

女性デジタルカレッジ事業 ▶ **基礎及び応用コース**

令和7年度 9月・10月・11月・12月入校生 募集案内



Word

Excel

Microsoft 365

Zoom / Teams

ChatGPT / Copilot

PowerPoint



訓練時間 10:00~15:00

通学15日間 + 自宅での2か月間の就職支援

基礎

1
週目

1. 基本操作

- Windows の操作方法
- ファイルの管理方法

2. Word

- ビジネス文書の作成
- レポート、報告書の作成

3. PowerPoint

- スライドの作成
- プレゼンテーションの企画

2
週目

4. Microsoft 365

- クラウドサービスの体験
Outlook、Forms、
OneDrive 等

5. Zoom/Teams

- テレワークに必要な
オンライン会議ツールの
学習

6. Excel

- 関数、データベース機能、
グラフの作成

応用

3
週目

7. Excel VBA

- VBA によるマクロの作成
- 基本文法、制御構文

8. AIの利用

- ChatGPT 又は Copilot を
使った Word や Excel の操作



基礎
だけで
修了可

ご事情等ある方は
基礎のみ受講可

あなたの街で、事務職への再就職を目指す女性を支援！

就職支援



キャリアコンサルタントが
仕事に関するご相談や
応募書類、面接対策など
一人ひとりをサポートします

訓練修了後
パソコン・Wi-Fi を
無料貸出

eラーニングで
復習も可能

受講料
テキスト代
託児
無料





訓練期間・定員

定員：各11名

地域	会場	最寄駅（徒歩〇分）	募集期間	訓練実施期間
練馬区	練馬区男女共同参画センターエーる	西武池袋線 石神井公園駅 6分	6/30(月)～ 8/ 3(日)	9/ 1(月)～ 9/19(金)
豊島区	豊島区男女平等推進センターエポック10	池袋駅西口より徒歩約10分、メトロ有楽町線改札より約7分	6/30(月)～ 8/ 3(日)	9/ 1(月)～ 9/19(金)
港区	港区立男女平等参画センター(リーブラ)	JR田町駅 5分 / 都営地下鉄浅草線・三田線 三田駅 7分	7/14(月)～ 8/17(日)	9/ 8(月)～ 9/26(金)
渋谷区	アットビジネスセンター渋谷東口駅前	JR・東急東横線・地下鉄 渋谷駅 2分	7/21(月)～ 8/24(日)	9/15(月)～10/ 3(金)
三鷹市	貸会議室 ThreeEightNine MITAKA	JR三鷹駅 4分	7/21(月)～ 8/24(日)	9/15(月)～10/ 3(金)
新宿区	スタンダード会議室新宿ガーデン店	東京メトロ丸ノ内線 新宿御苑前駅 2番出口より徒歩3分/東京メトロ丸ノ内線 四谷三丁目駅 1番出口 徒歩7分	7/28(月)～ 8/31(日)	9/22(月)～10/10(金)
品川区	スタンダード会議室五反田ソニー通り店	JR 都営地下鉄浅草線 東急池上線 五反田駅 3分	8/ 4(月)～ 9/ 7(日)	9/29(月)～10/17(金)
台東区	かやの木会館	都営地下鉄大江戸線 蔵前駅A6出口左隣 0分/都営地下鉄浅草線 蔵前駅A4出口 2分	8/11(月)～ 9/14(日)	10/ 6(月)～10/24(金)
豊島区	ナチュラル池袋(サンケイビル)	JR・東京メトロ 池袋駅 3分	8/18(月)～ 9/21(日)	10/13(月)～10/31(金)
渋谷区	アビタス新宿貸会議室	JR 新宿駅 新南改札口 徒歩2分/都営地下鉄新宿線・大江戸線 京王新線 新宿駅 A1出口直結	8/18(月)～ 9/21(日)	10/13(月)～10/31(金)
千代田区	ナチュラル飯田橋東口駅前	JR中央・総武線 飯田橋駅(東口)から徒歩2分/東京メトロ南北線 飯田橋駅(A4出口)から徒歩1分/東京メトロ東西線 飯田橋駅(A4出口)から徒歩1分/東京メトロ有楽町線 飯田橋駅(A4出口)から徒歩1分/都営地下鉄大江戸線 飯田橋駅(A4出口)から徒歩1分	8/25(月)～ 9/28(日)	10/20(月)～11/ 7(金)
町田市	町田市文化交流センター	JR横浜線 町田駅 町田ターミナル口直結/小田急線 町田駅 西口から徒歩5分	8/25(月)～ 9/28(日)	10/20(月)～11/ 7(金)
調布市	調布市市民プラザあくろす	京王線 国領駅 北口から徒歩1分	9/ 1(月)～10/ 5(日)	10/27(月)～11/14(金)
墨田区	すみだ産業会館	JR錦糸町駅 1分/東京メトロ半蔵門線 錦糸町駅 3分	9/ 8(月)～10/12(日)	11/ 3(月)～11/21(金)
立川市	大原学園立川校	JR立川駅 3分	9/15(月)～10/19(日)	11/10(月)～11/28(金)
足立区	足立区生涯学習センター	JR・東武線・つくばエクスプレス・東京メトロ 北千住駅 15分	9/22(月)～10/26(日)	11/17(月)～12/ 5(金)
品川区	品川区ジェンダー平等推進センター(きゅりあん3階)	JR・東急大井町線 大井町駅 2分	9/29(月)～11/ 2(日)	11/24(月)～12/12(金)
文京区	LMJ 東京研修センター	JR 水道橋駅 東口から徒歩6分/都営地下鉄三田線 水道橋駅 A6出口から徒歩3分/東京メトロ南北線・丸ノ内線 後楽園駅 1・2番出口から徒歩8分/東京メトロ丸ノ内線 本郷三丁目駅 1番出口から徒歩8分/都営地下鉄大江戸線 本郷三丁目駅 3番出口から徒歩9分	9/29(月)～11/ 2(日)	11/24(月)～12/12(金)
江戸川区	タワーホール船堀	都営地下鉄新宿線 船堀駅 北口より徒歩約1分	10/ 6(月)～11/ 9(日)	12/ 1(月)～12/19(金)
多摩市	パルテノン多摩	京王線・小田急線・多摩モノレール 多摩センター駅 5分	10/ 6(月)～11/ 9(日)	12/ 1(月)～12/19(金)
港区	港区立男女平等参画センター(リーブラ)	JR田町駅 5分/都営地下鉄浅草線・三田線 三田駅 7分	10/13(月)～11/16(日)	12/8(月)～12/26(金)

