

参加
無料

託児
付き

もう一度“働くワタシ”に
出会う第一歩はココから!

事務職入門コース

プログラム期間

2025年 7月1日(火) ~ 7月16日(水) ※土・日除く
10:00~16:00

フォローアップセミナー

2025年 7月30日(水)
※10:00~16:00

場所

- ・東京しごとセンター多摩
- ・職場体験先

申込期間

2025年 5月1日(木) ~ 6月17日(火) ※日・祝日を除く
※最終日の受付は15:00まで
※東京しごとセンターに登録、申込用紙に記入、アドバイザーを通してのお申込み

対象

出産・育児・介護などからの再就職を目指す、概ね54歳までの女性
※詳しくは中面「お申し込みにあたっての注意事項」をご確認ください

定員
25名

こんな方にオススメ!

- 事務職で再就職したい
- ブランクがあるので自信をつけたい
- 仲間と一緒に学びたい
- 再就職経験者や人事担当者の話が聞きたい

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

お問い合わせ
お申し込み

TEL: 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、祝日及び年末年始休業

しごとたま テラス 🔍 検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

- 個人情報の取り扱いの詳細について
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/> をご覧ください。
- 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。



女性活躍の輪
Women in Action

人口減少社会の中で、豊かで多様な社会をつくるには、人口の半分を占める女性の力を最大限引き出していくことが不可欠です。
東京のみならず日本全体に女性活躍の輪を拡げていくため、これまで東京都が推進してきた様々な取組を「女性活躍の輪〜Women in Action〜」(WA)として位置づけ、気運醸成を進めています。

女性25.5A



第2回 事務職入門コース スケジュール

3日目から7日目は、事務の基本と基礎実務を学びます。
上記以外の日は、参加者同士の情報交換や交流会を通じて、
“ありがたい姿＝働くワタン”を描きます。

プログラム / 実施時間 10:00～16:00

回	日 付	科 目
1	7月1日(火)	オリエンテーション 再就職の準備／自己理解 - 再就職の心構え - 自分にとっての「働く」を見直す - 就職活動に求められるビジネスマナー - 自分の強みを知る
2	7月2日(水)	仕事理解 - 女性の雇用環境を知る - 求人市場の理解 - 求人票の読み方
3	7月3日(木)	事務実践ワーク① (WEB会議ツール) 事務基礎知識 - WEB会議ツールの使い方実践 - 様々な事務職の仕事を知る - 事務に期待される役割と仕事
4	7月4日(金)	パソコン実習① (Word) - 職場でパソコンを使う上での注意点 - ビジネスメール - 社内文書作成
5	7月7日(月)	パソコン実習② (Excel) - 基本的な表の作成、計算、グラフ作成 - データ入力、データベースの活用
6	7月8日(火)	パソコン実習③ (PowerPoint) - 基本的なスライド作成と編集 - プレゼンテーション資料の作成と発表
7	7月9日(水)	事務基礎知識 事務実践ワーク② - 仕事をスムーズに進めるポイント - パソコンを使って仕事をしてみよう(アンケート集計他)
8	7月10日(木)	職場体験準備 交流会(再就職経験者・人事担当者) - 再就職者の体験談を聞こう - 企業の人事担当者とフリートーク
9 10 11	7月11日(金) 7月14日(月) 7月15日(火)	職場体験 1～3日の間で職場を体験 ※参加者、受け入れ企業双方のニーズの合致により 1日から最大3日間の実施となります。
12	7月16日(水)	再就職活動に向けて - 職場体験振り返り - 応募書類の基本 - 現状の整理と今後の行動計画の作成

フォローアップセミナー / 実施時間 10:00～16:00

13	7月30日(水)	午前:働いてからも役立つ! ストレスマネジメント 午後:就職活動振り返り / 面接トレーニング
----	----------	--

託児の希望者の方へ

予約制 / 無料

《対象年齢》

満1歳～6歳(未就学児)

- ・別途申し込みが必要です。
- ・会場(東京しごとセンター多摩)内に託児場所を設置します。
- ・職場体験の日は、直接、職場体験先企業に行っていただく都合上、東京しごとセンター多摩での託児はご利用いただけません。ご自身での手配をお願いします。
- ・ご希望に添えない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。



お申し込みにあたっての注意事項

お申し込みできる方

- 主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている、概ね54歳までの女性（その他の理由の方も可）
- 原則、全日程参加できる方
- パソコンの基本操作（基本的な入力程度）ができる方

受講までの流れ

1 予約

個別面談の事前予約受付（電話）

☎ 042-529-9003

※日・祝日を除く ※最終日（6/17）の受付は15:00まで

- 電話にてプログラム参加希望の旨を伝えて、個別面談をご予約ください。
- 個別面談の予約をいただいた段階では、プログラムへの参加はまだ確定していません。

2 個別面談

面談会場

東京しごとセンター多摩

- 参加ご希望の方には、申込書の提出と、現在の状況のヒアリングをさせていただきます。
- 申込みに「東京しごとセンター多摩」の利用登録が必要です。登録がお済みでない方は、面談の前に「新規利用登録」の手続きをご案内いたします。

3 受講決定のご連絡

受講が決定した方のみ、後日ご連絡いたします。（受講意向の確認）

4 受講開始

7月1日（火）からスタート



その他の確認事項

当コース／職場体験について

- 本プログラムは、交流会参加企業・職場体験先企業へ就職をお約束するものではありません。また、受講者の就職を100%保証するプログラムではないことをご了承ください。
- 受講料は無料ですが、実施会場となります「東京しごとセンター多摩」までの交通費、職場体験先企業までの交通費等をご負担いただきます。
- 本プログラムの受講については、結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている方や、これらの理由によりブランクが長かった方、過去に「女性再就職サポートプログラム」の受講経験がない方を優先することがあります。

