

マッチングイベント

様々な方を対象とした合同面接会・説明会を実施しています

29歳以下対象

合同企業説明会・企業見学

若年者の採用に意欲的な中小企業と交流できるプレマッチングイベントです。
 ・企業研究など説明会参加に向けた事前セミナーがついた、採用担当者と少人数で交流ができる小規模の企業説明会
 ・毎回20社程度が出展し、幅広い業界や職種に触れることができる、大規模の企業説明会を開催しています。合同企業説明会の参加者限定で、出展企業に訪問し、先輩社員等と交流ができる企業見学イベントも実施しています。

東京しごとセンター
 ヤングコーナー
 ☎03-5211-6351

30～54歳対象

ミドル世代就職フェア《就職氷河期世代等ミドル向け合同面接会》

セミナー、面接会、しごと相談、情報収集が1日で完結するイベントです。
 氷河期世代の採用に積極的な企業が10社程度出展します。
 簡易的なイベント用エントリーシートを使用した面接や、企業担当者のお話を聞いてみる面談もOKです。

東京しごとセンター ミドルコーナー
 ミドル世代就職フェア事務局
 ☎03-3234-1211

55歳以上対象

シニア就職1dayトライ面接会《就職氷河期世代等シニア向け合同面接会》

55歳以上の方を対象にした合同就職面接会です。
 就職に役立つセミナー・合同就職面接会・しごとの相談を1日で実施します。セミナー受講後、シニアの採用に積極的な出展企業のブースを訪問して採用担当者と直接話せます。未経験歓迎の仕事から経験を活かせる仕事まで、幅広い求人をご用意しています。

シニア就職
 1day(ワンデー)トライ事務局
 ☎03-4565-5996

女性対象

女性応援ジョブフェア

育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性を対象に、就職に役立つセミナーと家庭との両立に理解のある企業との面接会を都内各地で実施します。

女性応援ジョブフェア事務局
 ☎03-5211-0806

トライアル就労を通じて正社員就職を目指すプログラム

ものづくり産業人材確保支援事業

・都内ものづくり企業で労働者派遣制度のしくみを活用した1か月間のトライアル就労(給与・交通費支給 ※交通費上限あり)を行い、正社員就職を目指す事業です。
 ・下記より直接お申込み・お問い合わせください。

※「ものづくり」の仕事
 製造業・建設業・土木建築業・自動車整備業・情報通信業・デザイン業・機械設計業・機械等修理業などの産業に分類され、職種が製造・設計・検査・修理などを主に行う業務。

お問い合わせ ☎0120-302-732

各地域で実施するプログラム

55歳以上対象

生涯現役セミナー

これから就職活動を始めたい、または就職活動中の55歳以上の方を対象に、今後の生活設計に備えたライフプランニング知識とセカンドステージでの働き方について学ぶことができるセミナーです。ハローワークや区市町村等と連携して、都内各地域で年60回開催しています。

生涯現役社会推進セミナー事務局
 ☎03-5422-1399

これからの生活と仕事を考えたいシニアの方

シニア就業支援キャラバン

都内各所で①セミナー②合同就職面接会③しごとの相談をまとめて1日で参加できるイベントを年間12回実施します。イベント終了後もアクティブシニア就業支援センターで、相談から無料職業紹介まできめ細やかにサポートします。

シニア就業支援キャラバン事務局
 ☎03-4565-5986

地域での就職を目指す方

女性対象

女性しごと応援キャラバン

都内(23区・多摩地域)各所で開催する、就職を希望している女性を対象としたイベントです。
 就職活動のノウハウを提供するセミナーやキャリアコンサルタントによる個別相談会(事前予約制)を実施します。

女性しごと応援キャラバン運営事務局
 ☎03-4550-0973

女性ワークチャレンジ移動サロン・しごとチャレンジスクエア

就職にあたり、仕事や子育てなど様々な悩みを抱えている方を対象としたイベントです。
 就職活動の第一歩を踏み出すためのセミナーや、就業や福祉に関する個別の相談会(事前予約制)、企業から直接話を聞ける交流会を実施します。

お気軽に参加いただける ワークチャレンジ運営事務局
 ☎0120-951-009



東京しごとセンター @tokyoshigoto

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋三丁目10番3号

- <飯田橋駅から>
 ○JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
 ○都営地下鉄大江戸線・東京メトロ有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
 ○東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分
- <水道橋駅から>
 ○JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- <九段下駅から>
 ○東京メトロ東西線「7番出口」より徒歩8分
 ○東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新線「3a・3b出口」「5番出口」より徒歩10分