※調布会場、江戸川会場は訓練開始時間が異なる日があります。

あなたの街で
受けられる!



女性デジタルカレッジ事業（基礎及び応用コース） 運営事務局

03-3230-2445 (受付時間 平日 9:00～17:00)

※ 当事業は東京都産業労働局より委託を受け、学校法人大原学園が運営しています。

1. 基本情報

ふりがな			
氏名			
生年月日	西暦	年	月 日(歳)
住所	〒	-	
連絡先電話番号 (携帯電話など)	TEL	()	()
メールアドレス	@		
受講希望会場	訓練実施期間		会場名
	月 日()	~ 月 日()	
ハローワークの求職番号/ 東京しごとセンターの登録番号 ※必ず、いずれかをご記入ください	ハローワーク求職番号	東京しごとセンター登録番号	
離職理由 ※該当する番号に○ をつけてください	1 結婚 2 出産 3 育児 4 介護 5 その他()		
離職時期			
主な職歴 ※職種や業種、業務内容、 就業期間等をご記入ください	例：平成〇年〇月～令和〇年〇月 損害保険会社の事務職として勤務		
志望理由			
再就職する にあたって	どのようなスキルを特に身につけたいですか？(複数回答可) ※該当する番号に○をつけてください		
	1 Officeソフト (Word・Excel等) の操作 2 オンライン会議ツール操作 (Zoom や Teams) 3 AIチャット利用 4 その他()		
託児サービス ※該当する番号に○ をつけてください	あなたの現在のPCスキルについて教えてください。 ※該当項目に○をつけてください		
	1 Officeソフト (Word・Excel等) の操作 (できる ・ 少しできる ・ できない) 2 オンライン会議ツール操作 (Zoom や Teams) (できる ・ 少しできる ・ できない) 3 AIチャット利用 (できる ・ 少しできる ・ できない)		
託児サービス ※該当する番号に○ をつけてください	1 託児サービスを利用する ※下記、利用対象児童の 欄にご記入ください		2 託児サービスを利用しない

2. 託児サービスについて

利用対象 児童①	(ふりがな) 氏名	生年月日	年齢(申込時点)	性別
		年 月 日生	歳 か月	男・女
利用対象 児童②	(ふりがな) 氏名	生年月日	年齢(申込時点)	性別
		年 月 日生	歳 か月	男・女

