

就活への自信をつかむ 7週間

ワークスタート!

一歩を踏み出そう!

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。

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。

どんな方に向けているの?

- ・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
- ・少しづつ、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

修了生の生の声はこちら↓

「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」



■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

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	睡眠・運動を考えよう
	こころを強くする栄養学	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	
		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	
2週目 関係づくり コミュニケーションの実践	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	
		しごと理解を進めるワーク	
		ビジネスシーン「失敗」回避術	
3週目 就職活動の基本 社会人との交流	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）	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）	
4週目 マナー取得 職場見学・体験準備	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	
5週目 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	
6週目 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	
7週目 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、申込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、由上・延期の際は、東京にてヤ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

