

OSAKAしごとフィールド

就活100日

2月 2026

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。

49歳
以下の方

1/29

13:00 土
16:00

業界理解で就職の不安を自信に! 「やってみたい」が見つかる 就活基礎セミナー

就職活動の不安を自信に変える基礎セミナー。業界の全体像から「なぜ働くか」まで深掘りし、グループワークで「やってみたい」を明確化。ビジネスマナーも習得し、準備を整えて新たな一歩を踏み出しましょう。

会場

60歳
以上の方

2/3

10:30 火
12:00

生涯現役!生き生きと働き続けるための コミュニケーション術 ~ビジネスマナー講座~

セカンドキャリアに向かって、改めてビジネスマナーをおさらいしてみませんか?このセミナーでは、基本的なマナーから特にシニア世代が悩む「名刺交換」・「ビジネスメール」についても習得できます。



セット受講が
おすすめ!

講師:Smile Stage 代表 内野しのぶ氏

会場

すべての方

1/31

10:00 土
11:30



ホワイトな働き方を叶える! 安心して働ける物流業の仕事の魅力

“働きやすさ”と“やりがい”を両立する物流業の今を紹介!国交省が推進する「ホワイト物流」推進運動参加企業が登壇し、あなたの新しいキャリアを応援します。

講師:国土交通省

「ホワイト物流」推進運動事務局

※本セミナーに先立ち、人気女性トラックYouTuber「かなちゃんねる」のかなさんによるセミナーも開催!詳細はHPよりご確認ください。



Web 会場

すべての方

2/6 金

-7 土

10:00
16:30

OSAKA JOBフェア 2026

出展企業は約220社を予定、年度内に内定が出せる企業だけを集めました。「しごと体験ブース」、「業界研究ツアー」や「簡易版パーソナルカラー診断」など、みなさまの就職を応援する内容も盛りだくさん!ぜひご参加ください。

会場:ハービスホール

会場

49歳
以下の方

2/12

14:00 土
17:30

あんしん就活 STEP2 | おすすめの5~6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!



企業と
出会う

会場

35歳~
59歳の方

2/17

10:30 火
12:00

これまでの歩みを強みに変える。 ミドル世代の“これからの働き方”

豊かな経験をもつミドル世代だからこそ描けるテレワークなど、新しい働き方があります。これからの変化を前向きに捉え、自分らしい選択をするための気づきを提供します。

講師:松崎由香里氏

Web

すべての方

2/20

13:30 金
15:00

【カウンセラー企画】 ゼロから始める面接対策 ~もう緊張しない! 不安を自信に変える面接対策徹底解説~

「緊張してうまく話せなかった!」これは、多くの人が面接で経験することです。その原因は様々ですが、理解することで適切に対処できます。このセミナーを通してあなたの緊張の原因を明確にし、対策のヒントをつかみましょう。

講師:OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

すべての方

2/27

14:00 金
15:30

【カウンセラー企画】書類作成のコツを学ぼう ~そのココロは、コミュニケーションにあり!

コミュニケーションというと、面接だけを思い浮かべていませんか?実は、応募書類も大切なコミュニケーションです。書類を通じて、読み手が求めていることを的確に伝える、忘れがちなこのポイントを学び直しましょう。

講師:OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

すべての方

2/28

11:00 土
12:30

【LGBTQ当事者によるセミナー】 こころおどる生き方を見つける “わたしの生き方研究所”

自分らしい生き方って何だろう。自分にとってより良い生き方・働き方を見つけた先輩たちの、今に辿り着くまでの出来事や背景をトークセッションでお届けします。

講師:今将人氏

Web

次世代に飛び込む仕事！ 未知の扉を開く

デジタル探検ツアー

興味ひとつで参加OK!デジタル社会を実現させる創造的な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。未来の技術と出会い、自分の可能性を広げる挑戦に参加してみませんか？



