

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*詳しくはウラへ

開催時期 **4月1日より第1期受付開始!**2026
5/1
金曜2026
6/23
火曜◆4月24日(金)こ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

講座の様子は 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、しごとに向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。臨床心理士へのメンタル系の相談も可能です)

ポイント **全プログラム参加費 無料** *1▶ **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 各2ヶ所**

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**

2026 4 / 8 (水) & 4 / 17 (金)

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
両日とも同じ内容、オンラインはお申し込みが必要です。保護者 **保護者向けセミナー&説明会**

2026 4 / 11 (土) & 4 / 20 (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
両日とも同じ内容、オンラインはお申し込みが必要です。お試し **参加者向けお試し版ワークスタート**

- ① 4/3 (金) @いたばし若者サポートステーション
- ② 4/10(金) @せたがや若者サポートステーション
- ③ 4/14 (火) @ちょうふ若者サポートステーション
- ④ 4/15(水) @あだち若者サポートステーション
- ⑤ 4/16(木) @ふなばし地域若者サポートステーション
- ⑥ 4/21(火) @いちかわ・うらやす若者サポートステーション
- ⑦ 4/22(水) @むさしの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 ※お申し込みが必要です。

①②④⑤⑥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し込みは可能です。

お問合せ・お申込み

ワークスタート事務局HP <https://tokyo-workstart.com/>

TEL 03-3556-5950

MAIL komin_workstart@kizuki.or.jp

[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。

HPはこちら



7週間の流れ(プログラムの予定)

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	アイスブレイク&コミュニケーションゲーム
	こころを強くする栄養学	睡眠・運動を考えよう
	上手な聴き方のポイント・他己紹介	じぶんを好きになるためのワーク/7週間の目標立て
	自分と他人を知るワーク	
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
	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	
3 週目 就職活動の基本 社会人との交流	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
	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	社会人との交流①
	作業訓練・グループ課題の検討②	社会人との交流②
	作業訓練・グループ課題の検討③	働くためのマナー(挨拶・身だしなみ/職場見学に向けて)
4 週目 マナー習得 職場見学・体験準備	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(名刺交換・言葉遣い)	働くためのマナー(報連相の基本・報告)
	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(期限を守る・連絡)	働くためのマナー(連絡)
5 週目 職場体験	働くためのマナー(相談)	働くためのマナー(リスペクト)/4週目の振り返り
	ビジネスシーン失敗回避術①(休みを取る・言いにくいことを言う・断る・頼む)	
	職場体験準備	職場体験1ヶ所目
	職場体験振り返り/準備	職場体験1ヶ所目
	職場体験振り返り/準備	職場体験2ヶ所目
6 週目 職場活動の準備	職場体験振り返り/準備	職場体験2ヶ所目
	職場体験振り返り/準備	職場体験2ヶ所目
	職場体験振り返り/準備	職場体験2ヶ所目
	職場体験のまとめ/5週目の振り返り	卒業後の計画を作ろう(情報提供編/情報検索)
	就職活動準備(プレゼン準備①)	ワークスタートの体験をまとめよう(プレゼン準備②)
7 週目 就職活動を始めよう!	スピーチの基本(プレゼン準備③)	体験を発表しよう(プレゼンテーション)
	コンセンサスゲーム	ビジネスシーン失敗回避術②(苦情、失敗対応等)/6週目の振り返り
	面接の基本(印象・入退室)	面接の基本(自己紹介)
	面接練習(自己PR)	面接練習(退職/ブランクの理由)
	働くためのマナー(電話対応・メモ取り)	働くためのマナー(ビジネスメール/SNS/オンライン会議)
	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



《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

次回募集は第1期閉講後の予定です。

