

令和7年度

受講料無料
託児付き(無料)

セミナー・プログラムののご案内

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プログラムを開催して応援しています。

東京しごとセンターで実施

女性再就職サポートプログラム

再就職の準備(自己理解・求人票の見方)、職種別の専門知識習得などの講座に加え、再就職経験者や人事担当者との交流会・職場体験等を組み合わせて、12日間で実施する充実したプログラムです。(土日祝日除く)

第1回 経理基本コース	4/10(木)~25(金)
第2回 事務基本コース	5/13(火)~28(水)
第3回 人事・給与計算コース	6/10(火)~25(水)
第4回 デジタルツール入門コース	7/3(木)~18(金)
第5回 経理基本コース	9/3(水)~19(金)
第6回 医療事務コース	10/14(火)~29(水)
第7回 事務基本コース	11/6(木)~21(金)
第8回 経理基本コース	12/4(木)~19(金)
第9回 デジタルツール入門コース	2026.1/13(火)~28(水)
第10回 人事・給与計算コース	2026.2/2(月)~18(水)
第11回 事務基本コース	2026.2/24(火)~3/11(水)

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が聞けるセミナーです。
※こちらは「オンラインで実施」の「在宅ワークをはじめよう(基礎編)」と同じ内容です。オンライン参加もご検討下さい。

第1回	8/6(水)
第2回	10/7(火)
第3回	2026.3/6(金)

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

キャリアステップに必要な「新しい学び」と、自分の強みを発揮する方法を企業に伝える「企業交流会」の2つを軸としたプロジェクトです。

丸の内会場	7/11(金)~9/19(金)
渋谷会場	10/3(金)~12/12(金)
丸の内会場	12/2(火)~2026.2/17(火)

オンラインで実施

各種オンラインセミナー

様々なテーマでオンラインでのセミナーも開催予定です。詳しくはホームページをご確認ください。

第1回 在宅ワークをはじめよう(基礎編) ~在宅ワークの基礎知識~	6/3(火)
第2回 在宅ワークをはじめよう(応用編) ~在宅ワークの実践的知識~	7/16(水)
第3回 介護と仕事を両立しながら働くヒント ~自分を取り巻く環境との関わり方~	8/26(火)
第4回 「働き方新時代」適職発見のヒント ~叶える!両立とやがいの職選び~	10/10(金)
第5回 <仮題>タイムマネジメント力もアップ!効率的なお片付け方法	11/26(水)
第6回 在宅ワークをはじめよう(基礎編) ~在宅ワークの基礎知識~	12/17(水)
第7回 在宅ワークをはじめよう(応用編) ~在宅ワークの実践的知識~	2026.1/27(火)
第8回 <仮題>市場理解(IT業界)	2026.2/20(金)
第9回 <仮題>マネー・ライフプラン(年収の壁、社会保険、税金等)	2026.3/19(木)



各地域で実施

子育て女性向け再就職支援イベント

再就職に役立つセミナーと、家庭と仕事を両立している女性のパネルディスカッションなど両立女性応援企業と交流できるイベントです。

第1回 中央区	7/29(火)
第2回 杉並区	11/4(火)
第3回 オンライン	12/12(金)
第4回 北区	2026年2月を予定

女性応援ジョブフェア

就職活動に役立つセミナー、合同就職面接会、情報収集やアドバイザーへの相談を1日で実施するイベントです。

第1回 新宿会場	5/13(火)
第2回 池袋会場	7/3(木)
第3回 船堀会場	9/5(金)
第4回 浜松町会場	10/22(水)
第5回 中野会場	12/4(木)
第6回 浅草会場	2026.1/23(金)
第7回 日本橋会場	2026.3/4(水)

レディGO! ワクワク塾

家事や子育てに追われて、働くことを迷っている方を対象とした、子育てと仕事の両立方法を楽しく学べる週に1回(2時間)、全12回のプログラムです。

立川会場	6/3(火)~9/2(火)
大手町会場	7/17(木)~10/16(木)
新宿会場	9/16(火)~12/16(火)
渋谷会場	11/20(木)~2026.2/19(木)

※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。
なお、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。

令和7年7月作成

女性しごと応援テラス

検索



受講料無料
託児付き(無料)

女性再就職 サポートプログラムのご紹介

ブランクがあっても大丈夫!



● 担当スタッフインタビュー (Q&A)



Q: 参加者はどんな人が多いですか?

A: 子育てや介護など、家庭と両立して働きたいけど、一歩が踏み出せないと感じている方が多いです。また、ブランクがあって久しぶりに働くことに不安を感じている方も多くご参加されています。

Q: 参加者の年齢層は?

A: 20代~50代までの幅広い年齢層の方が参加されています。プログラムでは4~5人でグループワークを交えながら進めていきます。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良かった、同じ目的を持って励まし合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。実際に通っていただくことで、お仕事を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、というお声もいただいています。

Q: パソコン講習の内容について教えてください。

A: Windowsの基本操作、Word・Excelの基本を学びます。表・グラフ・簡単な関数や便利な機能、さらに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が身につく講習です。専任の講師とアシスタントの方々が、優しく丁寧にお伝えします。

● サポートプログラムを受講して就職が決まった方からの応援メッセージ♪



今後の自分のためと思い、インスタで見つけた『医療事務コース』に勇気を出して応募しました。プログラムでは、医療事務やパソコンの知識だけでなく、自分の強みを知ることや再就職に向けた履歴書の書き方や、面接での印象を良くするコツなど、とてもためになることばかりでした。受講した仲間とは意見を交換したり発表したりと、短い期間でしたがとても濃い時間を過ごしました。プログラム終了後の今でも時々お互いの状況を報告しています。まだ子供が小さいので時短勤務から医療事務をスタートし正社員を目指したいと考えています。

夫の転勤と子育てで14年間ブランクがあり、周りのママと比べて自分が何もない存在に思え憂鬱な日々を過ごしていました。加えて両親の介護が始まり、「何かしないと…でも何から始めていいのかわからない」と、焦りだけが募る毎日でした。そんな中『経理基本コース』に参加し、自分と同じようにブランクのある方や様々な受講生と話をすることで自分の状況を冷静に見つめ直すことができました。また、講義を受けることで少しずつ焦りが消えていき、徐々に就職に向けた行動ができるようになりました。行動の先には必ず新しい未来が見えてくると思います。

セミナー・プログラム・イベント 問合せ先
※QRコードから、各ホームページをご確認ください

女性しごと応援テラス

- ・女性再就職サポートプログラム
- ・在宅ワークセミナー・オンラインセミナー
- ・子育て女性向け再就職支援イベント



TEL: 03-5211-2855

3か月じっくりワタシ時間
レディGO!
ワタシ塾



TEL: 03-5211-0530

家庭と両立できる企業と出会う!

女性応援ジョブフェア



TEL: 03-5211-0806

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



TEL: 03-5211-0611