特設ページ

すべての方

2/9

14:00 月
15:00

未経験者歓迎！



ITの「？」が「！」に変わる業界入門セミナー

IT業界への不安を解消！企業担当者がゼロから解説。業界の魅力を知り、キャリアのヒントを探してみませんか。

講師：株式会社ワックシステム

Web

すべての方

2/13

12:30 金
17:30機械を動かすプログラミング？！
電化製品、工場機械のプログラム体験

工場にある機械や電化製品を動かすプログラミング（Python言語等）を体験していただきます。アプリケーションやWebプログラマーとは違う、制御系プログラマーの世界に触れてみませんか？

集合場所：エル・おおさか本館1F（バスで会場まで送迎します）

会場：北大阪高等職業技術専門学校

共催：大阪労働協会

会場

すべての方

2/18

14:00 水
17:00“没入体験”をつくる
はじめてのVR制作と動画制作体験

未経験でも大丈夫！作る楽しさ、動かすワクワクを体感しながら学ぶ、想像力と表現力が磨かれるVR制作や動画の作成、編集を体験してみましょう。

会場：MP-Strategy合同会社

会場

すべての方

2/20

10:00 金
11:00アイデアを形に！
システム開発ってどんな仕事？

適性検査システムや神社向け崇敬者管理システムなどオーダーメイドで様々なシステムを開発している企業が伝える、発想力を武器に未経験でも活躍できる仕事の魅力を覗いてみませんか。

講師：アルネオソフトウェア株式会社

Web

49歳以下の方

2/2

15:00 月
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

会場

すべての方

2/7

16:00 土
17:00出張 LGBTQ コミュニティスペース
for Work

就活や仕事の話をする際、「セクシュアリティについても話せたらいいのに」と思ったことはありませんか？プライドセンター大阪にて、LGBTQの方が就活や仕事について話し合える場を開放します！

会場：プライドセンター大阪

会場

49歳以下の方

2/5

14:00 木
16:00

あんしん就活 STEP1 | 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みませんか？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。

会場

60歳以上の方

2/10

10:30 火
12:00生涯現役！生き生きと働き続けるためのコミュニケーション術
～年下上司との
良好なコミュニケーション習得講座～

年下上司との関係を良好に保つコミュニケーションスキルと心の整え方を学び、これからの仕事人生を心地よく過ごしていきませんか？

講師：Smile Stage 代表 内野しのぶ氏

会場

セット受領が
おすすめ！

すべての方

2/10

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

60歳以上の方

2/13

14:00 金
15:00

シニア向け仕事説明会 in岸和田市・貝塚市

シニア人材を積極採用している地元の企業をお呼びして、仕事内容や会社の雰囲気など、皆さんが気になる情報をお伝えします！気になる企業があればそのまま応募ができますので、ぜひご参加ください！

会場：南海浪切ホール

会場

企業と
出会える

すべての方

2/18

13:30 水
15:00中小企業診断士直伝！
HPから読み解く企業選びのポイント

どの企業にエントリーしたらいいかわからない方必見！経営分析のプロである中小企業診断士が、企業を選ぶうえで見るべきポイントを実際のHPを見ながら解説します。自分にあった企業を見つける第一歩としてご参加ください。

講師：中小企業診断士 浜口桂氏

Web

60歳以上の方

2/20

14:00 金
15:00シニア向け仕事説明会
in 和泉市

シニア人材を積極採用している地元の企業をお呼びして、仕事説明会和泉市で開催！地元で働きたい方必見です！面接会ではないのでお気軽にお越しください。またお話を聞いてから応募も可能です！

会場：和泉シティプラザ

会場

企業と
出会える

60歳以上の方

2/25

10:30 水
11:30リタイア前後に知っておきたい
お金の話

定年退職後の生活を見据えた年金などの社会保険、退職金、税金の仕組みのほか、資産寿命の延伸などを学びます。

講師：金融経済教育推進機構（J-FLEC）講師

Web

すべての方

2/25

13:30 水
15:30【職業適性検査セミナー】
Part1 職業興味を知ろう

「自分がやりたい仕事は何だろう？」と思ったことはありませんか？適性検査で「興味のある仕事」について、手がかりをつかみましょう。自分らしく働きたい方、ご参加ください！3月開催のPart2との連続受講がオススメ！

