

35歳～54歳の方 **Web**

**2/27**  
14:00 火  
15:30

**ミドル世代向け仕事説明会**

氷河期世代の採用に意欲的な企業が勢揃い!知らない業界の話やZoomで気軽に聞いてみませんか?働くイメージもつかみやすく、新しい発見のある仕事説明会です。気になる企業には、職場見学や職場体験を申込みます!

講師:アドバンスワードサポート 阿部浩子氏

すべての方 **会場**

**2/27**  
13:00 火  
13:50

**初めての方必見!**  
**OSAKAしごとフィールド活用案内**

まず、ここから!OSAKAしごとフィールドで新たな旅を発見?OSAKAしごとフィールドキャリアカウンセラーがサービス内容、活用事例、館内の説明などをします。

講師:OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

35歳～54歳の方 **Web**

**2/29**  
14:00 木  
15:30

**行動と習慣セミナー**  
**「習慣編」ふりかえりと習慣化**

みなさんは、自分の行動や習慣について考えた事がありますか?このセミナーでは、ふりかえりと習慣化のポイントなど、前向きに就活を進めるヒントをお伝えします!

講師:ひとのわ 福住昌子氏



参加無料 要予約

OSAKAしごとフィールド

# 就活入門

2月  
2024

**OSAKAしごとフィールドは今年で10周年。**

おかげさまで、OSAKAしごとフィールドは令和5年9月2日に設立10周年を迎えました。これまで、20万人を超える方々にご利用いただくことができました。誠にありがとうございました。これからも、みなさまの働く希望を叶えられるよう、取り組んでまいります。

※会場変更やライブ配信、アーカイブ配信への変更等の可能性がありますので、最新情報はWebにてご確認ください。

**CAUTION!** 以下のセミナーは若年者地域連携事業(大阪労働局委託)で実施します。お問合せ・お申込みは、お電話(06-6949-8122)、または右のQRコード先からお願いします。

●すべて44才以下の方が対象です。  
●セミナーの中止や変更の可能性があります。最新情報はWebにてご確認ください。

<https://public.lec-jp.com/jakunen-osaka/>

**2/6**  
10:30 水  
17:20

**初級Word ①②③④** **Web 会場**

実際の業務をイメージしながらトライ!! ①文書作成 ②表作成 ③チラシ作成 ④課題演習と自由質疑

講師:山口純子氏 会場:本館3F セミナールーム

**2/8**  
13:00 木  
16:15

**適職発見交流会 DAYS8** **Web 会場**

対面、オンライン上で企業に、業界や会社の説明をしてもらいます。(ハイブリッド開催)1コマは3・4社で1時間程度。合説や採用面接の前に、業界の声を聞いてみてください。質問可能。企業情報はWEBで。

会場:本館3F セミナールーム

**2/14**  
10:30 水  
17:20

**初級Excel ①②③④** **Web 会場**

自信をつかみとりましょう。①表作成の基本 ②関数の基本と計算式の活用 ③グラフの基本 ④課題演習と自由質疑

講師:平田良作氏 会場:本館3F セミナールーム

**2/21**  
13:00 水  
15:50

**適性検査対策セミナー<言語分野>** **会場**

実際に問題を解きながら、学習方法をアドバイス。今回は、「言語分野(二語の関係、ことわざ、熟語、文法、長文読み取りなど)」を中心に解説していきます。

講師:立田真氏 会場:南館4F 会議室B

**2/28**  
13:00 水  
16:15

**適職発見交流会 DAY9** **Web 会場**

対面、オンライン上で企業に、業界や会社の説明をしてもらいます。(ハイブリッド開催)1コマは3・4社で1時間程度。合説や採用面接の前に、業界の声を聞いてみてください。質問可能。企業情報はWEBで。

会場:本館3F セミナールーム

**3/5**  
12:00 火  
16:00

**合同企業説明会2024春 at 中央公会堂** **会場**

社会人・学生向けの合同企業説明会。まずは気軽にお話を聞いてみてください。参加企業はWEBページをご参照ください。

会場:大阪市中央公会堂

35歳～54歳の方 **Web**

**2/8**  
10:30 木  
12:00

**ミドルのための Re:カレント プログラム**

**～ロジカルシンキングで 問題解決力を身につけよう!～**

このプログラムは氷河期世代の就職活動に必要なスキルをあらためて学び直すプログラムです。今回のスキルは「ロジカルシンキング」!論理的な思考法を学び、問題解決力を身につけてみませんか?

