



第1回 女性再就職サポートプログラム

in 飯田橋

再就職の自信がつく！ 事務基本コース

こんな方に
おすすめです！

- ✓ 事務職の基本知識や必要なパソコン操作を学びたい
- ✓ 事務職の経験があるけれどブランクがあるので自信をつけたい
- ✓ 次は、未経験の事務職にチャレンジしたい
- ✓ 再就職経験者や人事担当者の話が聞きたい
- ✓ 職場体験をしたい
- ✓ 仲間と一緒に学びたい



事務職の基本を、仲間と一緒に楽しく学んで、再就職を目指しませんか？

日時

プログラム期間 ▶ 令和8年 5月12日(火)～5月27日(水)
※土日祝日を除く 10:00～16:00

フォローアップセミナー ▶ 令和8年 6月25日(木)
10:00～16:00

受講料
無料

定員
25名

場所

東京しごとセンター／職場体験先

お申込み
できる方

- 主に結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職されていて、再就職を希望する女性(その他の理由の方もご相談ください)
- 原則、全日程参加できる方
- パソコンの基本操作(ローマ字入力、ファイルの保存程度)ができる方



予約制
無料託児あり

サポートプログラム参加中は、満1歳から未就学児までのお子様をお預かりいたします。(定員あり)

申込期間 | 令和8年 4月1日(水)～4月23日(木)

※中面の「お申込みにあたっての注意事項」を必ずご確認のうえ、お申込みください。(Webからのお申込みが便利です)

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更と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。

お申込み・詳細は
こちら

お気軽に
個別面談会にお申込み下さい

女性しごと応援テラス

検索



お問合せ

東京しごとセンター
女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

第1回 女性再就職サポートプログラム

事務基本コースカリキュラム

- POINT /**
- ・3日目から7日目で、事務職として再就職するための基礎知識やスキルを身につけます。
 - ・上記以外の日は「家庭と両立しながら働くには」というテーマを中心に、グループワークを交えながらこれからのキャリアを考えていきます。



スケジュール

日時	科目 (10:00～16:00)
① 5月12日(火)	● オリエンテーション (コース説明と受講者交流) ● 自己理解と職種理解 ● 再就職への準備整理
② 5月13日(水)	● 求人市場の理解 ● 求人票の読み方 ● 応募書類の基本 ● ビジネスマナー
③ 5月14日(木)	● 様々な事務職の仕事を知る ● 事務職に必要な資格とスキル ● 事務職としてのビジネスマナー
④ 5月15日(金)	● 実践的ビジネスマナー ● コミュニケーション能力 ● 求められる事務処理能力
⑤ 5月18日(月)	● マイクロソフトOffice Word
⑥ 5月19日(火)	● マイクロソフトOffice Excel
⑦ 5月20日(水)	● マイクロソフトOffice その他のツールの活用
⑧ 5月21日(木)	● 交流会の目的理解と実践 ● 職場体験の説明と事前準備
⑨ 5月22日(金) ⑩ 25日(月) ⑪ 26日(火)	● 実際の職場での業務体験
⑫ 5月27日(水)	● 職場体験の振り返りと課題整理 ● 面接のポイント ● 面接ロープレ ● 総振り返り (アクションプランシートの作成) ● 総まとめ

フォローアップセミナー(10:00～16:00)

6月25日(木)	● 印象アップ/コミュニケーション/ストレス対策の各講座 ● 面接対策の強化
----------	---

託児希望の方へ

5月22日(金)～26日(火)は託児サービスはございませんので、ご自身での手配をお願いします。

お申し込みにあたっての注意事項

※必ずお読みになってからお申し込みください。

受講までの流れ

予 約

● 個別面談会の事前予約受付(Web)

Web

右側の二次元コードからお申し込みください

(予約の段階では、プログラムへの参加はまだ確定しておりません)

※各日個別面談会は16:30スタートが最終です。

※女性しごと応援テラス(飯田橋)で、すでに担当アドバイザーとご相談されている方は、担当アドバイザーまで連絡ください。



個別面談会 (30分程度)

● 現在の状況をヒアリングさせていただきます。 (会場：女性しごと応援テラス内)

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。

女性再就職サポートプログラム(12日間) ※受講にあたっては、東京しごとセンターのご登録が必要になります。

1. 個別面談会について

- 予約後、プログラムの内容説明・面談を行います。これまでのご経験や現在の状況等をお伺いした上で、受講が決定した方のみご連絡します。

2. 確認事項

- ① 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承知ください。
- ② 受講料は無料ですが、東京しごとセンター、職場体験先までの交通費はご負担いただきます。
- ③ 就職が決まっていない場合は、フォローアップセミナーへの参加も必要です。
- ④ 結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職されている方や、これらの理由により仕事のブランクが長かった方は優先的にご参加いただけます。
- ⑤ 過去に女性再就職サポートプログラムの受講経験がある方はご遠慮いただく場合があります。
- ⑥ 受講可否の結果等にかかわるお問い合わせについては、対応できかねます。
- ⑦ 災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更と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。

■ 個人情報の取り扱いの詳細については<https://tokyoshigoto.jp/privacy>をご確認ください。

参加者の声

(再就職サポートプログラム参加者の声より)



今まで業務としてExcel・Wordを使っていなかったので講座の中で触れることができ、苦手意識が減りました。

事務未経験のため、「事務職」といっても幅が広いということを知りました。仕事理解の科目を受講し、自分に合った仕事を選ぶ時の基準のようなものがわかりました。



受講前はとても不安に思っていたのですが、ブランクがあっても前向きな気持ちを持つことができるようになりました。

託児ご利用者の声

今回の託児でお友達ができ、環境になじめる子なんだなと思って嬉しかったです。今まで子供は私から離れたことがなかったのですが、子供も楽しんでいるのだと思うと、私も就職活動を頑張ろうと思いました。



職場体験ご協力企業様の声

- 職場体験にお越しいただき、ありがとうございました。笑顔で積極的に取り組んでいただき、受け入れ側として気持ちよく対応することができました。
- 参加者の方は、とても丁寧に仕事を進めてくださいました。分からないことは都度確認してくださったのでスムーズに進められたと思います。



結婚

出産

育児

介護

退職からの再就職&キャリアアップ

東京しごとセンター

女性しごと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!



安心して
相談できるね!

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

ご利用
無料

メニュー
Menu

就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてご利用の方は予約不要! お気軽にお立ち寄りください。

令和8年度 女性再就職サポートプログラム年間スケジュール

第1回 事務基本コース	5/12(火)~5/27(水)	第4回 人事・給与計算コース	8/18(火)~9/2(水)
第2回 デジタル事務基本コース	6/9(火)~6/24(水)	第5回 医療事務コース	9/15(火)~10/7(水)
第3回 経理基本コース	7/2(木)~7/17(金)	第6回 事務基本コース	10/13(火)~10/28(水)

※全11回開催予定(本チラシには第6回までを掲載)。第7回以降の内容・日程は、決定次第ホームページにてお知らせします。

※各コースの申込受付期間はホームページにてご確認ください。

※スケジュールは変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索: <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

セミナー・イベント情報・ご利用者の声など掲載中!



所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用時間 月~金曜日 9:00~20:00
土曜日 9:00~17:00
(日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです)

Instagram jyosei_terrace X(旧Twitter) @jyoseishigoto

Facebook <https://www.facebook.com/jyoseishigoto>

交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

