



HPも見てね!

就活に **+7週間の経験値**

受講料
無料*1

月～金の平日
10:00～15:00
35日間

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*

②東京しごとセンター3階
ワークスタート教室

対象

開講日の時点で34歳以下
定員15名

学生も参加可能

例えばこんな方にも

- ・働くことに不安や迷いがあり解消したい方
- ・自己理解やしごと理解をていねいに進めたい方



講座

就活に生かせる
プログラム

講座とグループワークを通じて、就活に関する知識に楽しく触れていきます。



特色

しごと理解に
役立つ経験

- ・社会人とのトークセッション
- ・職場見学&職場体験 各2か所
- ・パーソナル診断
厚生労働省一般職業適性検査



個別面談

受講中も修了後も
個別にアプローチ

プログラムの他、個別面談も実施しています。修了後も、フォローアップ面談を実施します。

(臨床心理士へのメンタル系の相談も可能です)



第1期

2026
5/1
金曜

2026
6/23
火曜

第2期

2026
7/28
火曜

2026
9/16
水曜

第3期

2026
10/29
木曜

2026
12/18
金曜

第4期

2027
1/27
水曜

2027
3/18
木曜

裏面にイベント・プログラム表があります ぜひご覧ください

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。

HP <https://tokyo-workstart.com/>
 TEL 03-3556-5950
 MAIL komin_workstart@kizuki.or.jp



ワークスタート!



第1期

2026
5/1 金曜 ▶ 6/23 火曜

参加者向け事前説明会

4/8、4/17

保護者向けセミナー&説明会

4/11、4/20

参加者向けお試し版ワークスタート

4/3、4/10、4/14、4/15、4/16、4/21、4/22

第2期

2026
7/28 火曜 ▶ 9/16 水曜

参加者向け事前説明会

7/1、7/17

保護者向けセミナー&説明会

7/3、7/11

参加者向けお試し版ワークスタート

6/24、6/25、7/2、7/7、7/10

第3期

2026
10/29 木曜 ▶ 12/18 金曜

参加者向け事前説明会

10/5、10/19

保護者向けセミナー&説明会

10/2、10/10

参加者向けお試し版ワークスタート

10/1、10/6、10/9、10/15、10/21

第4期

2027
1/27 水曜 ▶ 3/18 木曜

参加者向け事前説明会

2027/1/5、1/18

保護者向けセミナー&説明会

2027/1/9、1/13

参加者向けお試し版ワークスタート

2026/12/11、12/17、2027/1/8、1/15、1/20

イベント

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。

プログラム表

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		
	コンセンサスゲーム	1週目の振り返り
2 週目 関係づくり コミュニケーションの実践	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
しごと理解を進めるワーク		
3 週目 就職活動の基本 社会人との交流	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)
	就活に役立つワークいろいろ	3週目の振り返り
4 週目 マナー習得 職場見学・体験準備	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)
	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)		
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
6 週目 就職活動の準備	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)
	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
7 週目 就職活動を始めよう!	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

*プログラム内容は予告なく変更になることがあります。

《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

受講申込方法

ホームページ
電話・メール
説明会

事前面談

受講決定の通知

