



はたらく明日を
アップデートしよう。

特別なスキルや経験がなくても、「変わりたい」「動き出したい」その気持ちは、たしかにあなたの中にある。そして未来を切り開く力も、すでにあなたの中に備わっています。働き方の相談にのるプロや、同じ想いを抱く仲間との対話を通して、まだ気づいていなかった自分の強みと出会う。効果的なプログラムで、社会人として働くための土台とデジタルの基礎を育てる。明日をアップデートし、未来を動かす“武器”はあなた自身。キャリアボUEDAは、その一歩をしっかりと支えるプログラムです。まずはエントリー。はじめの一歩を、ここから。



研修生募集

受講無料 | 定員20名

コミュカ×デジタル。

就職に強い“実践講座”、ここにあります。

第1回

2025 / 9 / 16 (火) ▶ 11 / 30 (日) 9 / 8 (月) 2025

応募締切

- ☑ 上田市や東信エリアで正社員として働きたい若者
- ☑ デジタルやAIの活かし方を学び、仕事に役立つ力を身につけたい若者
- ☑ 地元に戻って働き方を見つめ直したい若者
- ☑ 働きたい気持ちはあるけれど自信が持てない若者
- ☑ 何が向いているのかわからず、まずは動いてみたい若者

第2回

2026 / 1 / 8 (木) ▶ 3 / 20 (金) 12 / 23 (火) 2025

応募締切

詳しくはこちら！

こちらより詳細をご覧ください。
ホームページからお申し込みもOK！



詳しくは裏面をご覧ください▶

What's キャリアラボUEDA?

「働くための力」と「デジタルの基礎」を身につけて、
これからの仕事にしっかりと踏み出すおよそ**2か月間**のプログラム。
学びと実践、両方に取り組めるから就職に強い!



座学研修(1か月間)

以下で紹介するさまざまな講座で、社会人として必要な力や考え方を学びます。研修の終盤には、OJT研修先の調整を行います。受講無料!

OJT研修(1か月間)

座学で学んだ内容を活かしながら、地元企業で実際の仕事に触れる実践的な研修です。あなたの希望や適性をふまえて研修先を選び、就職も見据えた内容になっています。

研修の流れ

研修内容のご紹介

キャリアスタート講座

働くために必要な人間力・考え方・行動力を育て、自信を持ってチャレンジできる自分にアップデートするための講座です。

他ではなかなか聞けない内容満載!

- コミュニケーションスキル ○自己理解
 - 目標設定と実践 ○セルフブランディング
- そのほか



担当講師

キャリアコンサルタント
白石 真樹

しごとデジタル講座

仕事に必要なパソコン操作・デジタル活用の基礎を専門講師から学べる講座です。チャレンジしやすい初心者向けプログラムで変化に強い自分にアップデート!

- ITを導入するメリット ○ビジネスチャットを使ってみる
 - 業務の「見える化」と共有 ○Google Workspaceを使ってみる
- そのほか



担当講師

DX学校 上田校
芹澤 賢

伴走型キャリアコンサルティング

仕事探しのサポートを担当するのは、経験豊富な仕事探しのプロ達。悩み続ける時間を減らし、効率よく「自分の進む道」を整理していきましょう。

- キャリアコンサルティング ○本当にやりたいことの明確化
 - 履歴書等の応募書類添削 ○面接対策
- そのほか



シードジャパン

コーディネーターチーム

OJT研修(企業研修)

地元企業での実習を通じて、実際の職場での経験を積みます。研修先は、本人の希望や適性を踏まえて選定し、将来的な就職も視野に入れた実践的な経験となります。



エントリー方法・研修開始までの流れ



「まずは相談だけ」もOK!
悩みを整理するだけでも、一歩前に進めます。

応募前にCHECK!

キャリアラボUEDAのご応募に際して、以下に当てはまる方が対象です。

- 研修開始時点で上田市に住所のある方

<パソコンスキルについて>

- パソコンの基本操作(文字入力や検索など)に抵抗がなく、クラウドツールやビジネスチャットなど仕事で使うITサービスに関心のある方
- *ご不安な点がある場合は、事前にお気軽にご相談ください。

キャリアラボUEDAは上田市の若者向け就職サポート事業です。DX学校上田校の協力のもと、シードジャパン株式会社が運営しています。

上田市

上田市若者・移住者・学卒者の就職支援事業(若者支援部分)/キャリアラボUEDAは上田市に暮らす若者や首都圏等から上田市へのUIターンを希望する若者に対して、就職のために必要な社会人基礎力やデジタル基礎力を育む教育訓練と、企業での職場研修を一体的に実施し、正規雇用での就職を促す事業です。

シードジャパン株式会社

2003年より地域の求職者と企業をつなぐ採用・就職サポートに取り組んでいる会社です。2010年より長野県および上田市の若者キャリアアップ就職支援事業に参画し、若者のサポート実績多数。キャリアラボUEDAではキャリアスタート講座、キャリアコンサルティングやOJT準備等、サポート全般を担当します。

DX学校 上田校

2024年現在、全国90以上の拠点を通過して、各地域の企業向けにIT・デジタル化支援、IT人材育成に取り組むサービス。官公庁が実施するIT・DX推進事業の支援事業者にも複数の自治体で認定されるなど実績は多岐に渡ります。上田校は2025年7月に開講。キャリアラボUEDAではしごとデジタル講座を担当します。

お問い合わせ・お申し込み

しごと ハイコー

TEL 0120-45-8155

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

詳しくはこちら!

こちらより詳細をご覧ください。ホームページからお申し込みもOK!



シードジャパン株式会社

〒386-0407 長野県上田市長瀬3607

各種SNSも更新中!

