

未来のわたしをデザインする キャリアステップ・プロジェクト — 自分磨きの10日間 —

空白を自信に わたしが輝く

もう一度、社会で輝きたいと願うあなたへ。
空白で得た経験は、きっとあなたの強みになります。
このプログラムは、その経験を力に変え、
理想のキャリア実現に向けて、やさしく後押しします。
質の高い学びと、あたたかい交流を通じて、
自分らしいキャリアを築くヒントを見つけませんか。

受講
無料

定員
20名

託児
無料
6か月～未就学児

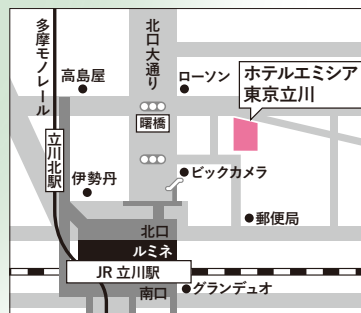
2025.9.9 TUE → 11.25 TUE

募集期間 2025.6.16 MON → 7.31 THU

会場 ホテルエミシア東京立川

〒190-0012 立川市曙町2-14-16
JR立川駅北口から徒歩約2分

対象 主に出産や子育て等の理由で離職し、
再就職を希望する女性や、
正規雇用やキャリアアップを目指し転職を希望する女性



オンデマンドコースあり

自宅で受講でき、自分のペースで
学ぶことができます。

説明会あり(個別説明も可)

プロジェクト概要をご紹介します
説明会を開催します。
*お子様と一緒に参加できます。

- ・受講にあたっては、東京しごとセンター多摩の利用登録をしていただきます。
- ・登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ各種セミナーをご利用いただけます。
- ・「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。

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

【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

お問い合わせ

TEL:042-529-9003

受付時間: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(12/29～1/3)は休業

お申込みはこちら

多摩 キャリアステップ



SCHEDULE

毎週火曜日 10:00~12:00 10/28のみ 10:00~13:00

01 / 9.9 TUE	自己理解 はたらく私の再出発～価値観と暮らしを見つめて、未来を描く準備をしましょう!～	講師 山岡 正子氏 (国家資格キャリアコンサルタント)
02 / 9.16 TUE	コミュニケーション もう一度、私らしく働くために。～コミュニケーションで開くキャリアアップの扉～	講師 豊崎 由里絵氏 (フリーアナウンサー)
03 / 9.30 TUE	ストレスマネジメント こころにゆとり♡わたしを整えるストレスケアの時間	講師 嶋尾 かの子氏 (国家資格キャリアコンサルタント)
04 / 10.7 TUE	課題解決力 モヤモヤをスッキリ! 課題を整理して前に進もう	講師 中尾 あずさ氏 (国家資格キャリアコンサルタント)
05 / 10.14 TUE	ライフ・ワークバランス交流会 みんなどうしてる? 家庭も仕事も大切にすることはたき方の秘訣	講師 山岡 正子氏 (国家資格キャリアコンサルタント)
06 / 10.21 TUE	自己PR作成 私の強み、再発見! ～魅力が伝わる自己PRのつくり方～	講師 山岡 正子氏 (国家資格キャリアコンサルタント)
07 / 10.28 TUE	企業交流会 採用担当者の本音が聞ける企業交流会で、自分の強みを発揮する方法を企業に伝えます	
08 / 11.11 TUE	リーダーシップ論 寄り添い上手がチームを変える! 支えるリーダーシップのすすめ	講師 上田 晶美氏 (株式会社ハナマルキャリア総合研究所代表)
09 / 11.18 TUE	ハラスメント・労働法・財務 「これってどうなの?」気になる疑問を解決しよう ～労務・ハラスメント・財務の基本でキャリアアップ!～	講師 市川 恵氏 (バラスト社会保険労務士法人)
10 / 11.25 TUE	目標設定 理想をカタチに! 一歩先のキャリアを描く	講師 山岡 正子氏 (国家資格キャリアコンサルタント)

*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。

受講までの流れ



オンデマンドコース(動画)

10回のプログラムのうち、7つのセミナーをダイジェスト版でご覧いただけます。

- *9月9日(火)から視聴可能になります。
- *お申込みには東京しごとセンター多摩への登録が必要です。
- *オンデマンドコースお申込みの方も、会場での受講のお申込みが可能です。

マークが対象です。



説明会

東京しごとセンター多摩にて、プロジェクト概要をご紹介する説明会を開催します。

ご希望の方には、個人説明・受講お申込み・ヒアリングを承ります。

日程 2025.7.10(木) 全体説明会 ▶ 10:30-11:00
個別説明会 ▶ 11:00-12:00

*お子さまと一緒にご参加できます。

こんな方におすすめ



子どもとの時間も大切にしながら、私も成長したい

スラックがあるけど、経験を活かしてまた働きたいな

同じような境遇の人たちと、悩みを相談したり視野を広げたい

キャリアステップって難しいけど、ちょっと興味があるな...

女性しごと応援テラス多摩とは

私たち「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対象に、東京都が設置した就職支援窓口です。「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

【個人情報の取扱いについて】

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。

