働いている方・これから働こうとしている方へ

令和8年
10月版

あなたのスキルアップや キャリア形成を支援します！

SKILL UP↑

厚生労働省では、働いている方やこれから働こうとしている方が、スキルアップやキャリア形成をしていくための支援策を用意しています。ぜひご活用ください。

働きながらスキルアップしたい

教育訓練給付金
給付金
自ら費用負担した受講費用の一部（最大80％）を支給します

教育訓練休暇給付金
給付金
教育訓練に専念するため休暇を取得した場合、賃金の一定割合を支給します

P.2

ハロートレーニング（在職者訓練）
実践的
業務に必要な専門知識及び技能・技術の向上を図るための訓練を受講できます

求職者支援制度
就職支援
雇用保険に加入していない方が、働きながら訓練を受講できます

リ・スキリング等教育訓練支援融資
融資
雇用保険に加入していない方が、スキルアップのために受講する訓練に必要な教育訓練費用と生活費の融資を受けられます

P.3

自身のキャリアを見直したい

キャリア形成・リスキリング推進事業
オンライン対応
専門家に、今後のキャリア形成などを無料で相談できます

ジョブ・カード
キャリアの棚卸し
キャリア・プランや自分の能力・強みなどを整理できます

job tag（職業情報提供サイト）
適職探索
希望する職業に必要なスキルや、自分に合う職業を調べることができます

P.4

就職・転職をしたい

ハローワーク
窓口相談
転職や再就職の相談ができます
希望に応じた仕事を探すことができます

離職したとき

ハロートレーニング（離職者訓練、求職者支援訓練）
無料
雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料（テキスト代等除く）で職業訓練を受講できます

P.5

厚生労働省 都道府県労働局・ハローワーク

LL081014開総01

教育訓練給付金

給付金

●指定の教育訓練を受講・修了した方に受講費用の20～80%※1を支給します

●対象は約1.7万講座

●在職中または離職して1年以内の方※2が対象

※1
専門実践教育訓練、特定一般教育訓練、一般教育訓練があり、それぞれ支給割合等が異なります。専門実践教育訓練は受講費用の最大80%を支給（2024年9月までに受講を開始している場合は受講費用の最大70%を支給）。80%の支給を受けるには、専門実践教育訓練受講→1年以内に資格取得・就職等→訓練前後での5%以上の賃金上昇といった要件を満たすことが必要です（講座ごとの支給率や上限額は、別途ご確認ください）。

※2
初回受講は1～2年以上、2回目以降の受講は3年以上の雇用保険の加入期間が必要です。詳細はお近くのハローワークまでお問い合わせください。

教育訓練給付金に係る支給要件、
指定講座等の詳しい情報はこちらから

教育訓練給付金 検索

活用例 ※上段は特定一般教育訓練、下段は専門実践教育訓練の例

現場でのスキルアップ	●大型2種自動車免許取得講座を受講 ●入学料、受講料合わせて**20万円の支払い** ↓ 事前に受給要件を確認し、訓練修了後、申請すると**8万円（40%）**を支給 ↓ 加えて、資格を取得し1年以内に就職した場合**2万円（10%）**を追加支給
看護師を目指す	●看護の専門学校に入学し、3年間通学 ●入学料、受講料合わせて**3年で180万円** ↓ 事前に受給要件を確認し、申請すると**半年ごとに15万円を**支給（計90万円（50%）） ↓ ●さらに、資格を取得し1年以内に就職した場合**36万円（20%）**を追加支給 ↓ ●加えて、訓練受講後に5%以上賃金上昇した場合**18万円（10%）**を追加支給

教育訓練休暇給付金

給付金

●労働者が離職することなく教育訓練に専念するため、自発的に休暇を取得して仕事から離れる場合、基本手当に相当する給付として賃金の一定割合を支給することで、訓練・休暇期間中の生活費を保障する制度です

●一定の条件を満たす雇用保険の一般被保険者が、就業規則等に基づき連続した30日以上の無給の教育訓練休暇を取得する場合、教育訓練休暇給付金の支給が受けられます

教育訓練休暇給付金に係る
支給要件等の詳しい情報はこちらから

教育訓練休暇給付金 検索

項目	内容
対象者	雇用保険の一般被保険者（在職者）
支給のタイミング	教育訓練休暇の開始日から起算して30日ごと、ハローワークで認定を受けた後に支給
給付額	離職した場合の基本手当（いわゆる失業手当）と同じ日額（賃金や年齢に応じて決定され、上限・下限あり）
給付日数	雇用保険の被保険者であった期間（加入期間）に応じて、最大150日

加入期間	5年以上10年未満	10年以上20年未満	20年以上
所定給付日数	90日	120日	150日

ハロートレーニング（在職者訓練）

実践的

●主に中小企業に勤める方々が、従事されている業務に必要な専門知識、技能、技術の向上を図るための訓練を受講できます

●訓練期間は2～5日間程度
※お申し込みは事業主の方を通じて行っていただく場合があります。

訓練コースの詳しい情報はこちらから
ハロトレ 在職者訓練 検 索

求職者支援制度

就職支援

●再就職、転職、働きながらスキルアップを目指す方が、月10万円の生活支援の給付金を受給しながら、無料の職業訓練を受講できます

●訓練期間は2～6か月、月80時間以上

詳しい情報はこちらから

制度活用の主な要件	
訓練受講の要件	■ハローワークに求職の申込みをしていること ■雇用保険被保険者や雇用保険受給資格者でないこと ■労働の意思と能力があること ■職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワークが認めたこと
給付金の支給要件	■本人収入が月8万円以下 ■世帯全体の収入が月30万円以下 ■世帯全体の金融資産が300万円以下 ■全ての訓練実施日に出席する。 やむを得ない理由により欠席し、証明できる場合であっても8割以上出席する。 ※給付金が受けられなくても、交通費（通所手当）のみ受給することができる場合もあります。