※東京しごとセンターには駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

各種サービスは、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。掲載している情報は発行時点のものであり、最新情報は東京しごとセンターホームページでご確認ください。東京しごとセンターは、大規模災害が発生した際に帰宅困難となった方の一時滞在施設として、東京都から指定を受けています。

個人情報の取扱いについて
 公益財団法人東京しごと財団では、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年法律第57号)、個人情報保護委員会が定める各種ガイドライン及び関係諸法令等の遵守徹底を図るとともに、個人情報を適切かつ安全に取り扱うため、個人情報保護基本方針を制定しています。個人情報の取扱いの詳細はホームページ(https://www.shigotozaidan.or.jp/)または、窓口でご確認ください。

公正な採用選考のために
 東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。詳細は、TOKYOはたらくネット(https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/)をご覧ください。



東京しごとセンター

あなたのしごと探しをサポート!!

ご利用は無料です



東京しごとセンターは、東京都が都民の方の雇用や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。

利用時間 平日:午前9時～午後8時 土曜:午前9時～午後5時 (日曜、祝日及び年末年始(12/29～1/3)休業)

お問い合わせ ☎ 03-5211-1571 (代表)

東京しごとセンター ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/>

就職だれでも相談

登録不要 匿名OK 予約不要 サービス利用無料!

しごとセンターの利用を悩んでいる方でもご利用いただけます。

LINE・電話・オンラインで気軽に就職や転職活動について相談できるサービスです。「こんなこと聞いていいのかしら?」といった素朴なギモンから、再就職や職場復帰のお悩み、応募書類の添削、面接対策まで、専任の相談員が丁寧にアドバイスいたします。

受付時間 月曜～土曜 午前10時～午後6時 ※日曜、祝日及び年末年始(12/29～1/3)休業

LINE相談: 1回45分 ID:@083istit

電話相談: 1回15分 ☎ 03-5211-1752

オンライン相談: 1回30分 ビデオ会議システムWebex(Cisco社)を使用します。スマートフォン・タブレットでご利用いただけます。

東京しごとセンターの 主なサービス一覧

利用時間 平日:午前9時～午後8時
土曜:午前9時～午後5時
(日曜、祝日及び年末年始(12/29～1/3)休業)



1階 | 総合相談

- 登録手続
はじめてご利用の方、しごとセンターカードをお持ちではない方は、1階へお越しください。サービス内容や利用方法の案内をしています。
- 専門相談(事前予約制)
 - 起業・創業相談
 - 社会保険・年金相談
 - 多様な働き方相談
・NPO・自営型テレワーク・農業・ボランティア
・NPOスタッフ体験の案内
 - 就業自立支援相談
 - 職業適性検査、相談
- パソコン・情報コーナー(予約不可)
パソコンを使って、書類作成及びプリントアウト等ができます。
- 多様な働き方セミナー(事前予約制)
自営型テレワーク、派遣労働、NPOでの就業等の全年齢対象セミナーを実施します。
※託児サービス、手話通訳サービス(いずれも予約制)もご利用できます。

緊急就職支援事業(被災者向け)

東日本大震災(長野県北部の地震を含む)で被災された方を対象に、継続的な就職支援を行います。
※対象者を雇用した企業に助成金を支給します(支給要件あり)。

☎03-5211-3312

オンライン就職支援サービス

オンライン(WEB)でも各種支援サービスを提供しています。
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>
※オンライン就職支援サービスのご利用には登録手続が必要です。



事業所向けサービス案内

求人申込や事業所向けサービスの案内をしています。
☎03-5211-2804(直通)
※月曜～金曜:午前9時～午後5時 土曜・日曜・祝日・年末年始(休業)

STEP1 相談・アドバイス



3階 | ヤング(29歳以下の方)向けサービス ☎03-5211-6351

- キャリアカウンセリング
就職支援アドバイザーが、マンツーマンで就職活動を全面的にサポートします。
- パソコン・情報コーナー
パソコンを使って、情報検索・書類作成等ができます。
- 就活スキルを学ぶ講座
自己分析 応募書類作成 面接基礎 面接トレーニング グループディスカッション 等
- 自己理解・業界や職種理解を深めるセミナー・交流会
キャリアデザインセミナー・先輩社会人との交流会 業界職種勉強会・企業交流会
- 「ハローワーク飯田橋U-35」と連携した職業紹介
全国のハローワーク求人情報が検索でき、就職に関する相談・職業紹介が受けられます。
利用時間 平日:午前10時～午後6時30分