※ 託児サービスの利用にあたり、3人以上の預入れをご希望される場合には、別紙任意様式にて必要事項をお知らせください。

※ お子様の体調によっては、お預かりできない場合がございます。

※ 訓練の受講及び託児サービスの利用が確定した方の本申込書の内容は、東京都産業労働局、東京労働局、公共職業安定所、訓練・託児サービス受託者に情報提供します。

※ 本申込書によりご提供いただいた個人情報については、個人情報保護法により取り扱い、本事業以外に使用することは一切ありません。

なお、ご提出いただいた申込書は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。

今後の職業訓練の実施の参考とさせていただきますので、以下のアンケートへのご協力をお願いいたします。

問 1. 前職の就業形態を教えてください。 ※該当する番号に○をつけてください。				
1 正社員	2 パート（アルバイト含む）	3 契約社員	4 派遣 5 その他（ ）	
問 2. 希望する就業形態を教えてください。 ※該当する番号に○をつけてください。				
1 正社員	2 パート（アルバイト含む）	3 契約社員	4 派遣 5 その他（ ）	
問 3. 再就職をするにあたって重視する条件を教えてください。 ※該当する番号に○をつけてください。				
1 仕事内容	2 就業形態	3 就業条件（時間・休み）	4 勤務地 5 その他（ ）	
問 4. 再就職の希望時期を教えてください。 ※該当する番号に○をつけてください。				
1 2か月以内	2 3か月以内	3 6か月以内	4 1年以内	5 1年以上
問 5. 再就職をするにあたって何か課題となっていることがありましたら、教えてください。 ※該当する番号に○をつけてください。（複数可）				
1 PC スキル	2 家庭と仕事の両立	3 子育てと仕事の両立	4 介護と仕事の両立 5 子どもの預け先（保育園等）	
6 仕事のブランク	7 キャリアチェンジ	8 業務経験 9 その他（ ）		
問 6. 小学生以下のお子様のいる方へお聞きします。お子さんの年齢を教えてください。				
1（ ）歳	2（ ）歳	3（ ）歳	4（ ）歳	
問 7. この訓練をどこで知りましたか？ ※該当する番号に○をつけてください。				
1 ハローワーク	2 東京しごとセンター	3 東京都 TOKYO はたらくネット	4 区・市からの情報 5 東京都立職業能力開発センター	
6 SNS	7 メールマガジン	8 知人の紹介 9 東京都産業労働局からの情報		
10 職業訓練校	11 その他（ ）			
問 8. 今回予定している訓練内容以外でどのようなスキルを身につけたいですか？ ※ご希望をご記入ください。				
問 9. 過去に公共職業訓練を受講したことはありますか。 ※該当する方はご記入ください。				
公共職業訓練又は求職者支援訓練受講歴 期間 年 月 ～ 年 月				
訓練科目名（ ） 訓練施設名（ ）				

申込要件

求職中の方※で、次の①～③の全てに該当する方

- ① ハローワークで求職登録をした方、または、東京しごとセンター（飯田橋または多摩）で利用者登録をした方
- ② 全ての訓練日程に出席が可能な方
- ③ 本訓練を修了後、ハローワークもしくは東京しごとセンター（飯田橋または多摩）を活用した就職活動をすることが可能な方

※開始時点で正社員として就業しておらず、講習修了後の再就職を目指す方を対象としています。
※過去に「女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練」もしくは「女性デジタルカレッジ事業（基礎及び応用コース）」を受講した方はお申込みできません。



申込方法



- 各訓練の募集期間内にホームページからエントリーいただくか、訓練申込書を右記申込先へご郵送ください。（締切日必着）

<https://tokyo-woman-d.metro.tokyo.lg.jp>



- 郵送の場合は封筒に【女性デジタルカレッジ事業（基礎及び応用コース）】と明記してください。

※募集期間外のお申込みは受付できません。

申込先

〒101-0065

東京都千代田区西神田1-3-15 石福ビル6階

東京都産業労働局事業 受託事業者 学校法人 大原学園

「女性デジタルカレッジ事業（基礎及び応用コース）申込窓口」宛

受講者の決定

- 申込締切後1週間以内に選考会を実施し、受講者を決定します。
- 選考結果はお申込みいただいた方全員にメール又は郵送で通知します（選考実施後、1週間程度）。

※やむを得ない場合を除き、受講決定後の辞退はできませんので、ご注意ください。
※結果に関するお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。



