

Hello Work Guide

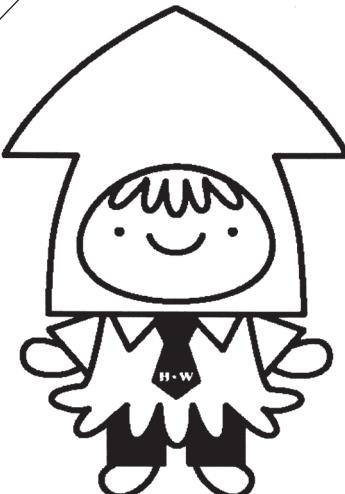
ハローワークガイド

ハローワークご利用案内

ハローワークはこだての
マスコットキャラクターです。
どうぞよろしくお願ひします。



イカッピちゃん（姉）



イカットくん（弟）

求職活動の流れとハローワークのサポート

ハローワーク はこだて

目 次

□職業相談窓口のご案内	0 2
□就職活動の流れとハローワークのサポート	0 3

ステップ 1

自分を知り希望職種を決める	0 5
---------------	-----

職業相談	0 5
個別予約相談（じっくり相談）	0 5
職業興味検査	0 5
各種セミナーの開催	0 5
ハロートレーニング（職業訓練）	0 6

ステップ 2

仕事を探す	0 7
-------	-----

求人検索コーナー	0 7
日刊求人情報	0 7
週刊求人情報	0 7
地域別求人情報	0 7
ハローワークプラザはこだて・函館市しごと相談コーナー	0 8
ハローワークインターネットサービス	0 8
ハローワーク函館ホームページ	0 8

ステップ 3

応募の準備をする	0 9
----------	-----

応募書類の準備	0 9
面接の準備	0 9

ステップ 4

応募する	1 0
------	-----

紹介を受けて応募する	1 0
さあ、面接です！	1 1

最 後 に	1 2
-------	-----

採用が決まったときは	1 2
雇用保険の受給手続きをしている方が就職が決まったときは	1 2
採用を辞退する場合	1 2

ハローワークからのアドバイス	1 2
----------------	-----

職業相談窓口のご案内

1 総合案内

- ハローワークはこだてに初めておいでになった方、求職の登録を希望する方、ご利用窓口の問い合わせの方は、総合案内にお申し出ください。

2 求人検索コーナー

- 全国のハローワークで受理した求人の情報を検索できます。
- 来所者端末での求人検索をご希望の方は、総合案内にお申し出ください。

3 職業相談窓口

- 職業相談・紹介状の交付、応募書類の作成支援などの就職支援窓口
- 総合案内の発券機ディスプレイ画面の「職業相談」にタッチして整理券をお取りになってお待ちください。整理券の番号順に窓口からお呼びします。

■就職支援ナビコーナー

- 雇用保険受給手続後、おおむね1か月以内の早期就職を目指している方に対し、専門の就職支援スタッフが完全予約制で職業相談を行います。詳しくは職業相談窓口へお問い合わせください。

■人材確保対策コーナー

- 看護・介護等に就職を希望される方の相談を行います。
相談を希望される方は総合案内へお申し出ください。

■わかもの支援窓口

- 5歳未満の方の就職支援を行います。相談を希望される方は総合案内へお申し出ください。

■生涯現役支援窓口

- 5歳以上の方の就職支援を行います。相談を希望される方は総合案内へお申し出ください。

■季節ナビコーナー

- 通年雇用への転職を希望されている方の相談を行います。
相談を希望される方は総合案内にお申し出ください。

4 ハロートレーニング(職業訓練)窓口

- ハロートレーニング(職業訓練)の相談・受講申し込みなどの支援窓口
- 総合案内の発券機ディスプレイ画面の「ハロートレーニング(職業訓練)」にタッチして整理券をお取りになってお待ちください。整理券の番号順に窓口からお呼びします。

