



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。

女性
9/16(火)
▼
10/24(金)

**“できること”から考えた、
桜林直子の自分との向き合い方**

“やりたいこと”ではなく“できること”からキャリアを形づけてきた桜林さんが、やりたいことがないと考える人に向けて前を向くためのヒントをお伝えします。

講師：雑談の人・クッキー屋経営 桜林直子氏 **Web**

女性
10/1(水)
▼
10/24(金)

**“好き”を形にする。
ゼロから始めるセルフプロデュース**

フリーアナウンサーとして独立した堀井美香さんが、自分の「好き」を仕事に変えていく魅力や新たな一歩を踏み出すヒントをお届けします。※9/14に実施するトークイベントのアーカイブ配信です。

講師：フリーアナウンサー 堀井美香氏 **Web**

35歳～59歳の方
10/1(水)
R8 3/31(火)

**セルフコーチングのすすめ Step2
～モチベーションを引き出す～**

自らがコーチとなり、自分自身を目標達成へと導くセルフコーチング。第二回目のテーマは「モチベーションを引き出す」です。自分が前に進めるよう、モチベーションや前向きな質問、行動計画などを学んでいきます。

講師：ひとのわ 福住昌子氏 **Web**

女性
9/16(火)
▼
10/24(金)

**“偶然の出会い”が人生を変えた。
藤崎忍のキャリアストーリー**

39歳で初めての就職。アパレル、飲食業を経てドムドム社長に。“こだわりすぎない心”を大切にしている藤崎さんがご自身の人生や価値観を語ります。

講師：株式会社ドムドムフードサービス 代表取締役社長 藤崎忍氏 **Web**

35歳～59歳の方
10/1(水)
R8 3/31(火)

**セルフコーチングのすすめ Step1
～なりたい自分を描く～**

自らがコーチとなり、自分自身を目標達成へと導くセルフコーチング。第一回目のテーマは「なりたい自分を描く」です。自分自身の心の奥を掘り下げながら、目標設定、自己理解、不安の解消などを学んでいきます。

講師：ひとのわ 福住昌子氏 **Web**

35歳～59歳の方
10/1(水)
R8 3/31(火)

**セルフコーチングのすすめ Step3
～フィードバックで自分を育てる～**

自らがコーチとなり、自分自身を目標達成へと導くセルフコーチング。第三回目のテーマは「フィードバックで自分を育てる」。自分で一歩を踏み出すための、ふりかえり、承認、行動について学んでいきます。

講師：ひとのわ 福住昌子氏 **Web**

若年者地域連携事業セミナー・イベント情報 (対象44歳以下の方) 若年者地域連携事業事務局 (TEL: 06-6949-0009)

以下のセミナーは若年者地域連携事業(大阪労働局委託事業)で実施します。問合せ・お申込みは、右記の二次元コードの遷移先ページからお願いします。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://jakunen-osaka.mhlw.go.jp/>



10/14
18:30(火)
19:50

Excel 初級

Excelを基本から学び自信をつけましょう。初級ではデータの入力方法や編集方法を学び表を作成します。

講師：山口純子氏 **Web** **会場**

80分 1コマ

10/15
13:30(水)
16:20

Word 初級～中級

Wordの基礎から応用を学んで自信をつかみ取りましょう。入力練習から文章作成や表作成、チラシ作成など、実際の業務をイメージしてチャレンジ!

講師：山口純子氏 **Web** **会場**

80分 2コマ

10/17
18:30(金)
19:50

Excel 中級

Excelの応用編にチャレンジしましょう。中級ではビジネスでよく使う関数や数式、グラフの作成を学びます。

講師：山口純子氏 **Web** **会場**

80分 1コマ

10/18
10:30(土)
17:30

PowerPoint 初級～中級

PowerPointの画面構成やテーマの使い方、新しいスライドの挿入など基本操作を身に付け、さらにオブジェクトや図画の挿入、表の作成やスライドショーの使い方など学んで綺麗に作成しましょう。

講師：山口純子氏 **Web** **会場**

80分 4コマ

※1日に複数コマ実施するセミナーについては、1コマからの受講も可能です。都合のよい時間にご受講ください。

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

OSAKAしごとフィールド <https://shigotofield.jp/>

- 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。
- 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、事前にお申出ください。
- 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。
- 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。



