正社員・契約社員・派遣社員・パート・アルバイト ☐ なし			

資格等	例）運転免許、簿記３級　など
OA経験（パソコン実務経験）	☐ パソコンは使ったことがない　☐ Word、Excel を使ったことがある ☐ キーボードを使ってローマ字入力ができる　☐ Word の文章作成や Excel の表計算等ができる ☐ 専門ソフトを使ったことがある　☐ Word の図表作成や Excel の関数・グラフ等ができる

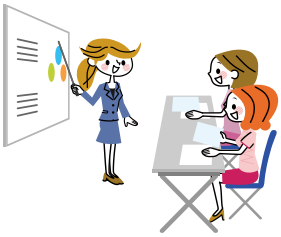
応募理由（具体的に）	
職場体験の希望	１日　・　２日　・　３日　（日数は選択できます）
その他	受講中に留意してほしい事項（健康状態など）

事務局使用欄	

ミシン目

参加者の声

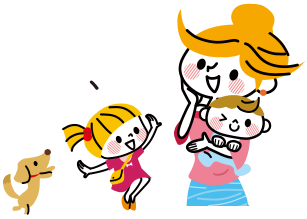
事務のスキル・心得から就職活動に役立つことまで、
プログラム内容が充実していて、大・大・大満足でした。



プログラムで学んだ内容はもちろん、グループワークや発表を
体験したこと、毎日コンスタントに通い続けたこと等々、
すべてが就活に役立つと思います。

事務職入門コースでしたが、想像以上に学ぶ事が多く毎日が楽しい
時間となりました。発表をする事に苦手意識が強かったのですが、
受講生の方とディスカッションする事で刺激をもらい少しでも
克服したいと思える様になりました。この先の人生の自信に繋がる
講習となりました。

託児付きで、ここまで盛りだくさんの内容のセミナーを無料で
受けさせてもらえるので、このプログラムを受講出来て
本当に良かったです。



職場体験参加者の声

「実際に、朝、起きるところから、就職した時と同じ様に早く起きたり、
準備したり（子供の事や家事など含め）その雰囲気？も含め、
働いていく、就職するということについてとても
考えさせられました。今回の経験を踏まえ、自分に
合った就職先を探していきたいと感じました。」

**職場体験
ご協力企業様の声**

「資料の作成にあたり色々と希望を伝えましたが、
きちんと取り組んで頂きました。
ありがとうございました。」

女性の「働きたい・働き続ける」を応援！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

キッズスペース

お子様を連れてご利用いただけるよう、
キッズスペースを設置しています。
相談の待ち時間やパソコンで応募書類を
作成したいときなどにご利用ください。

授乳室

必要な方はどなたでもご利用いただけます。
ベビーベッド(オムツ交換台)があります。
※ゴミは各自お持ち帰りください。

相談コーナー

担当アドバイザー制で皆様のご相談にきめ細やかに対応し、就職活動をサポートします。何から始めればいいか…など一緒に相談していきましょう。

ミニセミナー

少人数の定員で、気楽に情報交換をしながら、
女性が働く上でのノウハウや課題解決のヒントを見つけましょう

〈テーマ例〉
- ブランクの不安を解消しよう
- 忙しい時のゆる家事
- 人間関係を楽しくするヒント

etc…

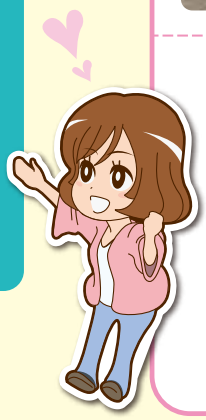
※セミナーの内容・日程等は
ホームページまたはセミナー
チラシでご確認ください。

情報コーナー

求人情報の検索や応募書類の作成にご利用いただけるパソコンをご用意しています。
また、就職活動に関する書籍やパソコンに関する書籍等、取りそろえています。多摩地域の保育園情報等もご自由に閲覧いただけます。

女性しごと応援テラス多摩ってなぁに?

私らしい働き方をしたいがブランクがあって不安。働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が踏み出せない…何から始めたら良いかわからない…など
そんなモヤモヤ、女性しごと応援テラス多摩でまず相談してみませんか? キャリアカウンセリングや、各種セミナー等、利用者のニーズに応じた様々なサービスを提供しています。
また、多摩地域の市町村や、マザーズハローワーク立川等と連携し、就職まで一貫した支援を行います。

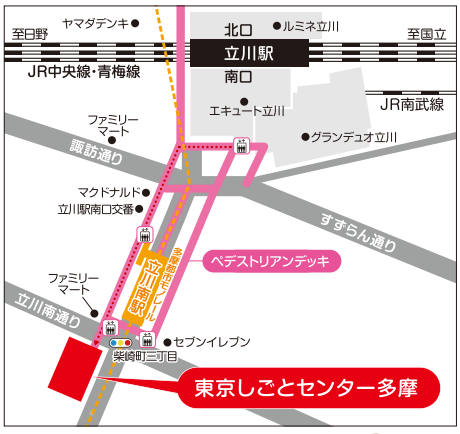


テレワーク体験

WEB会議や勤怠管理等のコミュニケーションツールを体験することができます。実際のパソコンでアドバイザーとWEB会議を体験してみましょう！

移転先住所 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

交通のご案内 JR「立川」駅 徒歩4分
多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペデストリアンデッキ直通

営業時間 月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休み。

託児サービス ※要予約・無料
相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。