5 みどりのコーナー

- 障がいをお持ちの方の職業相談・紹介コーナー
- 相談を希望される方は、直接窓口へおいでください。

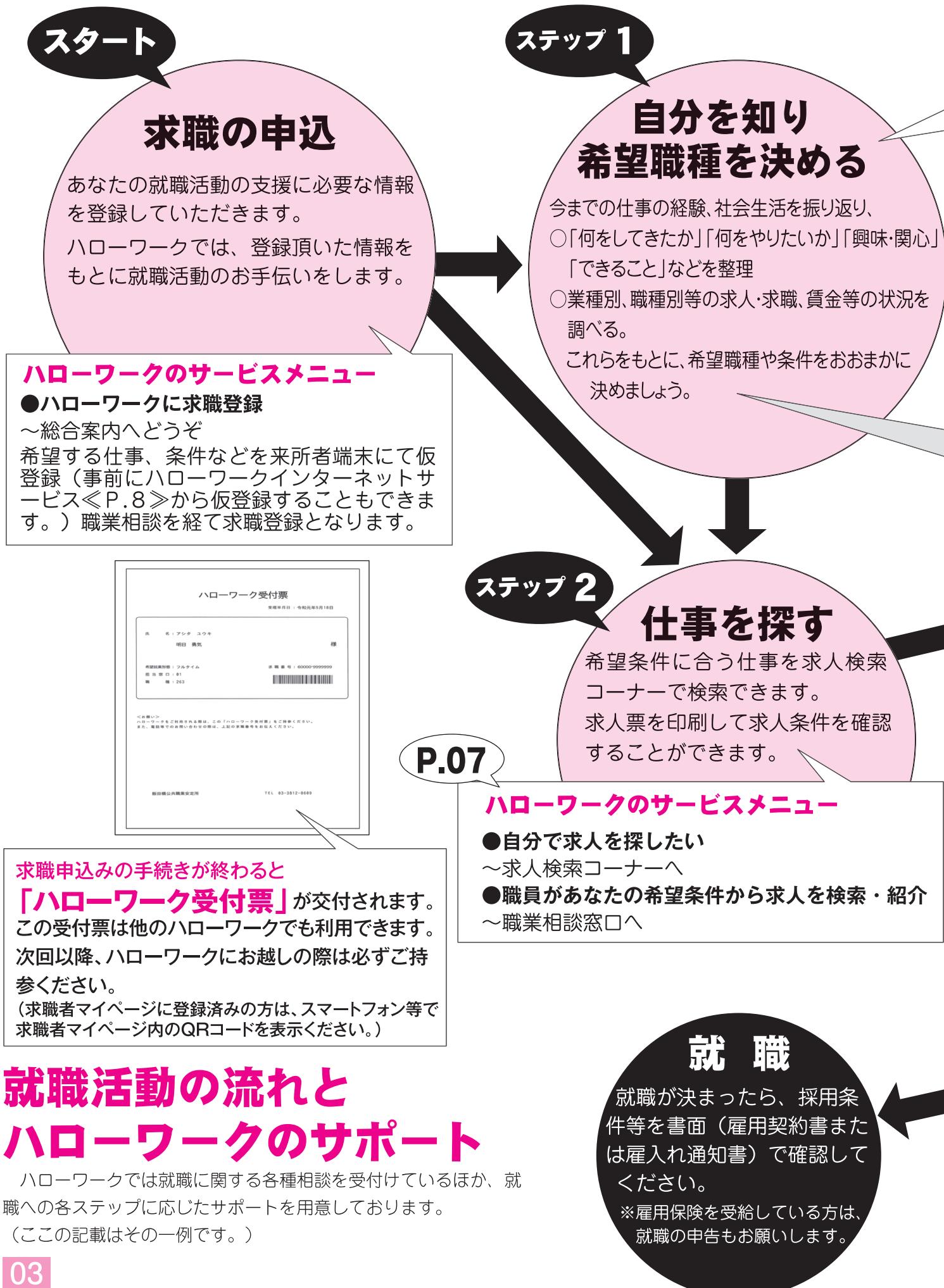
6 マザーズコーナー

- 家庭と仕事の両立を目指す方の支援窓口
- マザーズコーナーでの相談を希望する方は、総合案内にお申し出ください。

7 学生職業コーナー

- 学生及び既卒3年以内の方の職業相談・紹介コーナー
- 相談を希望される方は、直接窓口へおいでください。





P.05

ハローワークのサービスメニュー

●仕事の探し方、求人状況を知りたい

～職業相談・個別予約相談(じっくり相談)、各種セミナーの実施

●自分に向いている仕事を知りたい

～職業興味検査等の実施

●地元の就職状況を知りたい

～労働市場情報の提供

●技能・資格を身に付けたい

～ハロートレーニング(職業訓練)のあっせん

<ポイント>

各条件の優先順位や「譲れる条件」「譲れない条件」をあらかじめ考えておきましょう

応募の準備をする

ステップ3

求人への応募には、履歴書・職務経歴書・面接の事前準備が必要となりますので基本知識をしっかりと身につけ準備しましょう。

ハローワークのサービスメニュー

●履歴書・職務経歴書の書き方

～応募書類作成のアドバイス、応募書類対策セミナーの開催

●面接トレーニング

～模擬面接の実施、面接対策セミナーの開催

応募する

ステップ4

応募先が決まりましたら、履歴書等の応募に必要な書類を用意します。求人票の再確認や、事前に企業のホームページを確認するなど情報を収集し、求人企業をよく把握して面接に備えましょう。

ハローワークのサービスメニュー

●紹介状交付

～面接日時や応募状況の確認

P.10

ステップ 1

自分を知り希望職種を決める

自分にあった仕事を選ぶためには、まず「自分を知る」ことからはじめます。

これまでの自分の「経験・知識・資格」などを振り返り（これを「職務経歴の棚卸し」といいます。）、「これまで自分は何をしてきて、今どんなことができるのか」、そこから「これからどんな職業に就きたいのか」、就職の際の「自分のセールスポイントは何か」また、目指す就職のために「いまの自分に不足していくこれから補わなければならない点はどこか」などを整理します。

