



～ジョブ・カード活用のススメ～ 就職応援セミナー

★こんな方におすすめです！★

- 自己PRに書ける強みがわからない・・・
- どんな仕事を選べばよいかわからない蝶
- 客観的な意見をもとに自己理解を深めたい！
- 応募書類には自分の何を書けばいいの？！

求職活動の一つの
きっかけとして
ぜひご参加ください！



日 時： 令和8年1月20日（火） 13:30～15:00（第1部）
定 員： 14名
（13:15開場）
場 所： ハローワーク郡山 セミナールーム

＜プログラム＞

第1部 13:30～ 自己分析にチャレンジ！

- 「ジョブ・カード」の作成に向けて、これまでのキャリアの振り返り、大事にしたい「価値観」や、自分の「強み」「弱み」を整理します。

第2部 15:00～（1名） 15:30～（1名）

キャリアコンサルティング（1名30分、先着順）

- これからの仕事の悩みや想いをキャリアコンサルタントに相談したい方

※ 当日持参していただくもの

- ◆雇用保険受給資格者証（該当者のみ）
- ◆ジョブカード（受付時にお渡しいたします。）
- ◆筆記用具

※ 雇用保険受給中の方は「求職活動実績」1回になります。

お問い合わせ：ハローワーク郡山 訓練担当 024-942-8609（43#）

参加申込書兼当日受講票

NO	氏名	求職番号	雇用保険
			有・無

希望する内容に○を付けてください

第1部 自己分析にチャレンジ！

15:00～ 15:30～ 第2部 キャリアコンサルティング（各1名・先着順）

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

標準1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)		年 月 日 年月日
セイ姓 名	姓 名	
セイ姓 名	姓 名	
セイ姓 名	姓 名	
就業場所、就業年、就業月		
（例）東京都江戸川区葛西新宿、2010年4月～2011年3月		
就業場所		
（例）就業場所、就業年、就業月		
就業場所		
（例）就業場所、就業年、就業月		
就業場所		
（例）就業場所、就業年、就業月		

職務経歴 シート

（略）		様式2 機器照査シート	
機器名		機器の状態	機器の状態
機器名	機器の状態	機器の状態	機器の状態
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

職業能力証明 シート

様式3-1 健康能力認定(児童・高校)シート

尺度	児童・高校の名前 性別年齢	児童・高校の性別・ 年齢範囲の年齢	児童・高校の性別
1			
2			
3			
4			
5			
6			

〔参考〕

1. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法

2. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法

3. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法

4. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法

5. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法

6. お風呂、お手洗い、便器の清掃、便器の洗浄、お手洗いの手洗い、お手洗いの手洗いの方法



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！

