

4・5月
参加無料3か月で正社員を目指す！/
就活エクスプレスこんな方に
おすすめです受講者専用の
合同面接会にも
参加できます！

自分に合った仕事を見つけない

自分の強みを
知りたい派遣で就業中
正社員になりたい！面接でうまく
アピールしたい！アルバイトの
経験がなくて不安就職への近道が
ここにあった!!

サポートの流れ

ワークショップ

下記3コースから選択

(適職探索コース・就活スキルアップコース・1日コース)

グループでシェアすることで
自分の強みに沢山気づくことができました！

〈受講者の声〉

グループワークを通して
就活力をアップします。

就活エクスプレス 合同面接会

毎月1回開催

4月26日(金)

書類選考無しで面接が受けられる！
正社員採用に意欲的な企業が参加!!参加して視野が広がり、
職種の選択肢が広がりました

〈受講者の声〉

チャンスを
つかもう！

3か月間のマンツーマンサポート

あなた専任のジョブコーディネーターが3か月間、正社員就職を支援します。
日頃、企業を訪問しているジョブコーディネーターだからこそわかる、
企業視点での「企業研究」「応募書類対策」「面接対策」「マッチング支援」を行います。自分とは違う視点で
たくさんの求人を
紹介してもらいました！

〈受講者の声〉



ワークショップ (下記3コースから選択)

5日間
集中

キャリアの方向性を考えたい方

適職探索コース

4月1日(月)～5日(金)

質問票やカードなどのツールを使って、楽しみながら「職業興味」「価値観」「強み」を探り、これからの職業人生を考えます。

- ✓自己分析：興味・価値観の探索、強みの発見
- ✓企業理解：求人分析、採用担当者との交流（採用のポイント）
- ✓書類・面接対策：キャリアの棚卸し、PRになる経歴の伝え方
- ✓就活準備：希望条件の整理、適職の見える化

5日間
集中入社後まで活かせるスキルを
ブラッシュアップ

就活スキルアップコース

4月8日(月)～12日(金)

内定獲得に向けての就活準備、新しい職場で正社員として活躍するためのスキルを身につけます。

- ✓書類・面接対策：キャリアの棚卸し、自己PR、ビジネスマナー、模擬面接
- ✓企業理解：求人分析、採用担当者との交流（採用のポイント）
- ✓コミュニケーション：好感を持たれる表現力、プレゼンテーションのポイント
- ✓就活準備：アクションプラン、時間管理

在職者
向け

1日コース

4月15日(月)

就活ステップのポイントをつかむところから、忙しくてできなかった応募書類の準備まで、1日で就活のAtoZがわかります。

- ✓就職活動のステップを理解
- ✓キャリアの棚卸し・略歴・自己PR・面接のポイント

詳しくはこちら

就活エクスプレス 検索



受講者の声

早期就職決定の声多数！

自分の方向を見失っていましたが、参加するうちに、興味のある業種が見えてきたことが大収穫でした。



人前で話すことが苦手で、知らない人とのグループワークが心配でしたが、同じ悩みを持った人たちの会話は大きな勇気に繋がりました。皆さんから温かいアドバイスを頂けたことが本当に嬉しかったです。



開催スケジュール

ワークショップ（下記3コースから選択）

5日間
集中

適職探索コース

4月
開催

4月1日(月)～5日(金)

申込期間：2月29日(木)～3月27日(水)

5月
開催

5月7日(火)～13日(月)

申込期間：3月28日(木)～4月30日(火)

5日間
集中

就活スキルアップコース

4月
開催

4月8日(月)～12日(金)

申込期間：3月7日(木)～4月3日(水)

5月
開催

5月開催の予定はありません。

在職者
向け

1日コース

4月
開催

4月15日(月)

5月
開催

5月14日(火)

詳しくはこちらから▶



時 間

適職探索コース・就活スキルアップコース

9:30～16:30 (休憩あり) ※5日目の所要時間は1時間程度

1日コース

9:30～15:30 (休憩あり)

場 所

アリビオ九段

東京都千代田区九段北1丁目6-1

対象者

コース初日に30～54歳で、①と②のいずれにも該当する方

①パート・アルバイト・派遣社員など、非正規雇用の経験がある方

②早期に正社員としての就職を目指す方

※退職日や廃業日が決まっている在職中の正社員・自営の方も対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

定 員

各25名

▼ ワークショップに参加した方は合同面接会・フォローアップ講座に参加できます ▼

合同面接会

毎月1回開催

4月
開催

4月26日(金)

5月
開催

5月31日(金)

フォローアップ講座

書類対策

面接対策

4月
開催

4月16日(火)、17日(水)、22日(月)

5月
開催

5月21日(火)、27日(月)、30日(木)

お申込みの
流れ東京しごとセンター
ミドルコーナーにご登録

担当アドバイザーを通してお申込み

※プログラム受講については選考をもって確定します。

※プログラム申込み受付時間は平日9:00～19:00、土曜日9:00～16:00（申込み最終日は9:00～15:00）となります。
※東京しごとセンターを初めてご利用される方は、利用登録の手続きが必要です。
平日は17:00、土曜日は14:00（申込み最終日は12:00）までにお越しください。

これからのこと、一人で抱えず
気軽に相談にいらしてください。正社員就職に向け
しっかり伴走いたします。

ジョブコーディネーターより



詳しい説明をお聞きになりたい方はこちら

プログラム説明会開催！

開催
日程

3月6日(水)、12日(火)、26日(火)

4月9日(火)、23日(火)、30日(火)

場 所

東京しごとセンター

2階 201教室

時 間

13:30～14:00

説明会后、
個別面談も可能です！日程が合わない方は、
お問い合わせください

オンライン | Zoomウェビナー

3月18日(月)、4月17日(水)

時 間 13:30～14:00

ご予約

就活エクスプレス担当
TEL.03-3239-3821WEBでの
ご予約は
こちら

お問い合わせ

東京しごとセンター ミドルコーナー
就活エクスプレス

TEL.03-3239-3821

就活エクスプレス

検索

<https://shu-katu-express.com/>所在地 〒102-0072
東京都千代田区飯田橋
3丁目10番3号受付時間 平 日…9:00～20:00
土曜日…9:00～17:00
休業…日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)最寄駅 「飯田橋駅」東口徒歩7分
「水道橋駅」西口徒歩5分
「九段下駅」徒歩10分※個人情報の取扱については、<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/>をご覧ください。

※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。

※プログラム会場は、アリビオ九段となります。会場までの交通費は自己負担となりますのでご了承ください。

