

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 <仮題> 仕事と介護を両立するために	8/26(火)
第4回 <仮題> 市場理解 (IT業界)	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5月作成

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)



サポートプログラムスタッフにインタビュー（Q&A）

「女性再就職サポートプログラム（10～12日間）」
の詳しい様子を担当スタッフに聞きました！



Q：参加者はどんな人が多いですか？

A：子育てやブランクなど、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。

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人でグループになって、意見交換をしながら課題を進めていきます。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よかった、同じ目的をもって励ましあ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、というお声をいただいています。

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。

就職決定者からの応援メッセージ

事務職を離職してから10年以上が経ち、また事務職に就職したいと思いつつもブランクがネックとなり、なかなか一歩を踏みだせずにいた時たまたま目にした、東京しごとセンター主催の「女性再就職サポートプログラム」のパンフレット。まさしく自分にぴったりだ！と思い、経理基本コースを受講させていただきました。

その中で、仕事を離れていた期間はあるけれど、その期間（子育て）中に経験したことは強みになると教えていただき、少しずつ就活に向けて前向きな気持ちになりました。

就活する皆さんは自信を持って、就職活動に前向きに挑んでほしいと思います。（40代）

サポートプログラムの「医療事務コース」ってどんなことをやるのだろう？

そんな、身近な医療についての好奇心によって私の就職活動は自然とはじまりました。

働くことは必須でしたが、待機児童を抱えていたこともあり、身動きの取れない日々が過ぎていた私にとって、女性しごと応援テラスへ来たことが、働くという道をより具体的に後押ししてくれたように思います。

保育の確保が優先することから、最終的に企業内保育園のある企業に就職を果たしましたが、応募活動では、自分が働いてみたいと思う企業にもチャレンジしてみました。

この時期にしかできない事だと思って自分を試してみる事は、とても有意義な事ですし、新たな発見もありました。諦めずに意欲的に可能性を探っていく事で、

チャンスが巡ってくると信じています。（30代）

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

平日9:00～20:00、土曜日9:00～17:00

 女性しごと応援テラス

検索

