

Information



こんな方におすすめです！

大事にしたいことの
優先順位がつけられず迷う…
周りと比較して焦りを感じる
何を重視したらよいのかわからない

～大事にしたいこと・できること・やりたいこと～
迷いを整理できる自己分析

私の強みって何だろう？
スキルがなくて自信もない…
応募先が決められない…

～情報収集のコツ～
自分に合う求人の探し方

自分の時間を大切にしたい
毎日が忙しく、ゆとりがほしい…
無理なく成果を出したい

～ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方～
タイムマネジメントのコツ

このままでいいの不安
わたらしいって何だろう…
何から始めればいい？

～わたらしくはたらく第一歩～
これからのライフキャリアデザイン

自分の思いを上手く伝えられない…
コミュニケーションに自信がない
職場に馴染めるか不安

～信頼関係を築くための伝え方・聞き方～
職場の人間関係で役立つコミュニケーション術

将来の収入が不安…
自分に合う働き方は？
安心できる見通しを持ちたい

～これからの見通しを立てる～
お金から考えるライフとキャリア

参加者の声 (参加者アンケートより)



はたらくミライノートの内容が
大変分かりやすく、今後も活用
できそうです。<40代>

今後の就活に対して
前向きな気持ちになりました。
<50代>

ベアワークで同じような悩みを
抱える方とお話できたことが
本当に嬉しかったです。<20代>



転職初心者でもわかりやすく、
必要な情報が網羅されて
いました。<50代>

プランが長く、一歩を踏み出す
勇気がなかなか出なかったのですが、
セミナーを受けたことで一歩前進
できた気がします。<40代>



託児サービスを利用できた
おかげで、安心してセミナーに
参加できてよかったです。<30代>

多摩地区でも開催します！

三鷹	9月 4日(金)	会場 三鷹産業プラザ	セミナー ～これからの見通しを立てる～ お金から考えるライフとキャリア
瑞穂	9月10日(木)	会場 瑞穂町民会館	セミナー ～大事にしたいこと・できること・やりたいこと～ 迷いを整理できる自己分析
西東京	9月17日(木)	会場 J:COMコール田無	セミナー ～ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方～ タイムマネジメントのコツ
調布	9月24日(木)	会場 調布クレストンホテル	セミナー ～信頼関係を築くための伝え方・聞き方～ 職場の人間関係で役立つコミュニケーション術

事前予約制
先着順

Webからが便利！

女性しごと応援キャラバン

検索

受付期間：2026年8月4日(火)～ ※9月24日(木)調布開催回のみ
8月6日(木)より受付開始

※定員になり次第、締め切りとなります。お早めにお申込みください。

Instagramで
情報発信中！



【主催】公益財団法人東京しごと財団

東京しごとセンター
<https://www.tokyoshigoto.jp>



東京しごとセンター多摩
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>



東京しごとセンター
女性しごと応援キャラバン運営事務局 受付時間／平日 9:00～17:00

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

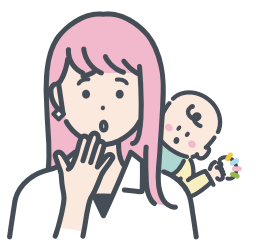
TEL:03-4550-0973

あなたの街で就活サポート！ 女性しごと応援キャラバン

就活セミナー 個別相談会

はたらきたい女性のイベント





自分の将来も
考えたいな..



