

就活への自信をつかむ 7 週間

# ワークスタート!

一步を踏み出そう!

第1期生募集中!!

2025  
5/12  
月曜

6/27  
金曜

## 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 4/11 (金)& 4/15 (火)

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 4/12 (土)& 4/22 (火)

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、個別面談可能です。公認心理師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 ※お申込み必要。

- ① 4/14(月) @らいふあっぷカレッジ(習志野市)
  - ② 4/16(水) @みんなの就労センター(江戸川区)
  - ③ 4/17(木) @東京しごとセンター 3 階(千代田区)
  - ④ 4/18(金) @東京しごとセンター多摩(立川市)
  - ⑤ 4/21(月) @WATA CAFE(豊島区)
- ①②③は午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
④は午後 5 時 30 分～7 時 30 分  
⑤は午後 3 時～5 時、WATA CAFE 利用者限定

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](mailto:komin_workstart@kizuki.or.jp)

お申込みは、  
こちらの HP から



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！

## 7週間の流れ（プログラム予定）

	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	7 週間の目標立て
	こころを強くする栄養学	睡眠・運動を考えよう
	ストレスと上手に付き合おう	
	上手な聴き方のポイント・他己紹介	大切にしたい価値観を見つけるワーク
	コンセンサスゲーム	自分を好きになる魔法のワーク
<b>2 週目</b> 関係づくり コミュニケーションの実践	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	
	働くための自己分析	
	自分を知るワーク（興味編）	1・2 週目の振り返り
<b>3 週目</b> 就職活動の基本 社会人との交流	しごと理解を進めるワーク	
	ビジネスシーン「失敗」回避術	
	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
<b>4 週目</b> マナー取得 職場見学・体験準備	働くためのマナー（報連相）	働くためのマナー（身だしなみ）
	働くためのマナー（言葉遣い）	働くためのマナー（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
<b>5 週目</b> 職場体験	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
	職場体験振り返り／準備	職場体験②
<b>6 週目</b> 職場活動の準備	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
	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	
	コンセンサスゲーム	5・6 週目の振り返り
<b>7 週目</b> 就職活動を始めよう！	就職活動準備	個人活動 & 個別面談
	就職活動準備	個人活動 & 個別面談
	就職活動準備	個人活動 & 個別面談
	働くためのマナー（ビジネスメールの基本）	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。



《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

