

OSAKAしごとフィールド

就活100日

7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

7/2

13:00(木) 16:00

就活の第一歩を応援! 働く準備と仕事理解の基礎セミナー

「就活の最初の一步」を応援するセミナーです。働くうえで大切なことや業界・職種の見方を基礎から学び、グループワークで考えを整理。知らない不安を「知っている自信」へ変え、本格的な活動へ向けて心と知識を整えましょう。

会場

35歳~59歳の方

7/7

18:30(火) 20:00

「このままでいいの?」を整理する キャリア再設計講座 ~自分の現在地を整理する~

これまでの経験や働き方を整理し、自分の現在地を見つめ直す回。不満や違和感の正体を言語化し、「なぜモヤモヤするのか」を明確にします。キャリア再設計の第一歩を踏み出しましょう。


講師: Smile Stage 内野しのぶ氏

Web

女性

7/8

10:00(水) 11:30



「私」の未来を、もっと自由に。 ~女性活躍推進の認定マーク 取得企業とのマッチング・フェア~

ライフステージの変化を強みに! 女性のためのマッチング会です。女性が働きやすい企業の取組みや、様々な認証マークもご紹介。不安を自信に変え、自分に合う職場を自ら選ぶ一歩を応援します。ぜひご参加ください。

Web

49歳以下の方

7/9

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

49歳以下の方

7/16

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
- ✓ 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える

伴走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

59歳以下の方

7/21

13:30(火) 15:00



【カウンセラー企画】 自己理解からの面接対策 <できる・やりたい・やるべき>ことを整理する

面接では緊張して上手く話せない、想定質問の答えを準備し暗記したのに本番で忘れてしまう、面接試験ではよくある困りごとです。このセミナーで自分の考えを理論的に整理して、暗記型の面接対応から脱却しましょう!

講師: OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー

会場

49歳以下の方

7/16

14:00(木) 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!

会場

60歳以上の方

7/22

14:00(水) 15:00

60歳以上のシニア向け 仕事説明会

積極的にシニア人材の採用をしている企業をお招きして、仕事説明会を実施します! 新しい仕事へのチャレンジを考えている皆さま、ぜひ詳しく仕事の内容を聞いてみましょう。

Web 会場

すべての方
7/2
13:30 木
15:30

**【職業適性検査セミナー】
Part2 性格特徴を知ろう**

就職活動では自己分析が非常に重要ですが、自分の強みや弱みを知っていますか?このセミナーでは、適性検査で「職業で活かせる性格特徴」のヒントを知ることができます。自分らしく働きたい方、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
7/14
10:00 火
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資金繰りを考えるにあたり、年金や社会保険、退職金、税金の仕組みのほか、資産寿命の延伸などシニアライフに関わるお金について学びます。

講師:金融経済教育推進機構 (J-FLEC) **会場**

35歳～59歳の方
7/14
18:30 火
20:00

**「このままでいいの?」を整理する
キャリア再設計講座
～自分にとって大切なことを整理する～**

自分に合った働き方を考え、転職だけにとられない多様な選択肢を考えてみませんか?収入・時間・やりがいの優先順位を整理し、「これからどう働くか」の軸を見つけます。

講師:Smile Stage 内野しのぶ氏 **Web**

34歳以下の方
7/16
11:00 木
12:00

**やりたいことが見つからないあなたへ
～自分と仕事を知ろう～ じぶん編**

やりたいことがわからない、就活がうまくいかない。そんな悩みを持っている方に最適!まずは自分の中で出来ることや得意なことを見つけましょう!