リ・スキリング等教育訓練支援融資

融資

● 雇用保険被保険者以外の方等※1が、スキルアップのために訓練を受講する場合、その訓練に必要な教育訓練費用、教育訓練期間中の生活費について融資を受けることができます

● 訓練修了後、就職し、賃金の上昇等の要件を満たせば、残債務の一部返済免除を受けることができます

● 対象となる教育訓練※2の期間は、1ヶ月以上4年以内です

※1　その他、年齢や過去の就業経験等の要件があります
※2　訓練期間の他、実施主体等の要件があります

制度についての詳しい情報はこちらから
リ・スキリング等教育訓練支援融資 検索

【融資内容】

対象費用	融資上限額	
教育訓練費用	年収200万円以上の方	年額最大120万円×最長2年間
	年収200万円未満の方※または離職者	年額最大120万円×最長1年間
生活費	年収200万円以上の方	月額最大10万円×受講予定訓練月数（最長24か月）
	年収200万円未満の方※または離職者	月額最大10万円×受講予定訓練月数（最長12か月）

※　収入証明がない方も含みます。

自分のキャリアを見直したい

キャリア形成・リスキリング推進事業

オンライン対応

- 今後の自分のキャリアの方向性などについて専門（キャリアコンサルタント）に無料で相談できます
- 1回60分（予約制）オンライン相談対応

こんな方にお勧めです

✓今の仕事や将来のキャリアに不安を感じている方
✓新たにスキルを身に付けたい方
✓再就職にお悩みの方

キャリアのご相談はこちら

キャリア形成・リスキリング推進事業　検索

ジョブ・カード

キャリアの棚卸し

- ジョブ・カードで、自分の能力や強みを整理しましょう
  例えば…これまでの仕事・学んだこと・職業訓練・免許・資格
- 今後の目標を考えたり、求職活動での自己PRに役立ちます

ジョブ・カードの作成方法

①ご自身でオンラインから
→「マイジョブ・カード」からオンライン上で作成

ジョブ・カードがつくれる、わかる マイジョブ・カード

②キャリアコンサルタントと相談しながら
→キャリア形成・リスキリング相談コーナーで作成

job tag（職業情報提供サイト）

適職探索

- 500種類以上の職業からさまざまな検索機能を使って興味のある職業を調べることができます
- 自己診断ツールで仕事に対する興味や価値観などからあなたに向いている職業を検索することができます
- 仕事の内容、必要なスキル、就業経路、労働条件など、その職業に関するさまざまな情報を確認できます

仕事について調べるなら

ジョブタグ　検索

job tagの使い方はこちらから

就職・転職をしたい

ハローワーク

窓口相談

●全国544か所のハローワークで、就職・転職に関する相談ができます。最寄りのハローワークへご相談ください（無料・予約不要）

●ハローワークには年間約1000万人の求人が寄せられているので、 相談しながらご自身にあった仕事を探すことができます

●以下のような専門的な相談ができる施設・窓口もあります

「マザーズハローワーク」
子育てと仕事を両立したい方向け

「マザーズハローワーク」や、ハローワーク内の「マザーズコーナー」では、お子さま連れでも利用しやすい環境を整備し、子育てしながら就職活動を行う方をきめ細かく支援しています。

「新卒応援ハローワーク」
学生生徒の方、卒業後おおむね3年以内の方向け

「新卒応援ハローワーク」では、学校等と連携し、専門の職員である就職支援ナビゲーターが、一人ひとりの状況に合わせた正社員就職に向けた個別支援を行います。

「わかものハローワーク」
正社員を目指す若者（おおむね35歳未満の方）向け

「わかものハローワーク」や、ハローワーク内に設置された「わかもの支援コーナー・窓口」では、専門の職員である就職支援ナビゲーターが、一人ひとりの状況に合わせた正社員就職に向けた個別支援を行います。

「障害者関連窓口」
障害のある求職者の方向け

全国のハローワークでは、障害のある方向けに、障害の特性を踏まえた専門的な相談を実施する窓口を設置しています。応募書類の作成支援や面接指導も行います。

最寄りのハローワークはこちらから

ハローワーク　所在地　検索

ハローワークの就職支援の詳しい内容はこちらから

離職したとき

ハロートレーニング（離職者訓練・求職者支援訓練）

無料

●再就職を目指す方が、雇用保険の失業給付や、月10万円の給付金を受給しながら、無料（テキスト代等除く）で職業訓練（離職者訓練、求職者支援訓練）を受講できます

●訓練期間は概ね2か月～2年間

※お申し込みは、住所地を管轄するハローワークにお越しの上、ご相談ください

受講の条件・訓練コース詳しい情報はこちらから

ハロトレ　検索