私に合う仕事って
何だろう？

営業？ 接客？ 事務？



良い仕事が見
つかるか不安

参加費
無料

都内各地
83回開催

就活
ノウハウブック
プレゼント

0歳6ヵ月～
無料託児付

練馬	9月 2日(水)	共催：練馬区 練馬区立区民・産業プラザ Coconeri ホール	セミナー ～大事にしたいこと・できること・やりたいこと～ 迷いを整理できる自己分析
すみだ	9月 3日(木)	共催：墨田区 すみだ共生社会推進センター ホール	セミナー ～情報収集のコツ～ 自分に合う求人の探し方
北区	9月 7日(月)	共催：北区 北とびあ 第二研修室	セミナー ～ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方～ タイムマネジメントのコツ
池袋	9月16日(水)	共催：豊島区 サンシャインシティ会議室 Room4・5	セミナー ～わたらしくはたらく第一歩～ これからのライフキャリアデザイン
亀戸	9月25日(金)	共催：江東区 亀戸文化センター 第1・2研修室	セミナー ～信頼関係を築くための伝え方・聞き方～ 職場の人間関係で役立つコミュニケーション術
文京	9月30日(水)	ホテル東京ガーデンパレス 高千穂	セミナー ～これからの見通しを立てる～ お金から考えるライフとキャリア

各日10:00～12:00〔受付開始 9:30〕 ※12:15～ 個別相談会(希望者のみ)

事前予約制
先着順

お申込み・詳細はこちら Webからが便利！

受付期間：2026年8月4日(火)～ ※定員になり次第、
締め切りとなります。



・本イベントの参加にあたっては東京しごとセンターの利用登録が必要です。
・災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、カリキュラムの一部が変更になることがあります。
・中止や延期の際にはホームページ (<https://josei-caravan.jp>) でお知らせします。
・公共交通機関の利用を推奨しておりますが、駐輪場・駐車場等の情報については、各会場のHPをご確認ください。

女性の「はたらく」をサポートするため 女性しごと応援キャラバンがあなたの街に伺います！



都内83カ所を巡り、就活イベントを開催。
お近くの会場、気になるセミナーなど、お気軽にご参加ください。

女性しごと応援キャラバンとは・・・
東京しごとセンターが都内各地で開催する再就職支援イベント。東京しごとセンターは、東京都が設置した仕事に関するワンストップサービスセンターとして年間延べ約25万人が利用しています。

あなたの街で就活サポート！
女性しごと **応援** キャラバン
はたらく女性のイベント

イベント当日のスケジュール

🕒 9:30

受付開始

メール記載の二次元バーコードをかざして受付を行います。
参加者全員に就活に役立つワークをまとめた
「就活ノウハウブック」をプレゼント！

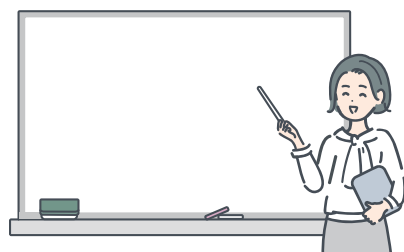


🕒 10:00～12:00

女性のためのしごと探しセミナー

就職活動に役立つ様々なテーマのセミナーをご用意。
参加者同士のペアワークも交えながら楽しく学びましょう！

事前予約制
先着順



🕒 12:15～13:20

個別相談会 1人30分 【定員 各12名】

就職支援のプロがあなたの状況をお伺いし、今後についてアドバイス。
就活に関するモヤモヤなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

事前予約制
先着順

セミナー
参加特典



無料託児サービスあり

定員
各10名
程度

事前予約制
先着順



専門スタッフが対応しますので、
初めて託児を利用される方も
ご安心ください。

0歳6か月から託児可能！

託児可能時間

9:45 - 13:25

対象年齢(月齢)

0歳6か月～就学前

※申込締切は、右ページをご覧ください。

事前予約制
先着順

お申込み・詳細はこちら [\ Webからが便利！ /](#)

受付期間：2026年8月4日(火)～

※定員になり次第、
締め切りとなります。



in 練馬

2026年 **9月2日(水)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～大事にしたいこと・できること・やりたいこと～
迷いを整理できる自己分析