京阪・OsakaMetro 谷町線「天満橋駅」より西へ300m
京阪・OsakaMetro 堺筋線「北浜駅」より東へ500m

すべての方
10/2
10:30(木)
12:00

**SNSを武器に!
就職・キャリアアップを叶える実践セミナー**

SNSって難しそう…そんな方こそ大歓迎!やさしく学べて、就職や仕事に活かせる実践講座です。SNSの活用法を学ぶことで就活を有利に進めたり、社内の発信力を高めることができます。

講師：株式会社Threeq 北中理菜氏 **Web**

60歳以上の方
10/8
10:00(水)
11:30

**60歳以上の求職者と企業の
オンライン仕事説明会&交流会**

仕事説明を聞いた後、企業担当者やとざくばらんに交流が出来ます!業務内容やどのような経験が活かせるのか、疑問に思ったことを知るチャンスです!※参加にあたりZoomが使用できる環境(カメラオン・マイクオン)のご準備をお願いします。

Web

35歳～59歳の方
10/17
13:30(金)
15:00

**リスキングを始めよう!
ミドル向けオンラインPC講座part1**

リスキングとは、新しい業務や職業に就くために今までの仕事と異なる領域や職種のスキルを身に付け直すことです。今回は、Word・Excel・PowerPointを連携してできることをオンラインで学び、実践的なスキルを身につけましょう。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏 **Web**

女性
10/22
10:30(水)
12:00

**在宅勤務可能な企業限定!
女性のためのオンライン企業説明会**

仕事とプライベートを両立したい…という方へ。在宅勤務可能なお仕事がある企業3社の説明会を実施します。オンラインで開催しますので、お気軽にご参加ください。

Web

34歳以下の方
10/24
10:00(金)
12:00
14:00
16:00

**スポットワークを活用した
長期就労プログラム説明会**

スポットワークを通じた“はたらく”の第一歩をサポート。仕組みを知って、企業の方とも直接お話しできる説明会です。どうぞお気軽にご参加ください。

会場

34歳以下の方
10/1(水)
▼
10/31(金)

**就活・仕事に役立つスキルにもつながる
「モルック」体験!**

モルックは誰でもできる手ごろなスポーツですが、実は就活や仕事にも役立つ様々な力を培う側面があることを、日本モルック協会理事が実演を含めて説明します。*9月同タイトルセミナーの一部を録画した動画です。

講師：一般社団法人日本モルック協会 理事 森祐生氏 **Web**

すべての方
10/2
10:30(木)
11:30

**合説への参加前に
自分にあった企業を選ぶための
“わたらしさ”の見つけ方**

就職の軸が定まらず、求人探しや応募書類の作成が進まないとお悩みの方へ。本セミナーでは、「わたらしさ」を言語化する講話やワークを通して、個性をいかして自分らしく働ける企業・仕事に出会うヒントをお伝えします。

講師：株式会社ジコリカイ 取締役CEO 阿部和也氏 **Web**

すべての方
10/15
10:00(水)
16:00

内定エクプレス2025 合同企業説明会

大阪府内の企業約100社が大集合!自分らしい働き方や人生の方向性のヒントになる「スペシャルトークショー」や、「おしごと体験コーナー」等、コンテンツ盛り沢山です。ぜひご来場ください。

会場

すべての方
10/21
10:30(火)
11:30

**仕事をスムーズに!
論理的思考で導く“伝える力”**

仕事を進めていく上で、自身の考えを言語化するスキルは重要です。論理的思考法を踏まえて上手に、効果的に伝える方法をワークを通じてお伝えします。

講師：officeひいらぎ 代表 植前健太郎氏 **Web**

60歳以上の方
10/22
14:00(水)
15:30

シニアのためのExcel 初級講座

今まで仕事でPCに触れる機会がなかった方、随分長い間PCを触っていない方へ。講師と対面でゆっくりExcelでの文書作りを学べる機会です。

講師：気愛塾 福田雅子氏 **会場**

35歳～59歳の方
10/28
13:30(火)
15:00

**ミドル応援シリーズ!
第1回 中年の危機ってなんだろう?**

ミドル世代の多くが第二の思春期ともいわれる「中年の危機」に直面することは広く知られています。本セミナーではワークを通してこの中年の危機について考えていきます。一緒に危機を乗り越える手立てを探っていきましょう。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