ハローワークでは「仕事選びに迷っている、悩んでいる」「条件等を決めかねている」方のために次のようなサポートメニューをご用意しています。

■ 職業相談

「仕事の探し方がよくわからない」「どんな求人・募集があるのだろう」「労働市場の様子がわからない」等々お仕事探しについての相談を行います。

また、職務経歴の棚卸しや希望条件整理の支援なども行います。

■ 個別予約相談（じっくり相談）

職務経歴の棚卸しや希望条件整理などの職業相談を、担当者を決め、予約制によりじっくり相談しながら就職活動を進めることができます。

ご希望の方は総合案内、または職業相談窓口へお申し出ください。

■ 職業興味検査

再就職に向けたさまざまな活動をする前に、まず自分自身を分析し、見つめなおすことが大切です。

仕事に対する自分の興味や志向性、価値観や性格などを知ることは、今後の求職活動に必ず役に立つはずです。

ハローワークでは主に若年者の方を対象に職業興味検査などを実施しています。

ご希望の方は職業相談窓口へお申し出ください。

■ 各種セミナーの開催

ハローワークでは、皆様の求職活動をサポートし、一日も早い再就職を実現するため、各種セミナーを適時開催しています。

求職活動のすすめ方、職務経歴の棚卸しと自己分析、履歴書・職務経歴書の作成指導、面接技法など皆様の求職活動をサポートするさまざまなセミナーをご用意しています。

開催の日程などは職業相談窓口やハローワーク函館ホームページでお知らせをいたしますので、積極的にご参加ください。

■ ハロートレーニング（職業訓練）

再就職に向けて資格や技能を身につけるためのものです。

訓練には、公共職業訓練と求職者支援訓練があり、つぎのとおり実施しています。

開講科目は、年度により若干の変動があります。

◎公共職業訓練

○北海道立函館高等技術専門学院

- | | |
|-----------|--------------|
| ・施設内訓練 | ・委託訓練 |
| 機械技術科 | 保育士養成科 |
| システム制御技術科 | 介護福祉士養成科 |
| 自動車整備科 | 介護初任者研修科 |
| 建築技術科 | 介護初任者研修マスター科 |
| | パソコン基礎科 |
| | パソコン事務科 |
| | パソコン事務基礎科 |
| | パソコン経理科 |
| | 医療事務科 |
| | 観光ビジネス科 など |