講師:絵本と砂の部屋 浜口桂氏

39才以下の方 **会場**

**2/15**  
14:00 木  
17:30

**1人じゃないから前に進める。**

そんな あんしん就活しませんか?  
✓スタッフと一緒に進んでいける  
✓準備セミナーで自信をつける  
✓すぐ応募でなく、職場見学や体験を通じて、じっくり企業と出会う  
得意サポート付きマッチングプログラム

OSAKAしごとフィールド

**あんしん就活 STEP2 | おすすめの5社が参加! 企業交流会**

「次は会社選びで失敗したくない」「面接が苦手」そんな方は、「あんしん就活」へ。参加する企業全てと交流し、マッチングしたら後日職場体験ができます。社内の雰囲気や業務を体験し、働く前の不安を解消しましょう!

女性 **会場**

**2/26** 月  
11:00  
12:30  
14:00  
15:30

**女性のためのおしごとプチ体験**

大人もしごとの「おためし体験」ができればいいのに...と感じたことはありませんか?今回はドトールコーヒーで、コーヒーのいれ方をはじめとするおしごと体験ができます!お気軽にご参加ください。

会場:御堂筋エスジービル10F

55才以上の方 **会場**

**2/26** 月  
**2/27** 火  
**2/28** 水  
10:00  
12:00

**シニアチャレンジ研修**

**パソコンで事務職体験研修**

事務職に興味のある方必見です!WordやExcelを使用して実際の事務職で必要なパソコンのスキルを3日間通して学んでみませんか?

講師:氣愛塾 福田雅子氏

**自宅でできる就活しよう**

過去に実施した一部のセミナーを、アーカイブ動画として配信しています。OSAKAしごとフィールドのメンバー登録をした方であれば、無料でさまざまなコンテンツをご覧いただけます。気になるものがある方はぜひご利用ください。

**リビングルーム**  
OSAKAしごとフィールド / オンラインコンテンツ

詳細はこちら▶

ご予約お問合せ **OSAKAしごとフィールド**  
TEL:06-4794-9198 FAX:06-6232-8581

平日 9:30~20:00 / 土曜 9:30~16:00 ※日・祝・年末年始休  
〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか 本館2・3F

**申込みはコチラ!**



- 遅刻の場合、受講をお断りすることがあります。あらかじめ、ご了承ください。
- キャンセルの際は事前連絡必須。無断キャンセルが続く場合、受講をお断りすることがあります。
- 手話通訳が必要な場合や車椅子でご参加される場合等は、事前にお申し出ください。
- セミナー受講にはOSAKAしごとフィールドへの会員登録が必要です。

※このチラシは、大阪府商工労働部雇用推進室就業促進課委託事業の一環として(受託)OSAKAしごとフィールド運営共同企業体が作成しました。

活かせる才能は? 就活検定 いろんな仕事に向いてる?

**就活検定**  
by OSAKAしごとフィールド

就活前にレベルチェック!  
自分の特性がわかる!  
自分の学力がわかる!  
40問の設問に答えるだけ!  
毎月変わる設問に答えてレベルアップ!

受験はコチラから

<https://3kobuta.com/shu-ken/>

●新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、動画配信への変更の可能性があります。最新情報はWebにてご確認ください。

●「35歳～54歳の方」向けのセミナーは、就職氷河期世代の方にオススメです。

Web オンラインで配信 会場 会場で実施

39歳以下の方

2/1

14:00 木  
15:30

### あんしん就活 STEP0 | プログラム説明会

「次は会社選びで失敗したくない」「面接が苦手」そんな方は、「あんしん就活」で職場体験をして応募前にもっとその会社のことを知ってませんか？プログラム説明会では参加企業などの詳細をお話します。

女性

2/2

13:00 金  
14:30

### ～オンラインPC講座～ Word基礎編

就職活動での応募書類の送付や、実務での文章送付に欠かせない「添え状」を作成しながら、Wordの基本的な機能を学んでいただけます。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏

