

就活をがんばるシニアのための

定員**30**名
予約制・先着順
受講無料

生成AI超入門 セミナー

2026. **10.1** **木**

東京しごとセンター 5階セミナー室
東京都千代田区飯田橋3-10-3

13:30～16:30【開場13:10～】※休憩時間含む

■対象 東京しごとセンターのご利用登録をされている55歳以上の方

【ハローワークで雇用保険を受給中の方】

セミナーの最後に受講確認書をお配りします。雇用保険の受給に関する手続きで必要な方は、忘れずにお受け取りください。

■講師

小野田 純二 氏
ONODA Junji

2級キャリアコンサルティング技能士
株式会社Career30.net 代表



【受講にあたり事前準備のお願い】

- ①スマートフォンをご持参ください。
会場にはWi-Fi等のネット環境がございません。
ご自身のモバイルデータ通信（4G・5G）をご利用ください。当日は充電を十分にしてお越しください。
- ②Google社の「Gemini」を使用します。
ご利用にはGoogleアカウントが必要です。
→詳細は裏面をご覧ください。

～講師からのメッセージ～

スマートフォンがあれば、今日から始められます。
長く働いてこられた方ほど、ご自身の経験は「当たり前のこと」になっていて、それが強みであることに、ご自身では気付きにくいものです。この講座では、生成AIに問いかけながら、その「当たり前」を応募書類や面接で伝わる言葉にしていきます。

前半は見るだけで大丈夫です。中盤は旅行の計画など、就職活動とは関係のないことから気軽に試していただきます。慣れたところで、ご自身の経歴に向き合います。パソコンは必要ありません。AIを使ったことがない方を想定した内容です。

■お申込み

TOKYO就職Navi予約システムまたはシニアコーナーまでお電話にてお申込みください。

→詳細は裏面をご覧ください。

ステップ1 AIを知ろう

そもそもAIとは何か、AIの得意なことや不得意なこと、使う前に知っておきたい注意点などを学びましょう。

ステップ2 AIを使ってみよう

まずは旅行の計画や献立などの就活以外の身近なテーマで、AIとのやり取りに慣れてみましょう。

ステップ3 AIを就活に活かそう

これまでの経歴の整理や面接の答え方、アドバイザーとの面談に活かせるようにまとめてみましょう。

お申込みについて

以下、いずれかの方法にてお申し込みください。

①TOKYO就職Navi予約システム

アプリのダウンロードはこちらから



予約システムを利用するには、**東京しごとセンターの利用登録番号（8ケタ）**が必要です。

②お電話（☎03-5211-2335 東京しごとセンターシニアコーナー）

開室時間 平日 9:00～20:00 土 9:00～17:00（日・祝閉室）

受講にあたり事前の準備をお願いいたします。

本セミナーではGoogle社の生成AI「Gemini(ジェミニ)」を使用する都合上、ご利用にはGoogleアカウントが必要です。

【1】Gmailのメールアドレスをお持ちの方（@以下が「gmail.com」のアドレス）

すでにGoogleアカウントをお持ちです。

当日お使いになるスマートフォンでログインした状態にしておいてください。

※Androidのスマートフォンをお使いの方は端末の初期設定でGoogleアカウントを作成されている場合がほとんどです。

【2】Gmailのメールアドレスをお持ちでない方

当日お使いになるスマートフォンでGmailのメールアドレスを作成してください。

（無料で作成できます。）

※ Geminiのためだけでなく、就職活動でも使用することを想定し、氏名などを使った分かりやすいアドレスがおすすめです。

※すでにGmail以外のメールアドレスでGoogleアカウントをお持ちの場合も、本セミナーを受講いただけます。

【作成手順】

- ①「Gmail」と検索する。
- ②「Gmail – Googleのメール」という検索結果のページを押す。
- ③「アカウントを作成」を押す。
- ④画面の指示に沿って、名前や生年月日を入力する。
- ⑤メールアドレスを決める。
- ⑥パスワードを決める。
- ⑦画面の指示に沿って、最後まで進める。

✓作成できたら、準備完了です！

Gmailアドレス作成手順 解説動画



<https://youtu.be/AJafcfdqL4>

■参加申し込みの際にお伺いする個人情報の取り扱いについて

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンターにおいて、セミナーの受付・緊急時の連絡・状況調査のみに使用し、その他の目的には使用しません。

詳細については、東京しごとセンターのプライバシーポリシーをご参照ください。

<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/>