○ポリテクセンター函館

- ものづくり機械科
- ビル管理技術科
- 住宅リフォーム技術科
- ビジネスワーク科
- 電気設備技術科

◎求職者支援訓練

- パソコン基礎科
- Webデザイン科 など

受講の要件や訓練の内容・開講時期については、ハロートレーニング（職業訓練）窓口でご案内しておりますので、関心のある方は早めにご相談ください。

ステップ2

仕事を探す

ハローワークを利用したお仕事の探し方をご案内します。

ハローワークの求人に応募する際には、ハローワークの紹介状が必要となります。

■ 求人検索コーナー

ハローワークで受理した求人をパソコンで検索できます。

ハローワークはこだてには、30台の来所者端末を設置しています。

来所者端末では、希望職種・地域等を入力することで希望の求人を検索することができ、検索した求人を求人票として印刷することができます。

検索した求人に面接を希望する場合や、詳しい内容についてお知りになりたい場合は求人票を印刷して、職業相談窓口にお申し出ください。

来所者端末の利用の際は、総合案内にお申し出ください。

なお、利用状況によりお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

■ 日刊求人情報

前日に受付した求人の一覧表を土・日・祝日を除いた毎日発行しています。

当所のほか、**ハローワークプラザはこだて、函館市しごと相談コーナー、函館市各支所**にも配置しているほか、ハローワーク函館のホームページ

「https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/_119652.html」にも掲載しています。

■ 週刊求人情報

毎週金曜日に、その週に受けた求人情報をまとめた「週刊求人情報」を発行しています。

配置している場所は次のとおりです。

市町村名	配 置 場 所
函館	渡島総合振興局
北斗・七飯・松前・福島・知内・木古内・鹿部	北斗市・北斗市総合分庁舎・七重浜支所及び各役場
森	役場・砂原支所・森商工会議所

■ 地域別求人情報

下記の場所では、地域別求人情報も提供しております。

市町村名	配 置 場 所	更 新 時 期
松前・福島 知内・木古内	各役場	月1回(第3金曜日)
鹿部		
森	役場・砂原支所・森商工会議所	月2回(第2・4金曜日)

■ハローワークプラザはこだて・函館市しごと相談コーナー

ハローワークプラザはこだてには、10台、函館市しごと相談コーナーには、2台の求人検索用の来所者端末を配置しています。

両施設とも一般の職業紹介業務を行っていますので、ご利用ください。

※ご注意

両施設とともに、職業相談・紹介業務のみとなっており、雇用保険などそれ以外の業務は取り扱っていませんので、ハローワークはこだて（新川町）までお問い合わせください。

■ ハローワークインターネットサービス

厚生労働省ハローワークインターネットサービスでは、全国のハローワークの求人情報を公開しています。

求人情報のほかにも求職の仮登録やマイページの利用、お仕事探しや職業訓練の情報など、いろいろな情報が得られます。

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

※マイページでは求人検索条件の登録やお気に入り求人の保存等ができます。

※新しい求人をチェックしたい場合や、毎日ハローワークインターネットサービスをご覧になっている方は、「新着情報」の検索もできます。

※求人者の意向で、事業所名等が公開されていない場合がありますので、ご了承ください。

※直接の応募はハローワーク（安定所）の紹介には該当しません。

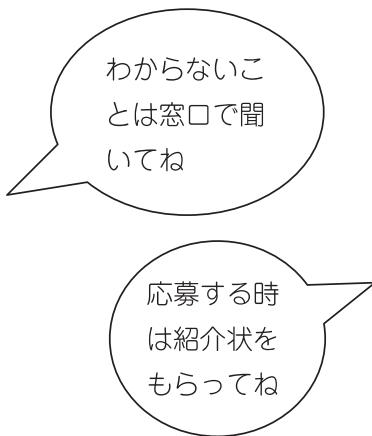
■ ハローワーク函館ホームページ

ハローワーク函館ホームページでは、日刊求人情報を1週間分掲載しています。（発行曜日ごとの掲載となります。）

※情報の更新は毎日（月～金曜日、ただし祝祭日、年末年始を除く）11時～12時頃となります。

求人情報の他、皆様に知りたい情報を掲載しておりますのでご利用ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/_119652.html