「大事にしたいこと」「できること」「やりたいこと」を整理し、
自分を深く知ることで自分らしい選択ができる軸を見つけます。

定員
100名

ペアワーク
あり

共催：練馬区

練馬区立区民・産業プラザ Coconeri ホール
東京都練馬区練馬1-17-1
Coconeri 3F
<アクセス>
●西武池袋線・有楽町線、
都営大江戸線「練馬」駅(中央北口)
から徒歩約1分

無料託児申込締切日 2026年8月26日(水) 12:00

in すみだ

2026年 **9月3日(木)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～情報収集のコツ～
自分に合う求人の探し方

企業が求める人物像と自分の強みの接点を考え、
自分に合った仕事を見つけるための情報収集のコツを学びます。

定員
50名

ペアワーク
あり

共催：墨田区

すみだ共生社会推進センター ホール
東京都墨田区押上2-12-7-111
すみだ共生社会推進センター 3F
<アクセス>
●京成線・都営浅草線・東京メトロ
半蔵門線・東武線「押上」駅(A3)
から徒歩約5分
●東武線「とうきょうスカイツリー」駅から
徒歩約7分

無料託児申込締切日 2026年8月27日(木) 12:00

in 北区

2026年 **9月7日(月)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方～
タイムマネジメントのコツ

仕事とプライベートのバランスを考えながら、
無理なく成果を出すための時間管理の方法を学びます。

定員
50名

ペアワーク
あり

共催：北区

北とぴあ 第二研修室
東京都北区王子1-11-1 北とぴあ 7F
<アクセス>
●JR京浜東北線「王子」駅(北口)
から徒歩約2分
●都営荒川線「王子駅前」駅から
徒歩約5分
●東京メトロ南北線「王子」駅
(5番)直結

無料託児申込締切日 2026年8月31日(月) 12:00

in 池袋

2026年 **9月16日(水)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～わたしらしくはたらく第一歩～
これからのライフキャリアデザイン

今感じているモヤモヤを言葉にしながら、
自分に合った働き方や仕事探しの方向性を見つけます。

定員
100名

ペアワーク
あり

共催：豊島区

サンシャインシティ会議室 Room4・5
東京都豊島区東池袋3-1 ワールドインポートマートビル 5F
<アクセス>
●JR各線・東京メトロ・西武線・
東武線「池袋」駅(35番)から
徒歩約8分
●東京メトロ有楽町線「東池袋」駅
(6・7番)から徒歩約3分
●都営荒川線「東池袋四丁目
(サンシャイン前)」駅から徒歩約4分

無料託児申込締切日 2026年9月9日(水) 12:00

in 亀戸

2026年 **9月25日(金)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～信頼関係を築くための伝え方・聞き方～
職場の人間関係で役立つコミュニケーション術

職場で円滑に働くためのコミュニケーションのコツを知り、
気持ちよく働く関係づくりを学びます。

定員
50名

ペアワーク
あり

共催：江東区

亀戸文化センター 第1・2研修室
東京都江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ 5F
<アクセス>
●JR総武線・東武亀戸線
「亀戸」駅(北口)から
徒歩約2分

無料託児申込締切日 2026年9月15日(火) 12:00

in 文京

2026年 **9月30日(水)**
10:00～12:00 [受付開始 9:30]

セミナー

～これからの見通しを立てる～
お金から考えるライフとキャリア

税金や社会保険の扶養の制度を理解しながら、収入や働き方の選択肢を考えます。

定員
50名

ペアワーク
あり

共催：文京区

ホテル東京ガーデンパレス 高千穂
東京都文京区湯島1-7-5 ホテル東京ガーデンパレス 2F
<アクセス>
●JR各線「御茶ノ水」駅(聖橋口)
から徒歩約5分
●東京メトロ千代田線
「新御茶ノ水」駅から徒歩約5分
●東京メトロ丸ノ内線
「御茶ノ水」駅から徒歩約5分
●東京メトロ銀座線
「末広町」駅から徒歩約8分

無料託児申込締切日 2026年9月18日(金) 12:00