

気軽に参加して、しごと探し1歩前進!!



おしごと応援フェア

対象

東京都内での就業を希望する
全ての年齢の方

※お住まいの地域はどこでもOK!

2025

12.16 火

in 国分寺

就職面接会

書類選考
ナシ!!

10社程度の企業から
お話が聞ける!

※企業から説明を聞くだけでもOK!

おしごと応援セミナー

第1部

気持ちを整えるマインド術
～緊張、不安との付き合い方～

第2部

たった3秒で印象が変わる!
表情・姿勢・話し方の極意

キャリアの専門家による

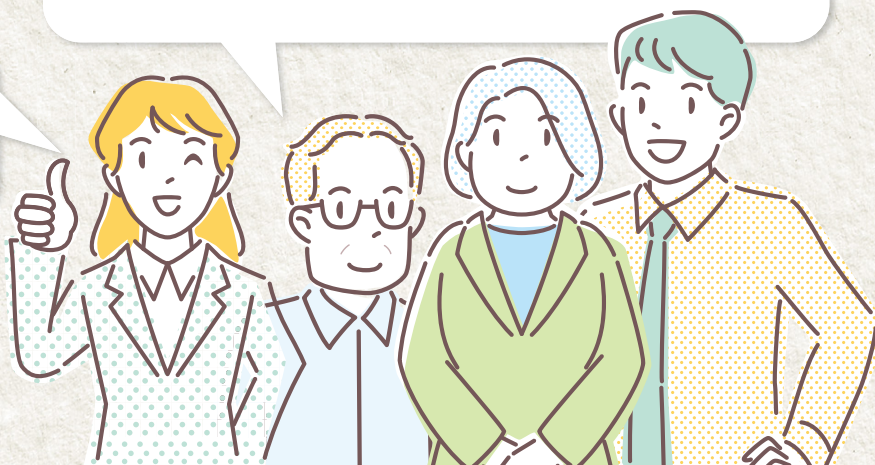
お悩み相談コーナー



参加者アンケート記入でもらえる

来場者プレゼント!

※数には限りがございます。



第1部 10:30～13:15 (受付10:00～12:15)

第2部 13:30～16:15 (受付13:00～15:15)

※入替制で実施いたします

※参加希望する回をお選びください

※事前または当日に「東京しごとセンター多摩」の利用登録が必要です

定員 各部 30名

事前
予約制

参加
無料

服装自由

入退場自由

簡易な応募
書類でOK!

証明写真撮影
コーナーあり

※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・延期の際はホームページ、X(旧Twitter)等でお知らせします。

会場 cocobunjiプラザ (5階 リオンホール)

国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階

JR中央線・西武国分寺線・西武多摩湖線 国分寺駅 北口すぐ



東京しごとセンター多摩
公式イメージキャラクター
しごたまちゃん

お申込・お問合せ 東京しごとセンター多摩

WEB <https://www.oshigoto-ouen.jp>

おしごと応援フェア



東京しごとセンター多摩
公式LINEで友だち登録!!

今後の日程のお知らせなどもチェックしよう!



TEL 042-521-6761 受付時間/月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業 事業主の方のお問合せ先: 042-521-6763



あなたのしごと探しをサポートするコンテンツが盛りだくさん!

Time Table

お申込みの際は、
参加を希望する回を
お選びください

Seminar

第1部	第2部
10:30 ～ 11:45	13:30 ～ 14:45



Consultation

第1部	第2部
11:45 ～ 13:15	14:45 ～ 16:15

利用したいブースを
選んで
自由に回ろう!



おしごと応援セミナー

第1部

気持ちを整えるマインド術 ～緊張、不安との付き合い方～

面接や職場復帰を前に、「緊張してしまう」「不安が消えない」と感じたことはありませんか?本セミナーでは、緊張を味方につけ、自分らしく力を発揮するためのマインドの整え方をお伝えします。呼吸と意識の整え方を通して、心を落ち着け、自信を引き出しましょう!

第2部

たった3秒で印象が変わる! 表情・姿勢・話し方の極意

第一印象はわずか3秒で決まると言われます。表情や姿勢、声のトーンを少し意識するだけで、印象は驚くほど変わります。「感じの良さ」を引き出す実践法を学びましょう!鏡やスマートフォンを使った表情トレーニングも体験できます。



講師 西田 かおり 氏

日本プロフェッショナル講師協会認定講師
日本マナープロトコール協会
マナープロトコール検定準1級

国際線客室乗務員として14年間勤務。その後、採用面接アセッサーなどを経験。お客様目線での気づきや接客経験を生かし、講師としてマナー研修、新入社員研修、高校・専門学校・大学での就職支援講座などに携わる。

就職面接会

※第1部・第2部とも出展企業は同一です

10社程度の企業からお話が聞けるチャンス!

※企業から説明を聞くだけでもOK!



書類選考
ナシで!

- ▶ 1社15分程度
- ▶ ご希望の企業へ訪問可能

※状況により、ご希望に沿えない場合があります。

各企業の詳細は
開催の2週間前に
ホームページへ
掲載予定

お悩み相談コーナー etc

プロのキャリアカウンセラーが、あなたのお悩みに応じてフォロー&アドバイス!

- ▶ 就職相談コーナー
- ▶ 面接アドバイスコーナー
- ▶ 適性診断コーナー
- ▶ 証明写真撮影コーナー



※撮影データ入り
USBメモリ
プレゼント

※要件あり

《おしごと応援フェア》 今後の日程 ※予定

1.27 火 立川

【会場】東京しごとセンター多摩
お申込み開始日: 12/15 ㊥

2.13 金 八王子

【会場】東京たま未来メッセ
お申込み開始日: 1/15 ㊥



詳細・お申込み



Xも要check!

～今後のしごと探しも 東京しごとセンター多摩 が応援します～

東京都が都民の雇用・就業を支援するために設置した、しごとに関するワンストップサービスセンターです

すべての年齢層の求職者の方を対象として、お一人おひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かな就業相談(キャリアカウンセリング)から、就職活動や就職後に役立つ知識・スキルを習得するための各種セミナー、求人情報の提供まで、就職に関する一貫したサービスを提供し、仕事をお探しの皆様の就職活動をサポートしています。

☎042-521-6761

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階



JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通
公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください

【個人情報の取扱いについて】

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>)をご覧ください。■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。