ステップ3

応募の準備をする

応募にあたっては、履歴書・職務経歴書などの応募書類や、面接の準備が重要となりますので基本知識をしっかりと身につけて挑みましょう。

■ 応募書類の準備

□ 履歴書

- 履歴書の用紙は、市販のもので構いませんが、様式が何種類かありますので、自分をアピールしやすいものを選びましょう。
- 履歴書の書き方に不安のある方に対して履歴書の添削など個別指導をしています。
- ハローワークが行う就職支援セミナーでは、履歴書の書き方についても説明しています。

※ご希望の方は総合案内、または職業相談窓口へお申し出ください。

□ 職務経歴書

- 履歴書では書ききれない職務経験や自己啓発の状況をより詳細に伝えるものが職務経歴書です。最近は書類選考を行う求人企業が多く見られます。その場合、履歴書に十分書ききれなかった詳細な志望動機、資格、経験などを「職務経歴書」でアピールすることができます。
- 求人企業から提出を求められていない場合でも、自己PRとして履歴書に添えてみてはいかがでしょうか。
- ハローワークでは、職務経歴書作成用のパンフレットを用意しているほか、作成された職務経歴書の添削など個別指導を行っています。
 - ハローワークが行う就職支援セミナーでは、職務経歴書の書き方も説明しています。

※ご希望の方は総合案内、または職業相談窓口へお申し出ください。

■ 面接の準備

□ 面接トレーニング（模擬面接）

- 面接に不安のある方、何度受けてもうまくいかないなどお悩みの方に、模擬面接、個別指導なども行っています。
- ハローワークが行う就職支援セミナーでは、面接実習なども行っています。

※ご希望の方は総合案内、または職業相談窓口へお申し出ください。

ステップ4

応募する

条件に合う求人が見つかったら、いよいよ応募です。
応募する場合にはハローワークの紹介状が必要です。

■ 紹介を受けて応募する

希望する求人がありましたら、求人票と、ハローワーク受付票（求職者マイページに登録済みの方は、求職者マイページ内のQRコードを表示ください。）または雇用保険受給資格者証を職業相談窓口に提出してください。

求人票がお手元にない方は、日刊求人情報などの求人番号をお知らせください。

窓口係員が求人者へ連絡し、面接日時・応募方法等を確認のうえ紹介状をお渡しします。

■ 紹介状を受ける前に

- その日のうちに面接が実施される場合があります。紹介を希望されるときには履歴書を用意されるとともに、面接に対応できる服装なども準備しておきましょう。
- 必要書類を事前に郵送し、後日求人者から連絡となる場合もあります。

□ 求人内容を詳しく知りたい

求人内容の詳細などは職業相談窓口に遠慮なくご確認ください。

※ハローワークで公開している求人に応募する場合は、すべて紹介状が必要になります。
応募にあたっては、必ず紹介状の交付を受けてください。
なお、事前にご自身で応募した場合は、紹介状は交付できません。

求人企業提出用

紹介コード 01020-01020		紹介日 令和2年1月31日	
紹介状			
<p>株式会社 ハローワーク西宮 採用担当者 様</p> <p>自頃より、ハローワークをご利用いただきありがとうございます。 就業実績からお問い合わせ下さい。おまかせください。下記の方をご紹介いたします。 採用に向けた選考を、よろしくお願いいたします。</p>			
紹介対象求人の番号 01020- 232101	性別 性別	求人区分 フルタイム	雇用形態 正社員
<p>(フリガナ) アシタ ユウキ 求職者氏名 明日 強気</p> <p>※選考結果につきましては、求職者にご連絡されるのと併せて、裏面の採否結果通知にて 下記ハローワークまでFAX、郵送等によりご連絡ください。</p>			
<p>○問い合わせ先 ○○公共職業安定所 〒 123-4567 ○○○△△△区○○町1-1-1</p> <p>TEL : 0138-26-0735 FAX : 0138-22-9988 紹介担当 濱田 潤 表</p>			

