

受講者の声

就活エクスプレスに参加して就職活動が大きく前進しました。もちろん活動が嫌になって、何ひとつしたくない時期もありましたが、就活エクスプレスで出会った仲間との交流が励みになりましたし、新たな自分像の発見にもつながりました。**何よりジョブコーディネーターさんの伴走が大きかったです**。未経験職へのチャレンジは、合同面接会を通じて内定に至りましたが、様々な悩みや不安に寄り添い、背中を押してくださったおかげです。**これから就職活動に取り組まれる皆様も、どんどんサポートを受けて、ご自身に合うお仕事との縁を結んでください**。合同面接会もオススメです！(適職探索コース・30代)



応募書類の作成、面接対策などの直接的なサポートをいただいたことはもちろんのこと、就活エクスプレスに参加させていただいたことで、**就活へのモチベーションが高まり、自信がついたことが、再就職へ繋がったと思っています**。(就活スキルアップコース・50代)



先送りにしていた棚卸しの整理が5日間のコースであっという間に出来ました。また、参加者との交流で自分では気づかない視点や違った価値観を学ぶことも出来ました。一人での活動が続いていましたが、思い切って参加することで**様々な気づきがあったので、本当に参加して良かったです**。(適職探索コース・40代)



申込方法

先着順

1

**東京しごとセンター
ミドルコーナースervice利用のお申込み**

東京しごとセンターへの登録が必要となります。



2

**担当アドバイザーを通して、
ご希望のコースの申込期限までにお申込み**

これからのこと、一人で抱えず
気軽に相談にお越しください。

正社員就職に向け
しっかり伴走します。



ジョブコーディネーターより

就活エクスプレスを詳しく知りたい方はこちら

説明会開催！

東京しごとセンターのご登録
が無い方も参加できます

説明会後に個別相談ができる来所型説明会と
自宅から説明が聞けるオンライン説明会を
実施しています。

ご予約

**就活エクスプレス担当
TEL.03-3239-3821**

WEB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 最寄駅 「飯田橋駅」東口徒歩7分
土曜日…9:00～17:00 「水道橋駅」西口徒歩5分
休業…日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3) 「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。
※各コースの実施会場はアリオ九段です。各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。



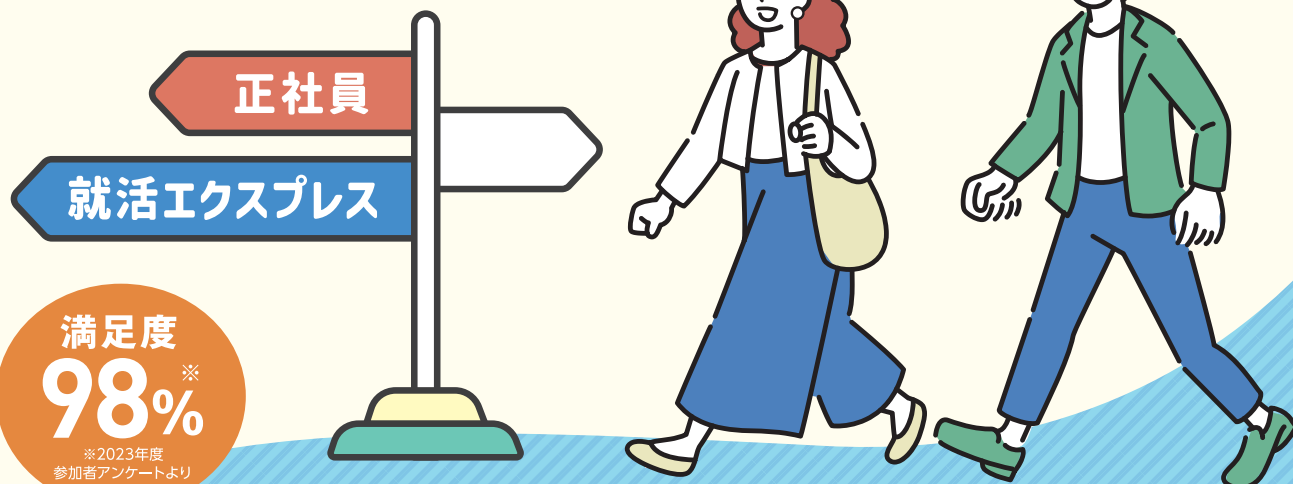
令和7年2月作成

令和7年度版

派遣・パート・契約社員等の就業経験がある方へ

参加無料
先着順

正社員就職サポートします！



満足度
98%
※2023年度
参加者アンケートより

充実の就活セミナーと個別サポートで、早期に正社員就職を目指すプログラムです。
就職に直結する2つの特典付きで、安心して就職活動(就活)ができる内容です。

支援人数 4,000人以上 / 2015年度～2023年度

自分にピッタリな
方向性が
見つかる！

必要なスキルが
身に付く！



セミナー



個別サポート

求人紹介

企業の今が
わかる！

安心
ポイント！

担当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。

参加した方のみ利用できる /

2つの特典

合同面接会(月1回)

フォローアップ講座(書類・面接対策)

