

週に1度、 はたらく自分に戻れる プログラム

家庭やライフステージの変化を経て、
もう一度はたらかたい・キャリアアップを目指したい女性のための
特別な10日間。これまでの経験を見つめ直しながら、
自分らしいキャリアを築くヒントを一緒に見つけませんか。



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

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

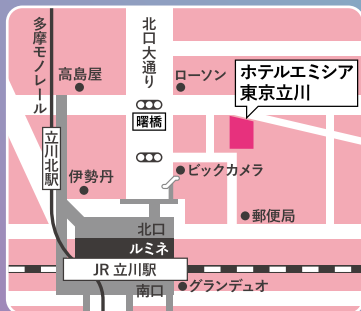
会場コース
開催期間

2026.9.8(火) - 11.24(火)

募集期間
2026.6.15(月) - 9.3(木)

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



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	9.8 火	自己理解	山岡 正子 氏	これまでの経験の振り返り、就職市場の動き・多様な働き方などを学び、仕事との向き合い方を考えます。	
第2回	9.15 火	コミュニケーション	八木澤 広美 氏	相手との信頼関係を築く聞き方と、自分の気持ちを無理なく伝える方法を学びます。	
第3回	9.29 火	セルフケア	真木野 志保 氏	心・思考・身体を整え、自分に合ったセルフケアを実践的に学びます。	
第4回	10.6 火	問題解決・考える力	佐藤 真希 氏	本質を捉え解決へ導く「考える力」を身につけ、仕事や日常に活かせる思考と行動できる力を育てます。	
第5回	10.13 火	ファシリテーション	大久保 美樹 氏	対話を促進・整理し、納得感のある話し合いの進め方を学びます。	
第6回	10.20 火	ライフ・ワーク・バランス交流会	八木澤 広美 氏	今の暮らし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。	
第7回	10.27 火	自己表現力	奥住 優子 氏	自分らしさを言葉で伝える力を磨き、就職・転職や日常に活かせる自己表現力を高めます。	
第8回	11.10 火	自己PR作成	山岡 正子 氏	自分の経験を応募書類や面接で活かせる形にまとめ、就職活動に役立つ自己PRを作成します。	
第9回	11.17 火	企業交流会	山岡 正子 氏	企業との対話やプレゼンテーションを通じて、自分の強みや考えを伝える実践の機会です。	
第10回	11.24 火	目標設定	山岡 正子 氏	学びを振り返りこれからの働き方を考えます。目指す姿を具体化し自分らしいキャリアの一步を描きます。	

※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

おすすめ 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。9月8日(火)から視聴可能になります。

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



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。