選考結果通知 (紹介日: 令和〇年〇月〇日)	
<p>○○公共職業安定所 窓口担当者 あて (TEL : 0138-26-0735) (FAX : 0138-22-9988)</p>	
<p>株式会社 ハローワーク西宮 入力者名 選考先</p>	
<p>(求人番号: 01020- 000000) (紹介期間: R 01020-01020- 000000)</p>	
<p>さきに紹介を受けた次の(求人番号 01020- 000000) また、この求人にいては、次の取扱いを希望します。 <input type="checkbox"/>引き続き紹介をして欲しい(人) <input type="checkbox"/>本人を採用して欲しい</p>	
<p>※記入に当たっては、裏面の記入欄で応募者氏名を確認いただいた上で以下の記入をお願いします。</p>	
<p>採用した 職種 平成 年 月 日 雇用(予定)日 (月 間・時間) 程度 賃金見込み (なし・あり) 具体的な変更点・変更理由 応募者との相違 相違がある場合、分担契約時刻の 変更する労働条件 (なし・あり) — 本人の同意 (なし・あり) 採用しない場合 該当する事項に○を付してください。 ●選考の結果が芳しくなかった 1. 業務内容が合わない 2. 勤務時間・給与の不足 3. 賃金が合わない 4. 勉強、就業、残業時間が合わない 5. その他 採用または採用しなかった理由について、 詳しく理由を教えてください。</p>	
<p>6. 選考時に本人が持った 7. 採用しようとしたが本人が断った 8. 本人から要辞職の連絡があった 9. 本人と連絡がつかない</p>	

求人企業がハローワークに選考結果を通知するための書面です。

本人控え

紹介状 (本人控え) 80000-13010-999999	
(必ずお手元に保管してください。)	
<p>紹介日 (昭和〇年〇月〇日) 求職者氏名 明日 強気</p>	
<p>求人事業所名 株式会社 ハローワーク西宮 (求人番号: 13010- 99999)</p>	
<p>職種 介護福祉士 選考方法 面接</p>	
<p>□面接等予定日 地 場 所 東京都墨田区〇〇〇-1-2-X 開行品 ハローワーク窓口会員登録用 (写真貼付) 電話連絡用 面接料 P.R. (無理がない方)</p>	
<p>□書類選考 選考するもの 回付するもの</p>	
<p>採用担当者名 人事課人名 佐藤 花子 TEL : 03-9999-0976</p>	
<p>上記の人についてご了解します。健診書・職務経験書の内容や面接での不安がある場合 は、ハローワーク窓口でご相談をお受けしていますので、お気軽にご相談ください。 面接予定日に特別の事情により出席できなくなったりした場合には、上記担当者連絡先までご連絡ください。その他の内容についてご相談ください。</p>	
	
<p>ハローワーク お問い合わせ先 ○○公共職業安定所 〒 112-0077 文京区後楽1-9-2 TEL : 03-3812-9989 FAX : 03-5666-0193 紹介担当 橋本</p>	

採否結果が出るまで大切に保管してください。

■ さあ、面接です！

□ 応募書類のチェック

応募に必要な書類等は、求人票や紹介状（本人控え）に記載されています。しっかりチェックしておきましょう。

□ 面接シミュレーション

ハローワークでは、面接に自信のない方のために面接トレーニング（模擬面接）を行っています。

※ご希望の方は総合案内、または職業相談窓口へお申し出ください。

□ 面接前の準備チェックリスト

チ エ ツ ク 項 目	チェック欄
・履歴書（写真が貼付されたもの）	
・職務経歴書	
・印鑑（面接旅費など支給される場合に必要です）	
・筆記用具（筆記試験がない場合でも、労働条件をメモするために必要です）	
・採用条件等で不明な点など面接時に確認する事項を整理しておきましょう。	
・聞かれそうな質問を予測して、どう答えるのかを声に出して練習しておきましょう。	

