

2025

9 / 木
18

in 調布

家庭も自分も

大切にしたいあなたへ

～価値観・お金・職場選びのコツ～

& 企業交流会

家事・育児だけで過ぎていく毎日に焦りがある。子育てと仕事を両立して、私らしく活躍できたらいいな。でも、そんな会社どうやって探したらいいの？ こんなモヤモヤをお持ちの皆さんに、「働く」に向けて一步を踏み出すヒントをお伝えします。

学べるポイント

- ・自分の価値観を確認することで仕事探しの軸を知る
- ・「年収の壁」や扶養などについての基本を知る
- ・家庭との両立に優しい企業を選ぶときのポイントを知る



セミナー・企業との交流会



講師プロフィール



松澤 利栄子氏

産業カウンセラー／
国家資格キャリアコンサルタント

総合商社に勤務後、製造業、宝石業界を経て学習塾の講師職。震災を機に人の支援に使命を感じ、学生の就職支援、女性専用就業支援施設でのキャリアアカウンセリングに従事。地方自治体、一般企業での研修講師やセミナー講師として活動。女性向け支援を得意とする。

時 間 10:00～12:30 (開場・受付9:40)

場 所 調布クレストンホテル 8階クラウン
(調布市小島町1-38-1 調布 PARCO 8階)対 象 者 家庭と仕事を両立しながら働くことを
考えている女性 (主に子育て中の女性)

定 員 50名程度 (先着予約制)

申込開始 2025年8月6日(水) 9:00～

託児あり

対象年齢 1～6歳 (未就学児)

定 員 10名

申込締切 9月9日(火)



京王線 調布駅 中央口より徒歩1分

東京しごとセンター多摩
女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ・お申し込み

☎ 042-529-9003

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

★お申し込みは電話または Web で

🔍 しごとま テラス

- 災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。
- 「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。



主催：公益財団法人東京しごと財団 東京しごとセンター多摩 共催：調布市

事業名：子育て女性向け再就職支援イベント

セミナー

家庭も自分も大切にしたいあなたへ

～価値観・お金・職場選びのコツ～

講師 松澤 利栄子氏 時間 60分

簡単なワークで自分が大切にしている価値観を確認します。自分の価値観を知っていると働く上でモチベーションを保つことができます。さらに、「年収の壁」や扶養内・扶養外についての基本知識と、家庭との両立に優しい企業を選ぶときのポイントをお伝えします。

企業との交流会

私らしく両立できる

仕事との出会い方

多様な働き方を取り入れ、家庭と仕事の両立を推進している医療・福祉、人事コンサルティング、人材サービス業界の3社が参加。企業の担当者の方から色々なお話を直接聞いたり、子育てとの両立について質問ができるチャンスです。面接ではないので、気軽な気持ちでご参加ください。

企業情報はこちら▶



女性しごと応援テラス多摩とは

今からでも大丈夫！ 安心して1歩を踏み出そう！

とっても

手厚い就職へのサポート

キャリアの空白はとても不安ですね。

再就職をしたいけれど何から始めてよいのか分からない、という方も多いです。ご相談から就職まで担当アドバイザーがしっかりとサポート。プログラムや講座などあなたの色々な「頑張りたい」を私たちは本当に応援しています。

ご利用の流れ

初めてご利用の際は、予約不要です。まずは、お気軽にお立ち寄りください。2回目以降はご希望のサービスをご予約の上、ご来所ください。

利用申し込み
施設案内

初回
カウンセリング

キャリアカウンセリング
能力開発（各種セミナー等）
各種情報提供・求人検索

職業紹介（面接会・
マザーズハローワーク立川）
をご案内

女性しごと応援テラスでできること

相談コーナー



担当アドバイザー制で皆様の就職活動をサポート！面接練習や履歴書・職務経歴書などの応募書類添削もご相談ください。

情報コーナー



書類作成用パソコン（履歴書、職務経歴書、添え状のテンプレートあり）、インターネット検索用パソコン、テレワーク体験用パソコンのご用意があります。

キッズスペース



お子様連れでも安心してご利用いただけます。

ご相談はオンライン
でも可能です！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

女性しごと応援テラス多摩が あなたをサポート！

女性しごと応援テラス
多摩



HPやSNSにも役立つ情報が満載！



ホームページ



kyosei_shigotama

042-529-9003

〒190-0023 立川市柴崎町 3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設 3 階
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/kyosei/>

ご利用時間

平日：午前 9 時～午後 8 時

土曜：午前 9 時～午後 5 時

日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。



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
ベドストリアンデッキ直通



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。