

令和7年度

3か月のステップアッププログラム

就職氷河期世代を
応援します!

受講無料

35歳~54歳
対象



東京ミドルワーク チャレンジ!



就職準備に向けてのリスタート 新たな挑戦を応援します!

参加者ごとに支援員(アドバイザリースタッフ)がつき、個別支援を定期的に行います。

令和7年度 プログラム日程

日 時	第1期 5月9日(金)~7月29日(火)	第2期 9月3日(水)~11月27日(木)	第3期 1月6日(火)~3月31日(火)
	月~金 10:00~16:00 ●うち4~5時間 ●土、日、祝はお休み。		
募集受付期間	4月1日(火)~5月2日(金)	8月1日(金)~8月29日(金)	11月28日(金)~12月25日(木)
	※募集受付期間最終日は13時までに事前面談が終了している必要があります。(事前面談は30分程度)		
プログラム説明会	① 4月16日(水) 13:30~ ② 4月22日(火) 13:30~	① 8月19日(火) 13:30~ ② 8月25日(月) 13:30~	① 1月6日(火) 13:30~ ② 3月31日(火) 13:30~
	※説明会は個別でも対応しております。お気軽にお問合せください。		
就労支援機関への説明会	4月3日(木) 13:30~	8月6日(水) 13:30~	12月4日(木) 13:30~
ご家族への説明会	4月5日(土) 10:00~	8月2日(土) 13:30~	12月6日(土) 13:30~

プログラム説明会の内容

- プログラム概要説明
- プログラム体験ワーク
- 支援スタッフ紹介
- 申込方法説明
- 質疑応答、個別相談

ご家族・就労支援機関向け説明会の内容

- プログラム概要説明
- 支援スタッフ紹介
- 申込方法説明
- 質疑応答、個別相談
- これまでの実績のご紹介

●お申込み・お問合せ先

東京ミドルワークチャレンジ事務局

☎ 03-6734-1162

URL <https://tmwc.jp>



URL

月~金 9:00~17:00
土、日、祝及び年末年始(12/29~1/3)はお休み。

個人情報の取り扱いについては
<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/>をご覧ください。

東京都新宿区新小川町6-36 S&Sビル3階
トレーニングセンター

- JR線 飯田橋駅東口より徒歩8分
- 東京メトロ 東西線・有楽町線・南北線 飯田橋駅B1出口より徒歩8分
- 東京メトロ 都営大江戸線 飯田橋駅B1出口より徒歩8分



※災害等やむを得ない事情により、中止や延期になることがあります。尚、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

プログラム内容

1か月目 <生活自立> 来所習慣と生活リズムを整える

- 開講式
- 健康セミナー
- 農業体験
- ボランティア活動
- 効率アップ講座
- OB・OG座談会
- メンタルヘルス講座 など

2か月目 <社会自立> コミュニケーション力を高める

- コミュニケーショントレーニング
- PCTトレーニング
- 地域社会参加
- 印象アップ講座
- 美文字レッスン
- ビジネスマナー講座
- 企業見学 など

3か月目 <就労自立> 就職活動準備

- 会社説明会・職場体験
- 履歴書・応募書類作成
- 求人検索方法
- 面接練習
- 修了式 など

講座の様子



農業体験の様子です。みんなで協力して土を耕し、農薬を使わずに作物の植え付けを完了！他にもボランティアやさんぽの講座もあります。



講座の中でビジネスゲームを行った様子です。最初は個人ワークから始めて少しずつ人数を増やす形式のためコミュニケーションが苦手な方も安心です！



入門編から始まりWord・Excel・Powerpoint やリモート通信のテーマまで幅広く学べます！



※講座の様子をご紹介します(不定期)。

こんな方にオススメ

東京ミドルワークチャレンジは、こんな不安や苦手意識を軽減するための支援プログラムです。3か月と長めですが、参加する講座を選択し自分のペースで無理なく参加できるプログラムになっています。

- ✔ これまでに就業した経験が少ない、もしくは経験がない
- ✔ ブランクが長く仕事に就くことが不安
- ✔ 応募書類を作ったことがない
- ✔ コミュニケーション、面接が苦手
- ✔ 今後の方向性に悩んでいる
- ✔ 自信を無くしてしまっている

受講までの流れ

説明会

事前面談

受講可否決定

募集要項

対象

開講日現在35歳から54歳の方で、就職活動に踏み出せずにいる方

内容

個別ワークとグループワークを
組み合わせたプログラム
3期実施(1期:5~7月、2期:9~11月、3期:1~3月)

定員

各回 15名
※面談による選考があります。

会場

東京ミドルワークチャレンジ
トレーニングセンター(S&Sビル)

受講料

無料 ※交通費・昼食代は自己負担となります。

お申込み

まずは説明会にご参加ください。
(説明会終了後に事前面談があります)

受講を検討されている方へ

無理はしないこと。すぐに就職活動する
しない関係なく全てのプログラムが今後
役に立ちます。3か月は本当にあっという
間なので、早めにみなさんとコミュニ
ケーションをとり、楽しみながら受講して
ほしい。(30代男性)

全プログラムが自分の成長につながり、
同期とのコミュニケーションが今後の
対人関係の構築につながるので、興味
が持てないことでもチャレンジしてほしい
と思います。(50代女性)

離職期間が長くなっていた自分にとって、
社会と関わりを持っていく良い機会に
なりました。同じように、転職等を希望
している皆と、ボランティアや地域社会
貢献などの活動を通して交流ができた
のも嬉しかったです。できる限り、講座
に出席すること、その他の活動にも参加
されることをお勧めします。
(30代女性)

失敗は存在しないと思います。何が
あっても自分次第で力に変わってくれる
と思うので、少しでも惹かれたら思い
切って飛び込んでみて下さい。楽しいよ。
(40代男性)