個人情報について

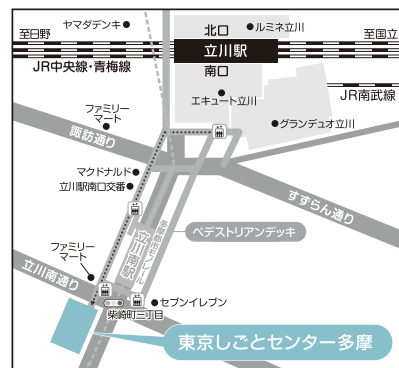
- 「申込書」は、東京しごとセンター多摩・女性しごと応援テラス多摩の「女性再就職サポートプログラム」の雇用就業支援受託事業者である「パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社」が責任を持って管理・破棄いたします。（応募書類の返却はいたしません）
- 職場体験参加は必須です。職場体験先の企業に対し、事前に「氏名・事務職経験の有無・OA経験」に関する情報を開示いたします。
- 職場体験先企業により、個人情報保護及びコンプライアンスの観点から、誓約書等への署名捺印が必要になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

会場

東京しごとセンター多摩

立川市柴崎町3-9-2

JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通



令和7年度 女性再就職サポートプログラム申込書

※左ページの「お申し込みにあたっての注意事項」を了承し、当コースに申し込みます。

申込日： 年 月 日

【コース名称】第2回 女性再就職サポートプログラム 事務職入門コース

氏 名	フリガナ		
託児希望	☐ 希望します (名 / お子様の年齢: 歳 ヶ月) ※受講時点での年齢をご記入ください ☐ 希望しません		
最終職歴	●在籍期間 年 月 ~ 年 月 ●雇用形態 正社員 / 契約社員 / 派遣社員 / パート / アルバイト ●業種・業界 () ●職務内容 ()		
一番経験の長い仕事内容	(年間)		
事務職経験	☐ あり () 年間 内容 () ☐ なし		
OA経験 (パソコン 実務経験)	●該当する項目を1つ選んで ✓を入れてください ☐ パソコンを使ったことがない ☐ キーボードを使って ローマ字入力ができる ☐ Word、Excelを使ったことが ある(入力のみ) ☐ Wordの文章作成やExcelの 表計算等ができる ☐ Wordの図表作成やExcelの 関数・グラフ等ができる	確認 事項	●結婚・出産・育児・介護・その他の 理由で離職されたことはありますか? ☐ あり(年前) ☐ なし 〈ありの場合は以下の質問にお答えください〉 ●離職期間(年間) ●離職理由: 結婚 / 出産 / 育児 / 介護 その他 ()
資格等			

●このプログラムを最初にどこでお知りになりましたか? 該当に○をつけ、()については詳細をご記入ください

- ① しごとセンター内… アドバイザー／ホームページ／チラシ・ポスター
- ② ハローワーク(ハローワーク名:)
- ③ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと
- ④ ①～③以外の施設(施設名:)
- ⑤ 女性しごと応援キャラバン
- ⑥ 知人・親類等の紹介
- ⑦ SNS… インスタグラム / LINE / X (旧Twitter) / その他()
- ⑧ その他()

●スタッフ記入欄

参加者の声

子育て・家事と両立して受講できるのか、参加前はとても不安でしたが、何とか全日程を受講できました。**再就職してから**の生活リズムを体感できました。

託児があったので、子供と離れて**自分のために時間を使う**ことが新鮮でした。同じ子育て中の方との**情報交換**もとてもためになりました。

実際に働いている事務職の方のお話を聞く事ができて勉強になりました。**事務職のイメージ**がガラッと変わり、とても必要とされている専門職なのだと感じました。



「**事務職**」と言っても莫大な種類があり、またその中でも配属される部署により、**求められる業務が違ってくる**ことを学んだ。仕事探しにおいてとても参考になる情報を習得できたと思う。

なかなか緊張がとれずうまくいかないこともありましたが、グループの皆さんからの意見や励ましで**自分の強みなどの気づき**を得ることができました。

Wordは使ったことはありましたが、**新たな便利機能**など、時短につながる事や簡単にできることなど、新しい**発見**があり、とても役立ちました。

職場体験について

参加者の声

●皆様とても親切に教えてくださり緊張も少しずつほぐれ、業務を行うことができました。わからない部分の質問も丁寧に教えてくださり、業務内容も徐々に頭の中で整理できていった感じでした。

●職場体験で業界のイメージが大きく変わりました。仕事選びに際しても色々な業界を見てもいいなと感じました。

プログラム終了後も個別に
あなたの就職をサポートします

女性しごと応援テラス多摩

「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応援する目的で東京都が設置した施設です。
結婚や出産、育児、介護等で離職し再就職を目指す女性、
家庭と仕事の両立を目指す女性など、これからも働き続けたい方をサポートします！

わかる



就職活動やライフサイクルに合わせた充実のセミナーを受講できます。

相談できる



キャリアや家庭との両立のことで悩んだら、あなた担当のキャリアアドバイザーに、いつでも相談できます。

4つの
“できる”

体験できる

応募書類の作成、テレワーク体験など、情報コーナーで就職活動に役立つ様々な体験ができます。



安心できる

キッズスペースや授乳室も完備。小さなお子様連れでも安心して通えます。



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

電話番号 **042-529-9003**

住所 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

アクセス JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通

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

託児サービス 要予約・無料

※相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。

