

受講料無料  
託児付き(無料)

# セミナー・プログラムのご案内

東京しごとセンター『女性しごと応援テラス』は、働きたい気持ちがあっても一歩が踏み出せない、そんな女性の再就職を、あなたの希望に合わせたセミナーやサポートプログラムを開催して応援しています。



## しごとセンター（飯田橋）で実施

### 女性再就職サポートプログラム(拠点型)

就職活動の進め方からパソコン実習や職場体験までを組み合わせた10～12日間のプログラムです。※土日祝日を除く

第1回 経理基本	4/8～23
第2回 事務基本	5/12～14・18～28
第3回 人事給与計算	6/8～17・21～24
第4回 経理基本	7/1～7/16
第5回 人事給与計算	9/1～9/16
第6回 医療事務	10/7～10/22
第7回 事務基本	11/4～11/19
第8回 経理基本	2022.1/11～20・24～27
第9回 事務基本	2022.2/2～2/18

### 女性向け在宅ワークセミナー

在宅ワークの基礎や、実際に行っている方のお話を聞けるセミナーです。

第1回	5/11
第2回	10/5
第3回	2022.2/21



### 各種オンラインセミナー開催

在宅ワークや面接対策セミナーなど、オンラインでのセミナーも開催予定です。詳しくはHPをご確認ください。

## 各地域で実施

### 就職1 dayトライ

就職支援セミナー、合同就職面接会、しごと相談を1日で実施するイベントです。

第1回 (池袋)	5/18
第2回 (錦糸町)	6/16
第3回 (飯田橋)	8/26
第4回 (中野)	11/5
第5回 (日本橋)	12/13
第6回	2022.2/4

## 各地域で実施

### 女性再就職サポートプログラム(地域型) ※土日祝日を除く

就職活動の進め方からパソコン実習など、基本的な内容を5日間に凝縮したプログラムです。希望者には後日職場体験も受講できます。

杉並区 (荻窪)	5/31～6/7
江戸川区 (船堀)	9/13～9/17
渋谷区 (渋谷)	10/25～10/29
台東区 (御徒町)	11/25～12/1
北区 (王子)	12/6～12/10
練馬区 (石神井公園)	2022.1/24～1/28

### 女性再就職支援セミナー

簡単なワークを取り入れながら、納得して働き始めるために大切な自分自身のことを整理して、自己理解を深めるセミナーです。

杉並区 (荻窪)	4/21
文京区 (本郷三丁目)	5/25
豊島区 (池袋)	7/20
江戸川区 (船堀)	8/23
中野区 (中野)	9/22
台東区 (御徒町)	10/4
墨田区 (押上)	11/2
北区 (王子)	11/10
板橋区 (大山)	12/2
葛飾区 (お花茶屋)	2022.3/17

※各イベントは、災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。詳しくはHPをご確認ください。

### 子育て女性向けセミナー

子供を優先に考えてしまいがちですが、まずできることは何かをみつめませんか？ 3歳までのお子様と一緒に受けられます。

新宿区 (西早稲田)	7/8
世田谷区 (三軒茶屋)	9/3
中央区 (八丁堀)	11/30
中野区 (中野)	12/9
千代田区 (九段下)	2022.2/1
江戸川区 (船堀)	2022.3/1
足立区 (梅島)	2022.3/11

### 子育て女性向けイベント

再就職に役立つセミナーと、家庭と仕事の両立を応援している企業との交流会をセットにしたイベントです。

中野区 (中野)	7/2
豊島区 (池袋)	9/16
杉並区 (荻窪)	12/21

### レディGO! ワクワク塾 ※東京都事業

家事や子育てに追われて働くことに迷っている方を対象とした、子育てと仕事との両立方法を楽しく学べる1日2時間、3ヶ月のプログラムです。

市ヶ谷会場	5/25～9/7
立川会場	7/1～10/21
丸の内会場	9/28～12/21
渋谷会場	11/11～2022.2/17

# サポートプログラムスタッフにインタビュー（Q&A）

様々な地域で開催している5日間コース  
「女性再就職サポートプログラムin地域型」  
の詳しい様子を担当スタッフに聞きました！



## Q：参加者はどんな人が多いですか？

A：子育てやブランクなど、仕事と両立したいけど、いざ応募となると一歩が踏み出せないと感じている方が多いです。

## Q：参加される方の年齢層は？

A：20代～50代までの幅広い方が参加されています。4～5人でグループになって、意見交換をしながら課題を進めていきます。参加された方からは、同じ境遇の仲間と意見交換ができるのがよかった、同じ目的をもって励ましあうことで背中を押された、やる気が出た、という声を多くいただいています。

## Q：託児がはじめてなので不安です。

A：最初は大泣きするお子さんも多いですが、慣れてしまう子がほとんどです。お子さんにとっても成長の機会になるようですね。実際に5日間通っていただきますので、お仕事した時のシミュレーションになってよかった、働き始めるきっかけになった、という声もお聞きしています。