35歳～59歳の方
11/12
13:30(水)
15:00

**ミドル応援シリーズ!
第2回 中年の危機を乗り越えて**

ミドル世代のみなさん、今の自分を知り、ワークを通じて「中年の危機」の乗り越え方について考えていきましょう。これからの人生をどう送りたいかイメージし、人生の後半戦に向けて生き方のヒント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 **会場**

“ありがとう”が感じられる仕事！ おもてなしの達人に学ぶ

ホスピタリティ体験ツアー

大阪ならではのおもてなしを提供する仕事の魅力を
セミナーや体験・見学企業との交流会を通じてお伝えします。
心に残る体験を提供する極意にあなたも触れてみませんか？



特設ページ



すべての方

10/1
14:00 水
15:00

“おもてなしの心”が身につく接客業の魅力とは？

「おもてなし」で自分のキャリアを拓く！接客を通じて、磨かれる力はどんな仕事にも通用するスキルです。「人と関わることが好き！」その気持ちが活かせる仕事の魅力をお伝えします。

講師：株式会社 音羽

Web

すべての方

10/6
14:00 月
15:30

ゲストの「美味しかったね」を生み出す仕事。ユニバーサル・スタジオ・ジャパンのセントラルキッチン体験しよう 事前説明会

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの職場見学にご参加いただく方向けの事前説明会です。職場見学に参加する方はこのセミナーに必ずご参加いただきます。

会場：エル・おおさか本館6F 大会議室

会場

すべての方

10/8
13:30 水
15:00

今日からショップ店員！？接客力が身につくスマホショップのお仕事体験

今や私たちの生活に欠かせないアイテムとなったスマートフォン。今後の生活をますます豊かにする最新のスマホに触れながら接客の楽しさを体験してみませんか。

会場：ソフトバンク イオンモール大日（守口市大日東町1-18 4F）

会場

女性

10/10
11:00 金
12:30
14:00
15:30

女性のためのおしごとプチ体験

かに道楽で着物初心者の方でも気軽に和装を楽しめる2部式着物を着て抹茶たてを体験！和の装いでおもてなしの心に触れる、接客業の奥深さを体験してみましょ



会場：かに道楽網元本館

（大阪市中央区西心斎橋2-13-15）

会場

すべての方

10/20
10:00 月
13:00
13:00
16:00

ゲストの「美味しかったね」を生み出す仕事。ユニバーサル・スタジオ・ジャパンのセントラルキッチン体験しよう

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの特別なフードは、セントラルキッチンから始まります。食もまたゲストを魅了するアトラクションのひとつ。ぜひこの食のアトラクションを手掛ける体験をしてみませんか。10月6日（月）事前説明会への参加が必須です。

集合場所：JRゆめ咲線「桜島駅」改札口

会場

すべての方

10/27
14:00 月
16:00

企業と求職者の交流会

「インバウンド関連分野」の企業担当者とざっくばらんな話ができる交流会です。面接では聞けないことや求人票ではわからないことを知るチャンス！



講師：アドバンスワードサポート 阿部浩子氏

会場

すべての方

10/5
14:00 日
16:30

ファッションで元気になる！トークセッション DOKKA vivid「Spice for your life」

アップサイクルブランドDOKKA vividに、活動のきっかけや衣装制作等について伺います。後半では、鉄道や学校の廃材を活用した商品も手掛ける企業とのトークも。モノの見方やキャリアの視野が広がるヒントに出会えるかもしれません。

会場：クレオ大阪西

（大阪市此花区西九条6-1-20）

共催：大阪市立男女共同参画センター西部館

Web

会場



すべての方

10/8
10:30 水
12:00

資格取得で自信をつかむ！あなたの魅力を伝える面接対策セミナー

面接で自信をつけたい方へ、自己PRや志望動機の伝え方など、面接時に押さえておきたいポイントを解説します。また、未経験でも安心の資格や面接で有利になる資格、資格取得時に活用可能な補助金についてもご紹介します。

講師：株式会社リンクアカデミー

Web

すべての方

10/8
13:00 水
13:40

初めての方
必見！

OSAKAしごとフィールド活用案内

OSAKAしごとフィールドキャリアカウンセラーがカウンセリングの活用事例やセミナーなどについてご案内します。終了後には、プチカウンセリング体験もご用意！スキマ時間でお気軽にご参加ください。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

