

就活への自信をつかむ 7 週間

ワークスタート!

2025
2/3
月曜

3/26
水曜

一歩を踏み出そう!

第4期生募集中!!

対象

開講日時点で 34 歳以下の方
定員 15 名 / 参加費無料 *1

会場

東京しごとセンター 3 階
ワークスタート教室 ※詳細は裏面へ。

参加者向け事前説明会

2025 1/8 (水) & 1/15 (水)

両日とも午後 1 時 30 分～3 時 30 分

@ 東京しごとセンター 3 階またはオンライン

※お申込み不要 *2。両日とも同じ内容です。

保護者向けセミナー & 説明会

2025 1/7 (火) & 1/11 (土)

両日とも午後 1 時 30 分～3 時 30 分

@ 東京しごとセンター 3 階またはオンライン

※お申込み不要 *2。両日とも同じ内容です。

どんな方に向いているの?

- ・働くことへの不安や迷いを解消したい
- ・一つの場所に通うことで、就業に向けて生活リズムを改善したい
- ・少しずつ、スタッフと一緒に、就業に向かって歩いていきたい
(随時、個別面談に参加可能です。心理士へのメンタル系の相談も可能です)

修了生の声

「以前は、働くことに対して、ネガティブな印象が強く、不安な気持ちでした。現在は、社会人との交流や職場体験を通して、つらいことだけじゃない、どんなこともやってみないと分からない、とても前向きな気持ちになりました」



修了生の「生の声」はこちら!

参加者向けお試し版ワークスタート

- 1/ 9 (木) @ いたばし若者サポートステーション
 - 1/10 (金) @ ちょうふ若者サポートステーション
 - 1/14 (火) @ あだち若者サポートステーション
 - 1/16 (木) @ ふなばし地域若者サポートステーション
 - 1/17 (金) @ 地域若者サポートステーションさいたま
- ①～②, ④～⑤は午後 1 時 30 分～3 時 30 分
③は午後 2 時 30 分～4 時 30 分 ※お申込み必要。

詳細は裏面へ

お問合せ・お申込み

ワークスタート事務局

[受付時間] 平日 午前10時～午後6時

* 土曜、日曜、祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 休業

*1 プログラムは全て無料です。ただし東京しごとセンターまでの交通費や職場見学・職場体験先までの交通費、昼食代は自己負担です。

*2 オンラインで参加希望の方は、アクセス URL をご案内させて頂くため、お申込みください。

HP <https://tokyo-workstart.com/>

Tel 03-3556-5950

Mail komin_workstart@kizuki.or.jp

お申込みは、
こちらの HP から



7週間の流れ（プログラム予定）

グループワークは、受講生のペースで参加すればOK！
徐々に発言できるように、講師がサポートします！

	午前10時～正午	午後1時～午後3時
1 週目 自分を知る コミュニケーションの基本	ガイダンス・関係作りのワーク	7週間の目標立て
	ビジネスマナー入門	
	ストレスと上手に付き合おう	
	他己紹介	大切にしたい価値観を見つけるワーク
2 週目 関係づくり コミュニケーションの実践	コンセンサスゲーム	1週目の振り返り
	怒りのコントロール法を学ぼう	
	レジリエンスを高めるワーク	
	自分と他人を知るワーク	
3 週目 就職活動の基本 社会人との交流	上手な聴き方のポイント	自分を好きになる魔法のワーク
	自分を知るワーク(興味編)	2週目の振り返り
	働くための自己分析	
	ビジネスシーン失敗回避術	
4 週目 マナー習得 職場見学・体験準備	ビジネスシーン失敗回避術	社会人との交流①
	ビジネスシーン失敗回避術	社会人との交流②
	就活に役立つワークいろいろ	3週目の振り返り
	働くためのマナー(報連相・身だしなみ)	
5 週目 職場体験	働くためのマナー(言葉遣い)	職場見学に向けて
	職場見学①	職場見学振り返り
	職場見学②	職場見学振り返り
	働くためのマナー(相談)	4週目の振り返り
6 週目 就職活動の準備	職場体験準備	職場体験①
	職場体験振り返り/準備	職場体験①
	職場体験振り返り/準備	職場体験②
	職場体験振り返り/準備	職場体験②
7 週目 就職活動を始めよう！	職場体験のまとめ	卒業後の計画を作ろう(情報提供編)
	卒業後の計画を作ろう	ワークスタートの体験をまとめよう
	スピーチの基本	ワークスタートの体験を発表しよう
	就職活動準備	
7 週目 就職活動を始めよう！	コンセンサスゲーム	5. 6週目の振り返り
	面接練習①	個人活動
	面接練習②	個人活動
	面接練習③	個人活動&個別面談
7 週目 就職活動を始めよう！	働くためのマナー(ビジネスメール)	個人活動&個別面談
	個人活動&個別面談	ワークスタート振り返り・修了式

※プログラム内容は変更になる場合があります。

※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。

※職場見学・職場体験等の日は、終了時間が前後します。

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。

受講申込方法



会場アクセス

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋三丁目10-3 東京しごとセンター 3階 ワークスタート教室

《東京しごとセンターまでのアクセス》

- JR線、東京メトロ有楽町線、南北線、東西線、都営大江戸線「飯田橋」駅より徒歩7分
- JR線「水道橋」駅より徒歩5分
- 東京メトロ半蔵門線・東西線、都営新宿線「九段下」駅より徒歩10分