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

セット受領が
おすすめ！

すべての方

2/27

14:00 金
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

女性

2/13

10:00 金
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、育児や介護と仕事の両立、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

60歳以上の方

2/17

10:30 火
12:00生涯現役！生き生きと働き続けるためのコミュニケーション術
～アサーティブコミュニケーション基礎講座～

自分も相手も大切にできるアサーション。その基礎を、ワークも含め90分で楽しく習得！今後の仕事はもちろん、生活全般にも役に立ちます。

講師：Smile Stage 代表 内野しのぶ氏

会場

セット受領が
おすすめ！

すべての方

2/19

10:30 木
12:00わたしと向き合う90分
「理想に近づく初めの一歩の見つけ方」

目標管理ツールのマンドラチャートを活用し、仕事や家庭など、様々な場面で実現したいことを分解して整理してみましょう。

講師：鶏飼千登静氏

Web

49歳以下の方

2/24

14:00 火
16:00ホンネで語る公務員の仕事
～行政職・技術職（土木・建築・機械・電気職）・
警察官・国税専門官の話が聴ける説明会編～

「公務員として普段どんな仕事をしているのか？」「なぜその職種を志望したのか？」そんな素朴な疑問に各職種の職員がお答えします！試験に役立つ情報が得られるかも…？志望先の応募条件はご自身でご確認ください。

※本セミナーは、採用試験を受験予定の方が対象です。

会場

すべての方

2/25

10:30 水
11:30社会人の基礎を押さえる！
コミュニケーションと「報連相」のポイント

仕事を円滑に進めるための土台となるコミュニケーションと「報連相」のポイントを学び、どんな職場でも信頼され活躍できる人材になりましょう！

講師：株式会社アドバンスコミュニケーション

代表取締役 岡井保千代氏

Web

すべての方

2/27

13:00 金
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

60歳以上の方

2/2

2/27 金

【アーカイブ配信】シニアのためのIT資格活用講座
～VBAエキスパート編～

Excel業務効率化に役立つ「VBA」は、プログラミング初級編としても最適です。そのスキルを客観的に証明できる「VBAエキスパート」。これからの再就職に向けて、じっくりと取得を検討してみませんか？

講師：小城弥生氏

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)

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。

若年者地域連携事業事務局 (TEL:06-6949-0009)
<https://jakunen-osaka.mhlw.go.jp/>



※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。

2/3

13:30 火
15:00

80分1コマ

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

2/13

18:30 金
20:00

80分1コマ

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: 和田恵津子氏

Web 会場

2/17

18:30 火
20:00

80分1コマ

PowerPoint 初級

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つけましょう

講師: 辻沙智子氏

Web 会場

2/24

13:30 火
15:00

80分1コマ

Word 初級

Wordを用いた入力基礎、ビジネス文章の作成編集。入力練習から文章作成や表作成を基礎から学びましょう。

講師: 辻沙智子氏

Web 会場

2/6

13:30 金
16:30

80分2コマ

Excel 初級～中級

Excelの基本から応用を学んで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。中級では関数や数式、グラフの作成を学びます。

講師: 山口純子氏

Web 会場

2/14

10:30 土
17:30

80分4コマ

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: 細谷晴美氏

Web 会場

2/20

18:30 金
20:00

80分1コマ

PowerPoint 中級

PowerPointで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: 辻沙智子氏

Web 会場



2025年4月1日以降の開講講座対象

「大阪府スキルアップ支援金」申請受付中

資格取得講座の受講費用を

50%～75%補助します!

大阪府民の方のうち、以下の方などが対象です。

離職してから1年以上の方

入社してから1年未満の方

今まで働いたことがない方

フリーランスとして1年以上働いている方

▶ 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

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

申込みは
コチラから!



- 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、事前にお申し出ください。
- 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