講師:アーキュリージャパン株式会社 新川智子氏 **Web**

35歳～59歳の方
7/21
18:30 火
20:00

**「このままでいいの?」を整理する
キャリア再設計講座
～次の一歩を決める～**

描いた自分のキャリアの方向性をもとに、具体的な行動へ!情報収集のコツや判断のポイントを学び、明日から何をすべきかを明確にします。キャリア再設計を「実行」へつなげます。

講師:Smile Stage 内野しのぶ氏 **Web**

女性
7/22
10:30 水
12:00

**カラダとココロのゆらぎに寄り添う
今日からはじめる
フェムケアセミナー**

日々の暮らしやライフステージの変化の中で感じる、心と身体のゆらぎに寄り添いながら、心地よく働くためのケアのヒントをお伝えします。

講師:榎原夕子氏 **Web**

すべての方
7/9
14:00 木
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**

すべての方
7/14
14:00 火
15:30

**ひとりで抱えないために
認知症の基本と、働きながらできる備え**

親の介護が気になり始めた働き世代へ。認知症の基本知識や普段から予防するための工夫、日常での支え方、本人だけでなく家族の気持ちの持ち方など、ひとりで抱えないためのヒントを分かりやすくお伝えします。

講師:MCI専門士 うぐ森まる美氏 **Web**

すべての方
7/15
10:30 水
12:00

**ストレス社会を乗り越える立ち直り術
～レジリエンスを高める技術～**

仕事や就職活動で失敗したり挫折したとき、あなたは立ち直りますか。心の回復力である「レジリエンス」を高め、挫折から少しでも早く立ち直るための技術について、ワークを通じて学びましょう。

講師:公認心理師 柴田灯氏 **Web**

女性
7/17
10:30 金
12:00

0からはじめる大人の就活メイク

メイクが苦手な方でも大丈夫!シンプルな工程で、大人世代ならではの悩みを解消しながら、いきいきとした印象を与えるメイクをお伝えします。人と会う機会にも自信を持てる、自然で好印象なメイク術をお届けします!

講師:ヘアメイクアーティスト 三浦愛氏 **会場**

女性
7/21
15:00 火
16:30

**「やりたいこと」を見つける
適職発見セミナー**

やりたいことが見つからない。自分に合う仕事は何だろう?そんな悩みをお持ちの方へ。ワークを通して、自分に合う仕事や適職を見つけるためのヒントを、一緒に見つけていきましょう。

講師:株式会社マイディアル 代表取締役 土谷愛氏 **Web**

34歳以下の方
7/23
11:00 木
12:00

**やりたいことが見つからないあなたへ
～自分と仕事を知ろう～ しごと編**

やりたい仕事が見つからない。そんな方は自己分析を通じて職種や業種の視野を広げませんか?仕事を「構造」から見ることによって仕事の見方の幅が広がります!

講師:アーキュリージャパン株式会社 新川智子氏 **Web**

49歳以下の方
7/23
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
7/27
14:00 月
15:30

**コツコツできる
仕事について知ろう!**

コミュニケーションは苦手だけど、地道な作業は意外と苦にならない...そんな方にオススメ!「自分のペースでコツコツ続けられる仕事」について紹介します。

講師:中小企業診断士 浜口桂氏 **Web**

すべての方
7/28
14:00 火
15:30

**話せない・答えられないをサポート!
AIを活用した面接対策セミナー**

面接で思うように話せない、質問にうまく答えられないとお悩みの方へ。AIを活用して自己PRや志望動機を整理し、一人でもできる模擬面接の方法をご紹介します。

講師:星野宏氏 **Web**

すべての方
7/30
11:00 木
11:40

**初めの方必見!
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キャリア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、キャリアカウンセリング体験もご用意!スキマ時間でお気軽にどうぞ!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
7/30
14:00 木
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**

すべての方
7/25
13:00 土
16:00

**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気軽に話せたらいいのに」と思ったことはありませんか?LGBTQの方が、就活や仕事について話し合える場を開放しています!

会場

35歳～59歳の方
7/27
18:30 月
19:30

**仕事に役立つGoogleツール入門講座
～今さら聞きづらいを解消しよう!～**

ITツールへの苦手意識を聞きづらいという理由で放置していませんか?Googleツールで実務に役立つ効率化スキルを学び、再就職や職場復帰への自信と一歩踏み出す力につなげます。

