

上田で、 自分に合った 仕事に出会う スタートライン。

20～30 代前半。働いていても、離れていても。

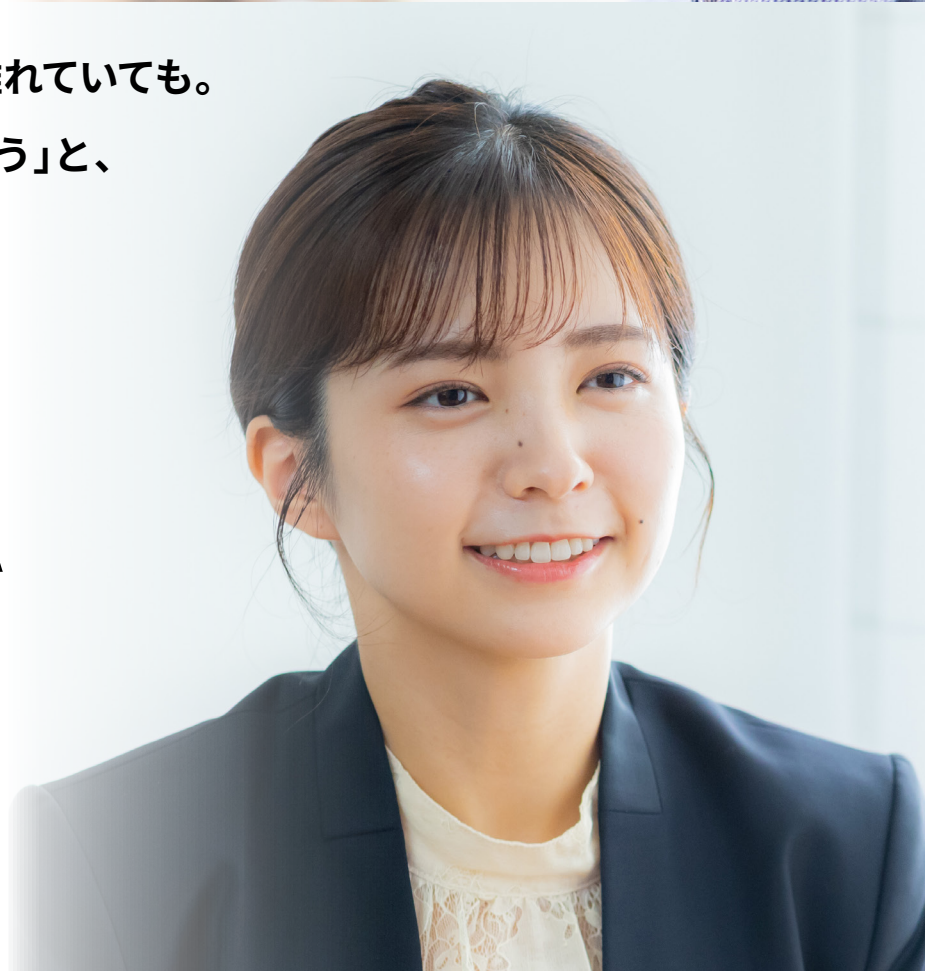
「**自分に合う仕事**って何だろう」と、
立ち止まっているあなたへ。



キャリアラボ UEDA

キャリアのプロへの相談から、
自分に合った学び、職場体験、就職まで。
今のあなたに合わせて、一步步進んでいきます。
安心の研修補助制度もあります。

※エントリーは2026年12月末まで
(事業期間は2027年3月末まで)



■ シードジャパン株式会社

〒386-0407 長野県上田市長瀬3607

電話やホームページからのお問い合わせは

TEL **0120-45-8155**

WEB SITE <https://www.seed-japan.jp>

公式HP



まずはLINE登録から

事業の詳細/お申込/
ご相談/最新情報など

LINE



相談・参加無料

まずはLINEで事業の詳細を見るだけでも大丈夫です。
「いきなり事務所に相談に行くのは不安…」という
方もご安心ください。オンラインやカフェなど、
話しやすい環境でのご相談も可能です。

キャリアラボ UEDA で、できること。

こんな気持ちのまま、止まっていませんか？

- ✓ 派遣・アルバイトから、正社員になりたい
- ✓ 仕事を辞めて、次の一歩が踏み出せない
- ✓ 面接で何を話せばいいか、想像できない
- ✓ このまま、ここにいていいのかな
- ✓ 早く辞めてしまった。もう一度やり直せる？
- ✓ 上田で働きたい（移住・Uターン歓迎）

▶ 1つでも当てはまったら、まずは相談。

あなたに合わせて就職まで一緒に進む「キャリアラボ UEDA」

キャリアラボ UEDA は、20代から30代前半までの若者のための就職支援プログラムです。

自分に合う
仕事を考える

+

働くための
土台を整える

+

企業が求めるスキルを
学び、実践へ

お金のことは、
心配いりません

相談も、必要な学びの受講料も、すべて無料。
研修補助制度もあるので安心して学びに集中できます。

※補助の適用には条件があります。詳しくはご相談ください。

相談から就職後まで、5つのステップで伴走します。

01 相談（無料）



自己整理

02 学ぶ



マナー・習慣・DX

03 体験



職場研修

04 働く



就職決定

05 続ける



定着支援

「決まったら終わり」ではありません。「05 続ける」まで、とによりで支えます。ステップの長さや順番は、あなたに合わせて調整できます。

今のあなたに合う3つの進み方

ROUTE 01 短期集中 | 1~2 ヶ月

早めに動き出したい人へ

やりたい仕事比較的明確な方
早めに企業とつながりたい方向け。

学ぶこと

- ・事前面談・自己PR特化
- ・職場体験（OJT 先行型）
- ・自己PR特化トレーニング（短期集中・実践重視）

ROUTE 02 じっくり | 2~3 ヶ月

じっくり準備したい人へ

仕事を離れていた期間が長い
自信を取り戻したい方向け。

学ぶこと

- ・生活習慣・コミュニケーション
- ・マインドセット・自己理解
- ・ビジネスマナー演習（対面中心・じっくり）

ROUTE 03 マイペース | 3~6 ヶ月

働きながら正社員を目指したい人へ

派遣・アルバイトから正社員へ
時間が限られる方向け。

学ぶこと

- ・職歴の整理・自己PR・応募書類の作成
- ・模擬面接・面接対策（オンライン中心・短時間）
- ・デジタル基礎力

※どのルートが分からない方も、まずは相談を。あなたに合う進め方を一緒に考えます。 ※移住・Uターンの方は、ルート選びの前にまず個別相談から。

過去の研修生の声

研修で習慣づいた“目的を意識する思考”が日々の業務にも役立っています！

N.T さん（2022 研修生）

就職先：プラスチック製造 職種：営業事務

転職を重ねる中で自信を失い、将来に不安を感じていた頃に参加。

研修を通して自分と向き合い、今では目的を意識しながら前向きに働いています。

10 年の支援実績 180+名の就職支援 | 2016 年より上田市若者就職支援事業に参画

事業の詳細、よくある質問、相談予約は、Webサイトで。

■ シードジャパン株式会社

〒386-0407 長野県上田市長瀬3607

電話で

0120-45-8155

平日 9:00-17:00

WEBで

seed-japan.jp

24 時間受付



LINEで相談

24 時間受付／気軽にメッセージ