2階 | ミドル(30歳以上54歳以下の方)向けサービス ☎03-3234-1433

- キャリアカウンセリング
就職支援アドバイザーが、マンツーマンで就職活動を全面的にサポートします。
- パソコン・情報コーナー
パソコンを使って、情報検索・書類作成等ができます。
- 就活ノウハウを学ぶセミナー
就活の進め方 応募書類 面接対策 キャリアデザイン コミュニケーション 他
- 目的や対象者別のセミナー
短期集中プログラム ライフ・マネープラン 就活ステップアップセミナー 45歳からの未来デザインプログラム 他
- 独自に開拓した求人等の職業紹介
独自に開拓した求人や、一般に公開されている求人の閲覧・検索ができ、紹介が受けられます。また、合同就職面接会や就職フェアなどのイベントを開催しています。

1階 | シニア(55歳以上の方)向けサービス ☎03-5211-2335

- キャリアカウンセリング
シニアの求人状況や求職活動のポイントや踏まえた、アドバイザーによるきめ細かな個別相談です。
- しごとチャレンジ65
65歳以上の方を対象に、実際に働く現場での体験(見学)を実施します。
- 就活スキルアップセミナー
履歴書の書き方、職務経歴書の書き方、求人の見方・探し方、面接のポイント等
- これからの働き方を考えるセミナー
職種転換、再就職体験談、定年退職後、社会参加など各テーマ別
- 「ハローワーク飯田橋専門援助第3部門(シニアコーナー)」と連携した職業紹介
東京都内のハローワークと同じ求人情報が閲覧でき、就職に関する相談・職業紹介が受けられます。
利用時間 平日:午前10時～午後6時

1階 | 女性しごと応援テラス(結婚、出産、育児、介護から再就職等を目指す方) ☎03-5211-2855

- キャリアカウンセリング
就職支援アドバイザーが、マンツーマンで就職活動を全面的にサポートします。
- パソコン・情報コーナー
パソコンを使って、情報検索・書類作成等ができます。
- 再就職サポートプログラム
●ミニセミナー(はなさきカフェ)
●在宅ワークセミナー
●オンライン就活講座
- 都市内各地で実施するセミナー
●子育て女性向け再就職支援イベント
●レディGO!ワクワク塾
●キャリアステップ・プロジェクト
- 職業紹介
独自に開拓した求人(家庭との両立に理解がある等)や、一般に公開されている求人の閲覧・検索ができ、紹介が受けられます。また、就職面接会や企業説明会、職場見学会を開催しています。
- 女性応援ジョブフェア(合同就職面接会)

5階 | 専門サポートコーナー(障害や社会的・経済的な事由で就労困難な方) ☎03-5211-8701

- 初めての面談～支援開始
ご本人の希望や課題を丁寧に聞き、就労までの計画を立てます。
※同った状況により、他コーナー等を紹介することもございます。
- キャリアカウンセリング
専任のアドバイザー(担当制)が定期的なカウンセリングを行い、就労に向けて一貫してサポートします。
- セミナー
生活自立や社会力、PCスキル向上、求人企業による説明会等、様々なテーマで少人数制のセミナーを定期的に開催しています。
- 職場見学・職場体験
希望や適性を考慮して、実際の求人企業で職場の雰囲気を知るための見学・体験ができます。コーナーの支援員が同行します。
- 独自求人紹介・面接同行・雇用条件調整
就労困難な方向けに、コーナー独自に開拓した求人をご紹介し、面接への同行や採用時の雇用条件調整まで、企業との間に入ってサポートします。
- 定着支援
就労後にも、職場に定着するための支援を提供します。

STEP2 就職に必要な知識・技能を身につける



STEP3 仕事を紹介



東京の“しごと予備校”!

29歳以下対象 **就活予備校 就よび!** 仲間と共に早期に就職したい方
少人数クラスでのグループワークを通じ「自己理解・表現力」「面接力」等を身につけます。(週3回・全12回)プログラム期間中から終了後も、アドバイザーによる個別支援で早期就職を支援します。
お問い合わせ ☎03-5211-2862

若者正社員チャレンジ事業 企業内実習をしてから就職したい方
正社員として働くために必要なスキルを学ぶセミナーと5～20日間の企業内実習を組み合わせたプログラムを提供し、正社員就職を支援します。担当ジョブリーダーがプログラム受講から就職後の職場定着まで、しっかりとフォロー体制でサポートします。アデコ株式会社 ☎03-5211-2880 パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社 ☎03-5211-2871