受講者の声

PC操作は独学でしたが、基本から学べたおかげで、スキルの底上げができ、自信をもって職務経歴書に書けそうです。

講師もサポートの先生も、熱心、親切でしたので、教わる私も真剣に取り組みました。

個別相談で親身に話を聞いてくださり、1人ではなかなか進まなかった再就職へのモチベーションが上がりました。

自宅にPCがないので、修了後2か月のPC貸出しや、クラウド上の講義動画で復習できるのが、嬉しいです。

15日という限られた時間で、基礎から、今までやったことがないことまで、幅広く学ぶことができました。

Word・Excel、PowerPointなど、就職の為に知りたと思っていた内容を纏めて学習できた。

訓練概要

訓練内容

再就職に役立つ右表の Word・Excel 等の基礎的なスキルに加えオンラインツールや AI を活用できる技能を習得するための訓練です。

訓練期間

通学 10 日間(基礎)

15 日間(基礎 10 日間+応用 5 日間)

お休みは土曜・日曜です。月～金に祝日がある場合も、訓練は実施します。ご注意ください。

訓練時間

10:00～15:00(昼休憩 1 時間を含む)

※調布会場、江戸川会場は訓練開始時間が異なる日があります。

就職支援

訓練期間中にお一人様 1 時間程度、キャリアコンサルタントによるカウンセリングを行います。
(放課後等の訓練時間外に実施)

フォローアップ

修了者には訓練修了後 2 か月間のフォローアップ期間があります。

フォローアップ期間内は、e ラーニングによるコンテンツ配信で訓練内容を復習でき、訓練期間中に担当したキャリアコンサルタントが継続して、応募書類添削や模擬面接等の就職支援を実施します。

その他、修了者には無料でノートパソコンと Wi-Fi を貸与します(フォローアップ期間終了時に要返却)。

託児サービス

- 生後 6 か月から 6 歳までの未就学のお子様を、訓練場所と同じ施設でお預かりします。

※一部の施設では、施設の都合上 1 歳以上からが託児の対象となります。

- 保育士等の資格を持つ者を含む経験豊富なスタッフが複数名でお子様をお預かりします。
- 託児料は無料ですが、食事・ミルク、おむつ等は受講者に持参していただきます。
- 受講決定後、改めて託児申込書(受講者の写真添付)を提出していただきます。
- 訓練期間中、訓練を受講した日のみ利用できます。
欠席・遅刻・早退に該当する日や時間帯は利用できません。
- 昼休み(12 時から 13 時まで)はお子様と一緒に食事を取っていただきます。

料金

受講料・テキスト代・託児料は無料です。

週	科目	内容
1 週目	パソコンの基本操作	<ul style="list-style-type: none">● Windows の操作方法を学ぼう。● ファイルとフォルダーの管理の仕方を覚えよう。
	Word	<ul style="list-style-type: none">● レポートや報告書の作成を通して、一般的なビジネス文書の作成方法を学ぼう。
	PowerPoint	<ul style="list-style-type: none">● 訴求効果のあるスライド作成方法を学ぼう。● プレゼンテーションの企画をしてみよう。
2 週目	Microsoft 365	<ul style="list-style-type: none">● Outlook、Forms、OneDrive 等を操作して、クラウドサービスを体験してみよう。● web 版の Word / Excel を使ってみよう。
	Zoom / Teams	テレワークで活用できるツールを使ってみよう。 <ul style="list-style-type: none">● Zoom でオンラインミーティング● Teams で始める本格オンラインワーク
	Excel	<ul style="list-style-type: none">● 数式や関数を活用した集計表を作成してみよう。● グラフの作成と編集、データベース機能の活用方法を学ぼう。
3 週目	Excel VBA	<ul style="list-style-type: none">● マクロの基本、VBA によるマクロの作成● 基本文法、制御構文● セルの基本操作
	AI の利用	<ul style="list-style-type: none">● ChatGPT 又は Copilot の使い方● ChatGPT 又は Copilot の使った Word や Excel の操作
	復習 / 自習	<ul style="list-style-type: none">● 履修内容の復習

AIで学習すること

AI人材が社会で有用とされるなか、ChatGPT又はCopilotでできること、利用準備、ChatGPT又はCopilotの使い方、コマンド例などを学習し職業人として必要とされるAIの基礎を学習いたします。

