

自分らしく働く を考えるセミナー

2026
9/19 土

社会人交流会



こんな方におすすめ！

- 周りと比べて焦るけど、やりたいことがまだ見えない
- 働いてはいるけれど、なんとなく続けている
- 自分に合う仕事ややりがいを知りたい
- 転職や就活の繰り返しから抜け出したい
- 「このままでいいのかな」とふと考えることがある

10:00 ~ 12:30

キャリアデザインセミナー

テーマ「自分らしく働く」を考えるセミナー

- 自分を知る
自身の強み、興味や価値観を棚卸してみよう
- 職業観を知る
職種だけではない選択肢・自分にとって大切な考え方とは
- 自分らしい働き方・生き方を考える
キャリアビジョン作成を体験、グループシェアを通して視野を広げよう

13:30 ~ 16:00

社会人交流会

先輩社会人のリアルな体験談がきける！

- パネルディスカッション
「社会人になって、会社から求められたこと」や「社会人としての挑戦と成長」「キャリアの転機となったこと」などリアルな体験談がきける
- 交流会
グループに分かれ、「入社後のギャップ」や「ライフワークバランスの実現方法」などゲストの先輩社会人にざっくばらんにきいてみよう！

会 場 東京しごとセンター 5 階セミナー室

定 員 30 人

東京しごとセンター ヤングコーナー
<https://tokyoshigoto-young.jp/>

☎ 03-5211-6351

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、年末年始 (12/29～1/3) はお休み

申込方法

下記サイトよりお申込みください
tokyoshigoto-young.jp





セミナー講師

高原 朋美 氏

株式会社インフィニティ 代表取締役
国家資格キャリアコンサルタント
JCDA 認定 CDA (キャリア・デベロップメント・アドバイザー)・
JADP 認定上級心理カウンセラー
職業紹介責任者講習受講・厚労省 訓練対応キャリアコンサ
ルタント・厚労省 若者応援キャリアコンサルタント
法人、個人、教育機関、採用支援会社向けに、様々なキャ
リア/採用/組織コンサルティングを手掛ける

セミナー・交流会

参加者の声

自分の気持ちやキャリア、
今までやってきたことにつ
いて深く知る機会になったので
良かったです。

グループワークで他の参加者
と話ができてよかった。同世
代の人がどのような悩みを持
っているのか知る機会になった。

今の仕事でこれからも続けてもい
いのか不安な気持ちがあったので
すが、セミナーに参加して前向き
に考えられるようになり、とても良
かったと感じました。

セミナー参加後もキャリアカウンセリングを通じて継続的にサポートします。

「セミナーでの気づきを具体的な行動につなげたい」「今後のために何を学べばよいか知りたい」「客観的な視点を取り入れながらキャリアを整理したい」といった思いや悩みに寄り添い、次の一步を一緒に考えます。

ヤングコーナーの

キャリアカウンセリング

オン
ライン

完全
予約制

担当制

なんでも相談してくださいね!

経験豊富な就職支援アドバイザーが、きめ細かく対応します。

キャリアカウンセリングは、経験豊富な就職支援アドバイザーが担当。1回の相談時間は45分となります。お一人おひとりの状況に応じて、きめ細かいアドバイスやカウンセリングを実施。「あなた」の就職活動を全面的にサポートします。



グループカウンセリング

完全
予約制

仲間との意見交換をアドバイザーが
サポートし、新たな発見に繋がります。

「アドバイザーには相談しているけれど、自分と同じような状況にある人と意見交換をしてみたい!」という方を対象として、少人数でのグループカウンセリングを実施しています。グループカウンセリングのテーマ、実施日時については、ヤングコーナー HP や掲示板等でお知らせします。

添削・ロープレ30分

オン
ライン

完全
予約制

書類添削、模擬面接専用の相談サービス

応募書類の添削と面接の練習を専門にサポートするサービスです。模擬面接では本番さながらの緊張感で練習できます。書類添削・模擬面接どちらか1つをお選びください。(1回30分)

カウンセリング・各種セミナーのお申込み お問合せ

東京しごとセンター ヤングコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3

03-5211-6351

ヤングコーナースペシャルサイト

<https://tokyoshigoto-young.jp/>

ヤングコーナー

検索



初めてご利用される方は、東京しごとセンターの利用登録が必要です。

※お申込みをキャンセルされる場合は、前日までに電話での連絡をお願いします。

※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。