35歳～54歳の方

2/2

13:30 金  
15:30

### ミドル応援シリーズ！ストレス対処セミナー 第1回 ストレスに気づけていますか？

バブル崩壊、コロナ禍と大きな転換期を経験してきたミドル世代。日常から離れ肩の力を抜いて、ストレスのきっかけや対処法を振り返っていませんか？同年代の意見を参考に、自分らしく働いていくヒントを探りましょう。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

障がいのある方

2/14 水

10:30  
12:30  
14:30  
16:30

### 就職をめざす障がいのある方向け、面接対策セミナー

もうすぐ面接を受ける・面接会に参加する方必見！仕事についての理解を深め、ビジネスマナーを身に付けて、本番に備えましょう。10:30～12:30は主に知的障がい・発達障がいのある方、14:30～16:30は主に精神障がい・身体障がいのある方対象です。【申し込み締切】2月6日(火)18:00

講師：選択理論心理士・スリーピースG施設長 瀧川昇三氏

女性

2/15

10:00 木  
15:00

### 働く女性・働きたい女性のための相談会

働くことに不安を抱えている方へ。就活の進め方、仕事に必要なスキルアップ、子育てなど家庭との両立、職場のトラブル、ひとり親の就業や生活、福祉や保育のお仕事などについて相談できます。お気軽にご参加ください。

35歳～54歳の方

2/15

10:30 木  
12:00

### ～カードワークで対話力を身につけよう！～

このプログラムは氷河期世代の就職活動に必要なスキルをあらためて学び直すプログラムです。今回のスキルは「コミュニケーション」！さまざまなカードを使いゲーム感覚で学び、対話力を身につけてみませんか？

講師：絵本と砂の部屋 浜口桂氏

すべての方

2/2

17:00 金  
18:30

### 始まる前に知っておきたい仕事と介護の両立セミナー

「そろそろ介護の問題も考えないといけないけど、ちゃんと働き続けたい」という方へ。本格的な介護が始まる前に、知っておく安心なことや、両立のヒントをお伝えします。お気軽にご参加ください。

講師：特定社会保険労務士 小池靖子氏

すべての方

2/5 日  
2/13 水  
2/27 水

14:00  
15:00

### 求人票の読み方セミナー

ハローワーク職員が「求人票の見方」や「求人を選ぶ際のポイント」をお伝えします。求人票の読み方を学び、自分に合った求人を探せるようになります。

講師：大阪東ハローワーク職員

55歳以上の方

2/5 日  
2/6 水  
2/7 水

13:30  
15:00

### シニアチャレンジ研修 コミュニケーション力・対応力研修

「面接で伝えたいことが伝わらない」「人前で話す際に緊張してしまう」など心当たりのある方必見です！改めて話し方、伝え方の大切さを学びコミュニケーション力を向上し、就職へ繋げる3日間にしませんか。※最終日は15:30まで。

講師：岡田花枝氏

女性

2/16

13:00 金  
14:30

### ～オンラインPC講座～ Zoom活用編

WEB面接やリモート会議の必須アイテムとなりつつあるZoomの操作方法、WEB面接のポイントやWEBメール使用時のマナーに関して学んでいただけます。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏

35歳～54歳の方

2/16

13:30 金  
15:30

### ミドル応援シリーズ！ストレス対処セミナー 第2回 ストレス対処力をグレードアップ！

様々な経験を積み人生の中盤に差し掛かったミドル世代の方を対象に、これまでの人生の波を可視化し、乗り越えてきた転機を振り返ります。同年代とのワークの中で新たなストレス対処法に気づき、コーピング力を高めませんか？

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

44歳以下の方

2/20

14:00 火  
16:00

### しごと力を高めよう～上手なストレス対処法～

「しごと力」シリーズ！【ストレスマネジメント力】働く上ではストレスと上手に付き合うことが大切。グループワークを通して自身のストレスについて理解を深め、自分に合ったストレス対処法を見つけてみませんか？

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

55歳以上の方

2/5 日  
2/6 火  
2/7 水

10:30  
12:00

### シニアチャレンジ研修 就職活動のいろは

何から始めていいのかわからない方や、今まさに就職活動されている方まで就職活動のノウハウを学びませんか？就職決定へつながる「コツ」を3日間で学べます！ぜひご参加ください！

