

はじめてでも安心! 就職活動に役立つ AI活用術

～育児、介護等で忙しい女性のためのセミナー～

2026 7/24 金 10:00~12:00

子育てや家事等で、就職活動の時間が取れず不安を感じていませんか。AIの活用が広がる今、就職活動の進め方も変わり始めています。AIを上手に活用することで、情報収集や応募書類・自己PR作成を効率的に進めることができます。本セミナーでは、はじめての方にもわかりやすくAIの基礎知識と就職活動への活かし方をお伝えします。これからの時代に向けて、一歩先の準備を始めましょう。

参加
無料

学べる
ポイント

- 1 AIを活用した応募書類作成のコツ
- 2 AI任せで失敗しないための注意点
- 3 自分らしさが伝わる志望動機・自己PRの作り方
- 4 AIと就職支援アドバイザーの上手な使い分け

講師

松澤 利栄子 氏

産業カウンセラー／国家資格キャリアコンサルタント

総合商社、製造業、宝飾品業界、教育業界を経験。地方自治体、一般企業で研修講師として活動。テーマはコミュニケーション、キャリアデザイン、管理職研修など。大学や女性専用就業支援施設でキャリアカウンセリングにも従事。女性ならではの悩みに寄り添う支援に尽力。

申込期間 2026年6月15日(月) 9:00～7月23日(木) 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けます。



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必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種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、オンライン就業支援 <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



カウニング

まずはアドバイザーに
相談して就活をはじめよう!

- 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



ミニミニセミナー

各種就活セミナーが充実!

- 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



情報コーナー

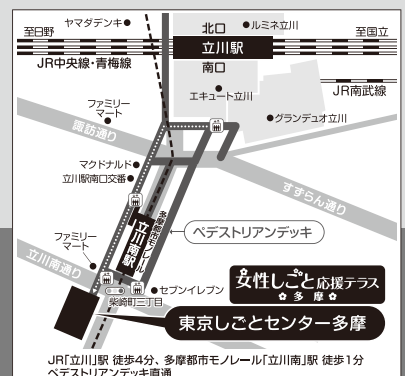
求人情報の検索や
応募書類の作成に
加え、多摩地域の
保育園情報等も
閲覧できます!

再就職を目指そう!

 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/>

しごたま テラス 

平日 午前9時~午後8時
土曜 午前9時~午後5時
※日曜、祝日及び年末年始休業



〒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

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。