



仕事に充実感と働きがいを育む

キャリア コンサルタントに 相談しませんか?

前向きに仕事に取り組めるようになる!

自分の役割・強みが明確になる!

将来の展望や働きがいに気づく!

雇用形態を問わず、
ジョブ・カードを活用した
キャリアコンサルティングが
無料で
受けられます。



自分の強みを見極め、キャリアの
方向性を明確にしたい…



適性や能力、関心に気づき、
自己理解を深めることで、今後の
キャリア形成のヒントが得られます。



子育てや介護と仕事の
両立に悩んでいる…



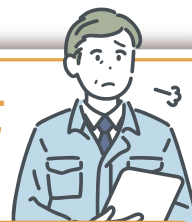
育児・介護などの家庭と
仕事とのバランスのとり方、
働き方が明確になります。



将来のキャリアに向けて
リスキリングの必要性を感じている…



今までのキャリアを振り返り
将来の見通しを立てることができ、
リスキリングの方向性が明確になります。



セカンドキャリアに向けて
目指す方向を考えたい…



管理職定年や再雇用後のキャリア
ビジョンを描くことで、前向きに
仕事に取り組むヒントがつかめます。

キャリアコンサルタントにご相談ください。

一人ひとりに寄り添い、主体的なキャリア形成をサポートいたします！



- ① 職場定着やキャリアアップに向けた支援
- ② 自己理解・仕事理解を深める相談支援
- ③ キャリア・プランの作成支援

あなたのキャリアの課題・問題をキャリアコンサルタントにお話ししてみませんか。キャリア形成支援の専門家との対話から、自分自身のこだわりや強み、価値観に気づくことがあります。それがきっかけで前に進む原動力になることもあります。悩みや不安がある時だけでなく、自分自身の考えや、リスクリングの取り組みを整理してみたい時などにも、ぜひご利用してみてください。

◎キャリアコンサルティングの流れ

お申込み

ホームページまたはキャリア形成・リスクリング相談コーナーにお申込みください。

日程調整

面談希望日、面談形式(対面またはオンライン)などご要望を確認し、キャリアコンサルティングの日程調整を行います。

事前準備

ご自身のこれまでの経験を振り返りながら、ジョブ・カードを作成し、キャリア形成・リスクリング相談コーナー(対面/オンライン)に提出します。

実施

キャリアコンサルタントと一緒に、これまでの経験の振り返りを行い、リスクリングを含めたキャリア・プランやアクションプランを考えます。

キャリアコンサルティング実施後、キャリアの節目ごとにジョブ・カードを更新することをお勧めします。

ジョブ・カードとは？



ジョブ・カードは、ご自身の職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。

キャリア・プランシート (様式1)



職務経歴シート (様式2)



職業能力証明シート (様式3)



ジョブ・カードがつくれる、わかる
マイジョブ・カードは
こちらからアクセス！▶



キャリアコンサルティングの実施場所/時間(事前予約制)

実施場所	実施時間	日	月	火	水	木	金	土
支援センター内相談コーナー	8:30~17:15 (最終開始時間16:00)	▲	●	●	●	●	●	▲
	17:15~20:00 (最終開始時間19:00)	—	▲	●	●	●	▲	—
ハローワーク内相談コーナー	8:30~17:15 (最終開始時間16:00)	—	●	●	●	●	●	—

●実施

▲第1・第3・第4土曜日、第2日曜日8:30~17:15。
月曜日・金曜日は予約状況により実施。

※1.お申込み受付時間:月曜日~金曜日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)

※2.平日の9時前及び夜間並びに土日の実施をご希望なされる場合は、各支援センターにてお申込みください。

※3.本事業におけるキャリアコンサルティングでは職業紹介は行っていません。

※4.在職労働者・求職者の方を対象としておりますので、学生の方は学内のキャリアセンターや進路指導部などにご相談ください。

※5.本事業のキャリアコンサルティングは、事前にジョブ・カードを作成いただいた上で実施します。

キャリア形成・リスクリング相談コーナーなら、ジョブ・カードを活用した
キャリアコンサルティングが**無料**で受けられます。

オンラインも
可能です！

※専門実践教育訓練給付や特定一般教育給付の受給に際し、必要となる訓練前キャリアコンサルティングについても無料で実施しております。

お問合せ

お近くのキャリア形成・リスクリング相談コーナー
(全国47カ所のキャリア形成・リスクリング支援センター及び
全国のハローワークに設置しています)にお問合せください。

詳しくはWEBから <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