女性

10/9
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。就職（転職）活動の進め方、仕事に必要なスキルアップ、育児や介護など家庭との両立、起業・フリーランス、職場のトラブル、ひとり親の就業や生活などについて相談できます。お気軽にご参加ください。

会場

すべての方

10/14
14:30 火
16:30

しごとカプログラム 第2回 ビジネス基礎力

さらなるキャリアアップをめざするために必要な3つの能力・8つの力を定義した『しごと力』を学ぶセミナーです。第2回は『ビジネス基礎力』。ビジネスに必要な6つの基本的な力を身につけましょ

講師：I Creation合同会社 野本敬子氏

会場

59歳以下の方

10/17
13:30 金
15:00

カウンセラー企画 あなたの知らない ハロトレの世界

働きたいを働ける場所に～キャリアのコンパス、それがハロートレーニング。職業訓練について気になっているあなたに、ハロートレーニングのイロイロをお伝えします。（59歳以下の方向けの情報になります）

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

すべての方

10/21
14:00 火
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

会場

35歳～59歳の方

10/24
13:30 金
15:00

リスキリングを始めよう！ミドル向けオンラインPC講座 part2

リスキリングとは、新しい業務や職業に就くために今までの仕事と異なる領域や職種のスキルを身に付け直すことです。Part2では、Excelの機能である集計とグラフ作成を軸に、面接で自信を持って伝えられるPCスキルを学びます。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏

Web



35歳～59歳の方

10/31
13:30 金
15:00

リスキリングを始めよう！ミドル向けオンラインPC講座 part3

リスキリングとは、新しい業務や職業に就くために今までの仕事と異なる領域や職種のスキルを身に付け直すことです。Part3では、Excel関数を学びます。上手に学んで、自身の市場価値を高めていきましょう。

講師：合同会社キャリアジェンヌ 武田祥子氏

Web



すべての方

10/8
14:00 水
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

会場

49歳以下の方

10/10
13:30 金
15:30

職業適性検査で見る！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、難しくないですか？自分のことは意外に分からないから、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

会場

女性

10/16
14:30 木
16:00

魅力的なあなたのビューティーUP！メイクセミナー 第一印象が勝負

第一印象が勝負！簡易カラー診断、スキンケア、メイクアップ、ヘアスタイルをより魅力的に見せるポイントをお伝えします。自分を魅力的にみせて好感度アップをご自身で体験していただけます。

講師：資生堂ジャパン株式会社

共催：大阪市（しごと情報ひろば）

会場

35歳～59歳の方

10/21
10:30 火
12:00

あなたのポテンシャルを底上げ！ミドル世代の「しなやかマインドセット」

仕事や私生活での悩みを抱えるミドル世代を対象に、しなやかマインド（折れない心・思考）を取り入れてみませんか？不安や心配との向き合い方を知ることモチベーションアップにつながります。

講師：渡部香梨奈氏

Web

すべての方

10/21
14:30 火
16:30

しごとカプログラム 第3回 ビジネス行動力

さらなるキャリアアップをめざするために必要な3つの能力・8つの力を定義した『しごと力』を学ぶセミナーです。第3回は『ビジネス行動力』。必要な行動を適切なタイミングで行うことを、ワークを通じて体感いただけます。

講師：I Creation合同会社 野本敬子氏

会場

すべての方

10/28
14:30 火
16:30

しごとカプログラム 第4回 多面的思考力

さらなるキャリアアップをめざするために必要な3つの能力・8つの力を定義した『しごと力』を学ぶセミナーです。第4回は『多面的思考力』。様々な観点から物事を受容し、適切な判断を行う力を磨きます。

講師：I Creation合同会社 野本敬子氏

会場

49歳以下の方

10/2
14:30 木
17:00

実践型！グループディスカッション 選考対策講座

企業や公務員の採用選考に用いられる「グループディスカッション（GD）」。本セミナーは、GDの基礎知識があり、今後選考を控えている方を対象にした実践講座です。経験値を上げたい方、ぜひご参加ください。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

すべての方

10/7
14:30 火
16:30

しごとカプログラム 第1回 社会的コミュニケーション力

さらなるキャリアアップをめざするために必要な3つの能力・8つの力を定義した『しごと力』を学ぶセミナーです。第1回は『社会的コミュニケーション力』。相手の考えを聞きだしながら自分の意見を表現する力を身につけましょ

講師：I Creation合同会社 野本敬子氏

会場