講師:ヒューマンアカデミー 植前健太郎氏 **Web**

すべての方
7/29
10:30 水
12:00

**やりたいことを諦めないための
「じぶんの時間割」作成セミナー**

やりたいことはあるのに時間が足りない。疲れていて集中できない。そんなふうに感じることはありませんか?自分だけの時間割をつくりながら、やりたいことを見つめ直し、実現するためのヒントを一緒に見つけていきましょう。

講師:TIME COORDINATE株式会社 代表取締役 吉武麻子氏 **Web**

34歳以下の方
7/30
11:00 木
12:00

**やりたいことが見つからないあなたへ
～自分と仕事を知ろう～ まとめ編**

エントリーシートの書き方がわからない、うまく書けない。そんな方はぜひ自己分析や職業分析を通じて作成してみましょう。実際に企業担当者がみるポイントなども紹介しつつ自分を伝える文章の書き方を紹介します!

講師:アーキュリージャパン株式会社 新川智子氏 **Web**

すべての方
7/31
14:00 金
16:00

**心とからだのセルフマネジメント
～しごと力を高めよう～**

[しごとカシリーズ]上手に感情をコントロールするには?心身ともに健康に働き続けるには?グループワークも取り入れてセルフマネジメント力向上をめざします。

講師:OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

予約不要 入退室自由

自由に
おもちゃで
遊べる!


**OPEN
ぱあみタス**

今月は **7/8 水 22 水**

午前の部 10:00-12:00
午後の部 13:00-15:00

自由におもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、仕事と家庭の両立や保活について相談したり、ママ友とおしゃべりしたり!のんびりお過ごしください!授乳・おむつ替えができるコーナーもあります☆ぜひお子さまと一緒にふらっとお立ち寄りください!

詳細はこちら



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。※本事業では、各種イベントを通じて若年者の就職活動を応援しています。

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



7/4 PowerPoint 中級

14:30 ±
16:00

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。

80分1コマ

講師:細谷晴美氏

Web 会場

7/9 合同企業説明会

13:00 ⊕
16:00

大阪府内に就業場所のある企業40社が大集結!情報通信・製造・サービスなど多彩な10業種が参加するため、あなたにぴったりの仕事が見つかります。参加無料・当日参加可!ぜひお気軽にご来場ください。

会場:大阪市西区民センター

会場

7/14 Word 中級

15:00 ⊕
16:30

表作成やチラシの作成などWordの応用を学んで自信をつかみ取りましょう。実際の業務をイメージしてチャレンジ!

80分1コマ

講師:細谷晴美氏

Web 会場

7/4 PowerPoint 初級

13:00 ±
14:20

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や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。

80分1コマ

講師:細谷晴美氏

Web 会場

7/6 Excel 初級

18:30 ⊕
20:00

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。

80分1コマ

講師:山口純子氏

Web 会場

7/14 Word 初級

13:30 ⊕
15:00

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。

80分1コマ

講師:細谷晴美氏

Web 会場

7/22 Excel 中級

18:30 ⊕
20:00

Excelの基本から応用を学んで自信をつけましょう。中級では関数や数式、グラフの作成を学びます。

80分1コマ

講師:山口純子氏

Web 会場

大阪東ハローワークコーナー

OSAKAしごとフィールドでは、「大阪東ハローワークコーナー」を併設しています。ぜひ、セミナーやキャリアカウンセリングとあわせてご利用ください。



求人情報提供
パソコンの利用
(求人情報の検索・閲覧)



職業相談
職業紹介



求人情報に関する質問
仕事選びに関する相談



応募書類・面接に
関するアドバイス等

TEL:06-7669-9571

ご利用時間 10:00~18:30(月~金) [土・日・休祝日・年末年始休み]

※ご利用にはOSAKAしごとフィールドの登録が必要です。

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
コチラから!



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