就職力up! スキルを身につけて就職したい方
10日間の社会人基礎力セミナー・パソコン実習を含む職業理解セミナー・企業見学がセットになったプログラムで、身につけておきたいマナーやスキルを習得します。プログラム期間中から終了後も個別サポートがあり、就職準備を支援します。
お問い合わせ ☎03-5211-6351

30～54歳対象 **就活エクスプレス** 早期に正社員を目指す方
非正規雇用経験がある方を対象に、キャリアの振り返りや就活スキルを学ぶ5日間の短期集中プログラムです。修了後は、担当のジョブコーディネーターによる求人紹介やフォローアップ講座、合同面接会等を通して早期の正社員就職を支援します。お問い合わせ ☎03-3239-3821

Jobトライ 企業内実習をしてから就職したい方
正社員として働くために必要なスキルを学ぶセミナーと5～20日間の企業内実習を組み合わせたプログラムを提供し、正社員就職を支援します。担当ジョブリーダーがプログラム受講から就職後の職場定着まで、しっかりとフォロー体制でサポートします。お問い合わせ ☎03-5211-3880

東京しごと塾 実践力をしっかりと身につけたい方
2か月間の職務実習型プログラムで、正社員として就職し、働き続けるために必要なスキルを実践的に学びます。就職後は職場訪問や定着支援講座を実施し、継続的に支援します。プログラム期間中は就活支援金を支給します(支給要件あり)。アデコ株式会社 ☎03-3221-5877 パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社 ☎03-3221-5871

55歳以上対象 **就職支援講習** 業界知識を学んでから就職したい方
各業界の協働関係団体と実施する短期の就職前準備講習です。最終日には合同面接会があり、協働関係団体加盟企業が参加します。書類選考を経て早期就職を目指せます。
<年間9コース 計20回実施>
・マンション管理員
・ヘルパー(介護職員初任者研修)
・ベビーシッター
・警備スタッフ
・ケアスタッフ(介護職員初任者研修)
・ビル清掃スタッフ
・保育補助員
・医療・福祉施設アシスタント
・調理業務アシスタント
※講習日数:
6日～29日間(土日祝日を除く。日数はコースにより異なります。)
お問い合わせ ☎03-5211-2327

女性対象 **女性再就職サポートプログラム**
結婚・出産・育児・介護等の事情で離職し、現在就職を希望している女性を対象に、就職に役立つ知識の習得や職種別の実習、職場体験までセットにした10日～12日間程度のプログラムを東京しごとセンター内で実施します。
女性しごと応援テラス ☎03-5211-2855

キャリアステップ・プロジェクト
正規雇用やキャリアアップを目指し転職を希望する女性を対象に、セミナーや企業交流会を組み合わせた週1回・3か月程度のプログラムを都内各地で実施します。
キャリアステップ・プロジェクト事務局 ☎03-5211-0611

全年齢対象 **業界連携再就職プログラム**
業界団体と連携し、再就職を目指す方を支援するプログラムです。講習等を通じて、その業界で働く上で必要な知識・技能等を学び、最終日には業界団体会員企業等が参加する合同面接会で就職を目指します。講習等1日あたり5,000円の就活支援金を支給します(支給要件あり)。
業界連携再就職プログラム運営事務局 ☎03-4400-9238

デジタルスキル習得チャレンジ支援事業
多様な産業においてDX推進が加速化される中、求職者に求められるデジタル・ビジネススキルが変容してきています。企業が求めるオフィスソフトの操作に加え、急速に普及しているオンラインツールの習得やネットワーク関連の知識、自社での内製化が可能なローコード・ノーコード開発スキル等を体系的に習得できるようにし、就職活動を支援します。
デジタルスキル習得チャレンジ支援事業事務局 ☎0120-245-450

10階～12階 | 中央・城北職業能力開発センターしごとセンター校の紹介

都立職業能力開発センターは、求職中の方や転職を希望している方を対象に、就職に向けて必要な知識・技能を習得していただくための施設です。東京しごとセンターの10階～12階にある都立中央・城北職業能力開発センターしごとセンター校では「内装施工科」「ビルメンテナンス技術科」「ホテル・レストランサービス科」「生活サポート科」の4科目の職業訓練を実施しています。また、しごとセンター校内には、職業訓練の情報発信拠点となる『キャリア・コンパス・センター』が設置され、様々な訓練科目の紹介や職業訓練の体験を行っています。ぜひ「しごとセンター校」へお越しいただき、職業訓練の魅力を感じてください。

お問い合わせ ☎03-5211-8181

