

2026

6/30 火

もう一度、 私らしく働くために

in 八王子

～ “ブランクから生まれる不安” をほどいて、次の一步へ～

& 企業交流会

「もう一度働きたいけれど、自信がない」と思っていますか？

ブランクから生まれる不安の正体を整理し、自分らしい働き方と最初の一步を具体化。迷いを行動に変えるきっかけをつくります。



学べるポイント

- ・ブランクも価値に変える視点
- ・経験を活かす “キャリアの掛け算”
- ・キャリアを「選ぶ」から「創る」へ
- ・今日からできる小さな一步設計
- ・YES/NO だけでは終わらせない質問力



講師プロフィール



豊崎 由里絵 氏

フリーアナウンサー／
一般社団法人シェア実家代表理事
(株) 毎日放送でアナウンサーとして勤務後、独立。ニュースキャスターとして活動しながら起業。出産・育児とキャリアの両立に悩んだ経験から、女性の再就職支援に取り組む。2児の母。

時 間 10:00～12:30 (開場・受付 9:30)

場 所 京王プラザホテル八王子 4階 宴
(八王子市旭町 14-1)

対 象 者 家庭と仕事を両立しながら働くことを
考えている女性 (主に子育て中の女性)

定 員 50名程度 (先着予約制)

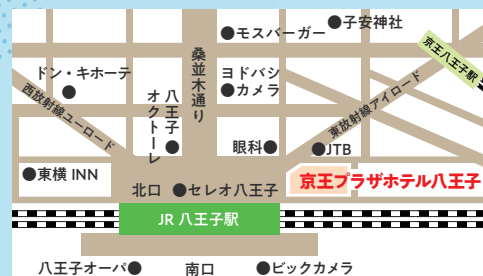
申込開始 2026年5月15日(金) 9:00～

託児あり

対象年齢 1～6歳 (未就学児)

定 員 8名

申込締切 6月23日(火)



JR 各線「八王子駅」北口すぐ

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 立川市薬崎町 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・お申込み

☎ 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、祝日及び年末年始はお休み

★お申込みは電話または Web で

- 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。
- 初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場で利用登録をしていただきます。

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 共催：八王子市
事業名：子育て女性向け再就職支援イベント

女性 26.5A



セミナー

もう一度、私らしく働くために

～“ブランクから生まれる不安”をほどいて、次の一步へ～

講師 フリーアナウンサー/一般社団法人シェア実家代表理事 **豊崎 由里絵** 氏 時間 60分

「もう一度働きたい」と思ったとき、多くの人が感じる“ブランクからの不安”。本講座では、その不安をひもときながら、自分らしく働くためのヒントを見つけていきます。これまでの経験の捉え方や、自分に合う働き方の考え方を少し変えるだけで、見える景色は大きく変わります。また、「一歩踏み出す」ことを難しく考えすぎず、今の自分にできる行動へとつなげていきます。対話や簡単なワークを通じて、無理なく次の一歩を見つける時間です。

企業との交流会

私らしく両立できる

仕事との出会い方

多様な働き方を取り入れ、家庭と仕事の両立を推進している企業3社が参加。企業の担当者の方から女性活躍推進の取組みを直接聞いたり、子育てや家庭との両立について質問ができるチャンスです。面接ではないので、気軽な気持ちでご参加ください。

企業情報は [こちら](#) ▶



女性しごと応援テラス多摩とは

今からでも大丈夫！ 安心して1歩を踏み出そう！

とつても

手厚い就職へのサポート

キャリアの空白はとても不安ですね。

再就職をしたいけれど何から始めてよいのか分からない、という方も多いです。ご相談から就職まで担当アドバイザーがしっかりと支援します。プログラムや講座などで、あなたの「頑張りたい気持ち」を私たちはサポートします。

ご利用の流れ

初めてご利用の際は、予約不要です。まずは、お気軽にお立ち寄りください。2回目以降はご希望のサービスをご予約の上、ご来所ください。

利用申込み
施設案内

初回
カウンセリング

キャリアカウンセリング
能力開発（各種セミナー等）
各種情報提供・求人検索

職業紹介（面接会・
マザーズハローワーク立川）
をご案内

女性しごと応援テラスでできること

相談コーナー



担当アドバイザー制で皆様の就職活動をサポート！面接練習や履歴書・職務経歴書などの応募書類添削もご相談ください。

情報コーナー



書類作成用パソコン（履歴書、職務経歴書、添え状のテンプレートあり）、インターネット検索用パソコン、テレワーク体験用パソコンのご用意があります。

キッズスペース



お子様連れでも安心してご利用いただけます。

ご相談はオンラインでも可能です！

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



HPやSNSにも役立つ情報が満載！



ホームページ



kyosei_shigotama

ご利用時間

平日：午前9時～午後8時
土曜：午前9時～午後5時
日曜・祝日・年末年始はお休み

☎ 042-529-9003

〒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



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。



JR各線「立川駅」徒歩4分、
多摩モノレール「立川南駅」徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通