

# ハローワークを活用しよう

## ハローワークを活用する6つのメリット

### 1 就職活動全体をサポート

就職活動の進め方については裏面を確認しましょう。ハローワークでは各段階に応じて皆さまをサポートします。

### 2 豊富な求人情報

ハローワークでは、豊富な求人情報から窓口で一緒に検索し、求人票の見方や求人情報検索の方法についてお教えします。

### 3 職業訓練でスキルアップ

無料で受講できる職業訓練をご案内しています。また、一定の条件を満たす方は給付金を受給しながら勉強することもできます。

### 4 充実したイベント

応募書類作成や面接対策が学べるセミナーをご案内しています。また事業所説明会などを定期的に行っています。

### 5 応募書類の添削

応募に必要な履歴書や職務経歴書は準備していますか？ハローワークでは、相談窓口において応募書類の添削を行っています。

### 6 オンライン相談

在職中の方や育児、介護などでなかなかハローワークに来所できない方向けに、オンライン相談を実施しています。予約制となっておりますのでぜひご相談ください。  
※求職登録のため一度は来所が必要です。



就職活動でお困りのことがありましたら、ハローワークを活用してみましょう。

ハローワーク相双  
ハローワーク相馬  
ハローワーク富岡

〒975-0032 南相馬市原町区桜井町1-127 (☎0244-24-3531)

〒976-0042 相馬市中村1-12-1 (☎0244-36-0211)

〒979-1111 双葉郡富岡町大字小浜字大膳町109-1 (☎0240-22-3121)

# 就職活動の進め方

ハローワークでは就職までのステップに合わせて各種支援策を用意していますので、積極的に活用しましょう！

## step1 自己分析・労働市場分析

\* 仕事探しを上手に進めるには、まず自分自身を知ることが大切です。

●今までしてきたこと ●今できること ●これからやりたいこと など、きちんとまとめておきましょう。

\* 興味を持っている仕事や経験がある仕事などについて、現在の状況を知りましょう。

●求人の数が多いか少ないか ●どのような求人がどのくらいの条件で出ているか

など、ハローワークやハローワークインターネットサービスで実際に調べてみましょう。

ハローワークでは、仕事に関するいろいろなご相談をお受けしています。

どのような仕事を選べばよいか迷っている方には、ご自身の興味・関心や職業経験の振り返りなどの自己分析のお手伝いをしています。また、就職したい地域の状況を知りたい方には、地域の労働市場に関する情報を提供しています。

## step2 条件決定

\* 就きたい仕事、働きたい条件を決めましょう。さらに希望条件を決めたらどの項目を優先するのかを決めます。

●こだわる条件 ●譲れる条件 など、あらかじめ決めておくことで仕事選びがスムーズです。

ハローワークでは、ご希望と実際の求人状況を踏まえて、就職に近づく条件設定のお手伝いをしています。技能・技術を身につけたい方には、公的職業訓練（ハロートレーニング）に関するご相談も行っています。

## step3 求人を探す

\* 応募したい求人を決めましょう。見つからないときはstep1、step2に戻り、希望条件を再検討しましょう。

ハローワークでは、窓口で相談しながら希望条件に合った求人と一緒に探したり、ハローワーク内に設置されたパソコン（検索・登録用端末）でご自身で求人を探すことができます。

また、求人の内容や応募要件等、希望する上で不明な点がある場合などには求人事業所に確認します。

## step4 応募準備

\* 応募するには、履歴書が必要になります。また、最近では職務経歴書も必要な場合が多くなっています。提出する前にはしっかりチェックしておきましょう。

\* 準備ができれば、いよいよ面接です。きちんと受け答えができるよう準備しましょう。

ハローワークでは、履歴書・職務経歴書の書き方、面接の受け方などのセミナーを実施しています。

また、窓口でも個別の相談やアドバイスを行っています。

## step5 応募

\* 具体的に応募先が見つかったら、求人内容に合った履歴書・職務経歴書を作成し、面接の想定問答などを考えましょう。

\* 実際の応募では、応募先事業所の情報を収集し、ニーズを把握することが大切です。準備を整え、自信を持って臨むことが好印象を与えます。

\* 面接日時や書類の送付期限は厳守です。余裕を持って準備しましょう。

\* やる気、熱意を伝えるには、あいさつと身だしなみが基本です。

ハローワークでは、ご希望する求人の応募状況の確認や求人事業所の担当者に連絡をとり、面接日の調整を行った上で紹介状を発行します。求人票だけではわからないことや直接質問しにくいことも、ハローワークの職員が代わって問い合わせます。

応募にあたって実際に使用する履歴書・職務経歴書や面接への対策に関する直前のアドバイス等も行っています。

## step6 採用

\* 採用が決まったら、まず労働条件を確認しましょう。労働基準法では、主要な労働条件を書面（雇用契約書や労働条件通知書など）で明示することとされています。また、体調を崩さないよう注意して、初出勤に備えましょう。

ハローワークでは、採用が決まった後でもご相談をお受けします。労働条件について疑問がある場合はそのままにせず、早めにハローワークにご相談ください。

不採用となってしまった場合でも、希望職種や条件の再検討、応募書類の見直しなどについてご相談ください。