講師：アドバンスワードサポート 阿部浩子氏

女性

2/7

10:30 水  
12:00

### 手帳で未来を描いてみよう

手帳型シートを使ったワークで昨年を振り返り、今年の目標設定をしてみませんか？未来のイメージを明確にして、私らしい働き方を考えるきっかけにしましょう。

講師：魅力を引き出し輝かせる色彩コンサルタント 岡村知美氏

女性

2/9

13:00 金  
14:30

### ～オンラインPC講座～ Excel関数基礎編

数式の入力から始め、表作成・表計算に必要な基本的な関数を学んでいただけます。重要な操作は例題を用いて確認しながら理解を深めていきます。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏

すべての方

2/21

13:30 水  
15:30

### 職業適性検査で見ると自分に合ったしごと発見セミナー

自分にあった仕事探し、難しいですか？自分のことは意外に分らないから、客観的な指標として職業適性検査の結果を知るのも、仕事探しに役に立つかもしれません。実際に検査とワークをしながら自分にあった仕事を発見しませんか？

講師：大阪市地域若者サポートステーション キャリアカウンセラー

35歳～54歳の方

2/21

14:00 水  
15:30

### 行動と習慣セミナー「行動編」一歩踏み出すには

みなさんは、自分の行動や習慣について考えた事がありますか？このセミナーでは、目標達成への一歩を踏み出す方法など、前向きに就活を進めるヒントをお伝えします！

講師：ひとのわ 福住昌子氏

すべての方

2/21

13:30 水  
15:30

### カウンセラー企画 キラリと光る志望動機の書き方

「志望動機」は、学歴・職歴・免許資格の総計と同じ重みを持つ、採用する側にとって「最も読みたい」ポイントです。「会ってみたい」と思ってもらえる、キラリと光る志望動機を書くには何が必要なのかを一緒に考えましょう。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

39歳以下の方

2/9

13:00 金  
16:30

### あんしん就活 STEP1 | 準備セミナー

「次は会社選びで失敗したくない」「面接が苦手」そんな方は、「あんしん就活」へ。自己理解ワーク・基本的なビジネスマナー講座を受けられます。スタッフとともに企業交流会・職場体験に向けて準備しましょう。

44歳以下の方

2/9

13:30 金  
15:00

### カウンセラー企画 あなたらしい立ち直り方(レジリエンス)に気づくために

傷ついたり落ち込んだりした心を、あなたはこれまでどうやって立て直してきたのでしょうか。自身の心が回復してゆくストーリーを知ることで、自分を信じる力を取り戻しましょう。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

女性

2/13

13:30 火  
15:30

### カウンセラー企画 “わたしらしく”働くための基礎知識

「フルタイムで」「家事や介護と仕事を両立」「扶養内で」など、働き方は人それぞれ。このセミナーでは、様々な働き方や働くために知っておきたいことをお伝えします。“わたしらしさ”を発揮できる働き方を考えてみませんか？

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

34歳以下の方

2/22

15:00 木  
17:00

### グループディスカッション選考に向けた準備講座

企業の採用選考や公務員試験に用いられる「グループディスカッション選考」。個別面接対策はできていても、グループディスカッションの対策はできていない人も多いのでは？まずはコツを学んで事前準備を整えましょう！

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

女性

2/22

10:30 木  
12:00

### 女性のためのストレスマネジメント

仕事に家事、子育て、体のこと、ライフイベント…毎日の生活にストレスはつきものですね。このセミナーでは、ストレスが起こる仕組みや女性ならではの特徴について学び、ワークを交えながら対処方法を一緒に考えていきたいと思います。

講師：大阪バイオメディカル専門学校臨床心理士 中井美彩子氏

35歳～54歳の方

2/22

10:30 木  
12:00

### ～絵本を使って発想力を身につけよう！～

このプログラムは氷河期世代の就職活動に必要なスキルをあらためて学び直すプログラムです。今回のスキルは「クリティカルシンキング」！複数の本をあるものに置き換え、アイデアを膨らますことで発想力を身につけてみませんか？

講師：絵本と砂の部屋 浜口桂氏