詳しくはこちら

就活エクスプレス

検索

<https://shu-katu-express.com/>





3つのコースの中からお選びください。

キャリアの方向性を考えたい方向け

5日間

適職探索コース

9:30～16:30 (休憩あり)
※5日目の所要時間は1時間程度

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。

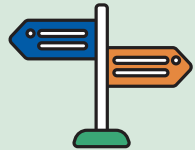
1日目

2日目

3日目

4日目

5日目



興味価値観の探索



強みの発見



求人を読み解く



採用担当者との交流



個別相談

書類・面接選考の通過率をあげたい方向け

5日間

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

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。

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目



面接に役立つ
聞く力・話す力



企業ニーズを意識した
自己PRの作成



志望動機の
作成のポイント



採用担当者との交流



個別相談

非正規で在職中の方

限定

1日

1日コース

9:30～15:30 (休憩あり)

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。

午前

午後

セミナー後



就活のステップ・
棚卸し



自己PR



個別相談

対象者

以下のすべてに該当する方

- ① 「各コース初日時点」の年齢が30歳以上54歳以下である
- ② 派遣・パート・契約社員など、非正規の経験が1日以上ある
- ③ 早期に正社員の就業を目指している
- ④ 「離職中」または「非正規で在職中」である

※直近で退職日が1か月以内に決まっている在職中の正社員の方も対象

★1日コースのみ

上記①②③に加え、「非正規で在職中」である

※直近で退職日が1か月以内に決まっている在職中の正社員の方も対象

開催スケジュール

●適職探索コース 5日間 定員25名 / 9:30～16:30 (休憩あり) ※5日目の所要時間は1時間程度

〈会場〉アリビオ九段

	開催日	申込期間	参加自由 フォローアップ講座
2025年	4月1日(火)～7日(月)	2月27日(木)～3月31日(月)	4月11日(金)・23日(水)
	5月12日(月)～16日(金)	4月1日(火)～5月9日(金)	5月21日(水)・26日(月)・28日(水)
	6月2日(月)～6日(金)	5月10日(土)～5月30日(金)	6月13日(金)・25日(水)・26日(木)
	7月1日(火)～7日(月)	5月31日(土)～6月30日(月)	7月11日(金)・23日(水)・30日(水)
	8月4日(月)～8日(金)	7月1日(火)～8月1日(金)	8月13日(水)・19日(火)・27日(水)
	9月1日(月)～5日(金)	8月2日(土)～8月29日(金)	9月12日(金)・24日(水)
	10月6日(月)～10日(金)	8月30日(土)～10月3日(金)	10月17日(金)・28日(火)・29日(水)
	11月4日(火)～10日(月)	10月4日(土)～10月31日(金)	11月14日(金)・26日(水)
2026年	12月1日(月)～5日(金)	11月1日(土)～11月28日(金)	12月10日(水)・17日(水)・22日(月)
	1月5日(月)～9日(金)	11月29日(土)～12月26日(金)	1月16日(金)・27日(火)
	2月2日(月)～6日(金)	12月27日(土)～1月30日(金)	2月12日(木)・19日(木)・25日(水)
	3月2日(月)～6日(金)	1月31日(土)～2月27日(金)	3月17日(火)・23日(月)・26日(木)

●就活スキルアップコース 5日間 定員25名 / 9:30～16:30 (休憩あり) ※5日目の所要時間は1時間程度

〈会場〉アリビオ九段

	開催日	申込期間	参加自由 フォローアップ講座
2025年	4月14日(月)～18日(金)	3月6日(木)～4月11日(金)	4月23日(水)・30日(水)・5月28日(水)
	6月16日(月)～20日(金)	4月12日(土)～6月13日(金)	6月25日(水)・26日(木)・30日(月)
	7月14日(月)～18日(金)	6月14日(土)～7月11日(金)	7月23日(水)・28日(月)・30日(水)・8月27日(水)
	9月16日(火)～22日(月)	7月12日(土)～9月12日(金)	9月24日(水)・29日(月)
	10月20日(月)～24日(金)	9月13日(土)～10月17日(金)	10月28日(火)・29日(水)・30日(木)
	11月17日(月)～21日(金)	10月18日(土)～11月14日(金)	11月26日(水)・27日(木)・12月22日(月)
2026年	1月19日(月)～23日(金)	11月15日(土)～1月16日(金)	1月27日(火)・29日(木)・2月25日(水)
	3月9日(月)～13日(金)	1月17日(土)～3月6日(金)	3月23日(月)・26日(木)・30日(月)

●1日コース 1日 定員10名 / 9:30～15:30 (休憩あり) 概ね3か月前から申込開始

〈会場〉アリビオ九段

開催日	2025年	4月9日(水)	5月19日(月)	6月9日(月)	7月9日(水)	8月12日(火)	9月8日(月)
		10月15日(水)	11月12日(水)	12月8日(月)	2026年	1月14日(水)	2月9日(月)

参加特典

合同面接会 月1回開催

〈会場〉東京しごとセンター

開催日

2025年

4月25日(金)

5月30日(金)

6月27日(金)

7月25日(金)

8月29日(金)

9月26日(金)

10月31日(金)

11月28日(金)

12月19日(金)

2026年

1月30日(金)

2月27日(金)

3月27日(金)