



就活に +7週間 の経験値

連続講座

# ワークスタート!



自己理解としごと理解を楽しくすすめるワークショップ型プログラムです\*詳しくはウラヘ

開催時期

9月25日より第3期受付開始!

10/27  
月曜12/16  
火曜◆10月22日(水)ごろまでにお申し込みください。  
上記を過ぎてもご相談ください。

平日の月曜～金曜

午前10時～午後3時



会場

東京しごとセンター3階  
ワークスタート教室

対象

定員15名

- ▶ 開講日時点で34歳以下の方
- ▶ 学生も参加可能

講座の様子

こちらから



目的 受講でめざすものはさまざま

- ▶ 働くことに不安や迷いがあり、解消したい
- ▶ 体調を確認しながら通うことで、しごとに就くまでの生活リズムを改善していきたい
- ▶ スタッフと一緒に、自己理解やしごと理解をていねいにすすめたい 等

(随時、個別面談の対応可能です。公認心理師へのメンタル系の相談も可能です)

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）を除く

\*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。

\*1 プログラムはすべて無料です。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。

ポイント 全プログラム参加費 無料<sup>\*1</sup>

### ▶ 社会人とのトークセッション

社会人講話の後に、質疑応答の時間を設けています。

### ▶ 職場見学＆職場体験

実際の職場の見学や体験ができます。

### ▶ パーソナル診断

GATB(紙筆項目のみ)等の適性検査を個別または少人数で受けられます。

説明会 参加者向け事前説明会

2025/10/1(水) &amp; 10/6(月)

両日とも午後1時30分～3時30分  
@ワークスタート教室またはオンライン  
※お申込み不要。両日とも同じ内容です。

保護者 保護者向けセミナー&amp;説明会

2025/10/4(土) &amp; 10/9(木)

両日とも午後1時30分～3時30分  
@ワークスタート教室またはオンライン  
※お申込み不要。両日とも同じ内容です。

お試し 参加者向けお試し版ワークスタート

- ① 9/30(火) @ふなばし地域若者サポートステーション
- ② 10/2(木) @いちかわ・うらやす若者サポートステーション
- ③ 10/3(金) @いたばし若者サポートステーション
- ④ 10/7(火) @ちょうふ若者サポートステーション
- ⑤ 10/8(水) @あだち若者サポートステーション

開催時間：午後1時30分～3時30分

※お申込み必要。

①③は実施先の登録者限定  
上記のイベントに参加できない場合でも受講のお申込みは可能です。

HP

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

Tell

03-3556-5950

Mail

komin\_workstart@kizuki.or.jp

HPはこちら



# 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
<b>1週目</b>  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 こころを強くする栄養学 上手な聞き方・自己紹介 コンセンサスゲーム	7週間の目標立て 睡眠・運動を考えよう じぶんを好きになる魔法のワーク 1週目のふりかえり 自分と他人を知るワーク
		ストレスと上手に付き合おう 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 働くための自己分析
	大切にしたい価値観を見つけるワーク	大切にしたい価値観を見つけるワーク 2週目の振り返り
<b>2週目</b>  関係づくり コミュニケーションの実践		しごと理解を進めるワーク
		作業訓練・グループ課題の検討① 作業訓練・グループ課題の検討③ 作業訓練・グループ課題の検討④ 就活に役立つワークいろいろ
		社会人との交流① 社会人との交流② 3週目の振り返り
	働くためのマナー(挨拶・身だしなみ・名刺交換) 働くためのマナー(報連相の基本・報告)	働くためのマナー(言葉遣い) 働くためのマナー(期限を守る・連絡/職場見学に向けて)
<b>3週目</b>  就職活動の基本 社会人との交流	職場見学① 職場見学② 働くためのマナー(相談)	職場見学振り返り 職場見学振り返り 4週目の振り返り
		職場体験準備
		職場体験① 職場体験② 職場体験②
		職場体験① 職場体験② 職場体験②
<b>4週目</b>  マナー習得 職場見学・体験準備	職場体験振り返り/準備 職場体験振り返り/準備 職場体験振り返り/準備 職場体験振り返り/準備	職場体験① 職場体験① 職場体験② 職場体験②
		職場体験のまとめ
		卒業後の計画を作ろう(情報提供編)
	就職活動準備 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まとめよう ワークスタートの体験を発表しよう
<b>5週目</b>  職場体験		ビジネスシーン「失敗」回避術
		コンセンサスゲーム
		5・6週目の振り返り
		面接の基本(身だしなみ・入退室) 面接練習(自己PR)
<b>6週目</b>  職場活動の準備	面接の基本(自己PR) 働くためのマナー(電話対応・メモ取り)	面接練習(退職/プランクの理由) 働くためのマナー(ビジネスメール/SNS)
		個人活動・個別面談・適性検査
		個人活動・個別面談・適性検査
	個人活動&個別面談	ワークスタート振り返り・修了式
<b>7週目</b>  就職活動を始めよう！		



## 《東京しごとセンターまでのアクセス》

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋三丁目10-3

■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

次回 第4期募集は12月中旬からの予定です