## Q：パソコン講習の内容について詳しく教えてください。

A：Windowsの基本操作、Word・Excelの基本を学びます。表・グラフ・簡単な関数も学びますし、便利な機能も教えてもらいます。またビジネスメールの書き方や、情報リテラシーなど仕事に役立つ知識の講習もあります。講師とアシスタントの方々が優しく丁寧に教えてくれています。

## 就職決定者からの応援メッセージ

事務職を離職してから10年以上が経ち、あと20年働くなれば、また事務職に就職したいと思いつつもブランクがネックとなりなかなか1歩を踏みだせずにいた時、たまたま目にした東京しごとセンター主催の「女性再就職サポートプログラム」のパンフレット。正しく自分にぴったりだ！と思いこの度、経理基本コースを受講させていただきました。  
その中で、仕事を離れていた期間はあるけれど、その期間（子育て）中に経験したことは強みになると教えていただき、少しずつ就活に向けて前向きな気持ちになりました。  
就活する皆さん自信をもって、就職活動に前向きに挑んでほしいと思います。（40代）

サポートプログラムの「医療事務コース」ってどんなことをやるのだろう？  
そんな、身近な医療についての好奇心によって私の就職活動は自然とはじまりました。  
働くことは必須でしたが、待機児童を抱えていたこともあり、身動きの取れない日々が過ぎていた私にとって、女性しごと応援テラスへ来たことが、働くという道をより具体的に後押ししてくれたように思います。  
保育の確保が優先することから、最終的に企業内保育園のある企業に就職を果たしましたが、応募活動では、自分が働いてみたいと思う企業にもチャレンジしてみました。  
この時期にしかできない事だと思って自分を試してみる事は、とても有意義な事ですし、新たな発見もありました。諦めずに意欲的に可能性を探っていく事で、チャンスが巡ってくると信じています。（30代）

たくさんの声を  
頂戴しています。



Facebookで  
情報配信中



2021年度

# はなさきカフェ プログラム

開催スケジュールはP-Jobで **確認**

！  
 そうか！  
 こうすれば  
 いいのね



テーマ	内容	年間回数(程度)	お子様同伴	会場
【応募書類 基礎編】	女性の履歴書・職務経歴書（基本編） ブランク・未経験/パートや派遣の経験を魅力的に見せる書き方	12回	可	ミニセミナーコーナー
【応募書類 応用編】	女性の履歴書・職務経歴書（応用編） 志望動機、自己PR書で差をつけよう	8回	可	ミニセミナーコーナー
【面接対策 応答編】	ブランクをカバーする面接対策（面接の受け答え）	12回	可	ミニセミナーコーナー
【面接対策 立ち居振舞い編】	面接で好印象を与える立ち居振舞い	8回	可	ミニセミナーコーナー
【ビジネスマナー】	再出発に向けてビジネスマナーをブラッシュアップ 電話、メール、文書、言葉づかい等、正しいマナーを学び直そう	8回	可	ミニセミナーコーナー
【自分に合った求人を見つけ方】	自分の希望や条件に合った求人をキャッチするコツ	8回	可	ミニセミナーコーナー
【仕事に役立つ伝達力】	伝える力を身につけよう（仕事に役立つ伝達方法）	4回	可	ミニセミナーコーナー
【就職試験対策】	適性検査の準備は、どのような試験か知ること・慣れることが大切 代表的な適性検査を知りミニ模擬試験も体験	4回	不可	5階 研修室



なるほど！  
 思っても  
 みなかった



テーマ	内容	年間回数(程度)	お子様同伴	会場
【キャリアデザイン】	*午前/午後の2日間連続実施 自分らしい働き方を見つけよう キャリアデザインから仕事と家庭生活の両立を考える	3回	不可	5階 研修室
【市場理解 事務職編】	事務職の求人市場と求められるスキル	3回	可	ミニセミナーコーナー
【市場理解 雇用形態編】	多様な雇用形態を知ろう 正社員から契約社員、派遣社員、パート・アルバイトまで	3回	可	ミニセミナーコーナー
【ジョブサーチカフェ】	テラス独自求人の最新情報及び求人動向に関する情報提供	10回	可	ミニセミナーコーナー



勇気が  
 出てきた！



テーマ	内容	年間回数(程度)	お子様同伴	会場
【交流会 子育てとの両立】	小さな子をもつママたちの交流会 子育てしながら働くための準備	6回	可	ミニセミナーコーナー
【交流会 介護との両立】	「仕事と介護の両立」の秘訣を考える交流会	2回	可	ミニセミナーコーナー
【交流会 ブランクを味方につける】	一歩踏み出す準備と対策	4回	可	ミニセミナーコーナー
【交流会 在職者向け】	働いて思うこと	2回	可	ミニセミナーコーナー
【自己理解-カードソート】	カードソートで自分再発見—自分を見つめ直し、 新たな可能性を探ろう	6回	不可	ミニセミナーコーナー
【言いづらいことの上手な伝え方】	*午前/午後の1日で実施 より良い人間関係を作るコミュニケーション	4回	不可	5階 研修室

★特別企画有(不定期)