□ 面接の際の留意点

● 面接時の留意点チェックリスト

チ エ ツ ク 項 目	チェック欄
・面接、応募する職種にふさわしい服装で臨みましょう。	
・携帯電話の電源は必ず切ってから面接に臨みましょう。	
・「失礼します」「よろしくお願ひします」の挨拶やおじぎは丁寧にしましょう。	
・相手の指示があってからイスへ着席しましょう。	
・質問が始まったら、相手の目を見て手短に要領よく話しましょう。	
・気負わず、あせらず、リラックスして自然な態度で返答しましょう。	
・敬語の使い方に注意するとともに「ハイ」「イイエ」や語尾をはっきりと答え、流行語、仲間言葉などは使わないようにしましょう。	
・自己PRを求められた場合は、企業のために自分が役立つことを強調しましょう。（体力・能力、経験、協調性、積極性など）	
・専門的な技能・知識・経験等についてアピールする場合は、実際に使用していた機械名ソフト名等を交えることも効果的でしょう。	
・採用条件等で不明な点は、あいまいにせず必ず質問しましょう。	

● 面接時に予想される質問例

質 問	例
・これまでに経験した仕事の内容	
・前の会社を辞めた理由	
・今回の応募の動機、（応募した）会社の印象	
・趣味、特技、健康状態、通勤方法	
・賃金、時間、休日、可能な勤務年数等の労働条件等の希望	
・自分の長所と短所	

最後に

■採用が決まったときは

採用条件は、採用条件等を記載した書面（雇用契約書や雇入れ通知書等）で確認してください。

■雇用保険の受給手続きをしている方が就職が決まったときは

失業認定申告書に必要事項を記入し、「採用内定証明書」を用意のうえ、受給資格者証とともに2階の45番窓口に提出してください。

■採用を辞退する場合

面接後、就職することを辞退する場合は、採用・不採用の連絡が来る前でも速やかに電話等で面接した企業とハローワークに連絡をしてください。

(ハローワークからのアドバイス)

採用担当者様のホンネ

■採用の理由

- ・面接の第一印象が良い
- ・実務経験がある（即戦力）
- ・仕事への熱意がある

■不採用の理由

- ・社会人としてのマナーが不安
- ・履歴書の不備がある
- ・服装・身なりがふさわしくない

※面接は第一印象が重要です。

※採用担当者が好ましくないと思う点に気を配りましょう。

- ◎ 社会人としてのマナーを守りましょう。
 ・面接時間に行けなくなったりした場合や遅れる場合は、必ず連絡しましょう。



無断で面接に行かないのは社会常識の欠如とみなされてしましますよ。

- ◎ 履歴書に写真を貼りましょう。
 ・最近の写真を用意しましょう。
 ・履歴書用の写真を用意しましょう。



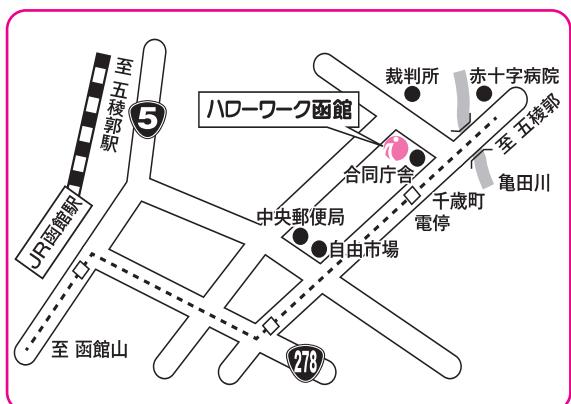
写真は一番最初に目がいく目立つ場所！写りに気を使ってみてください。（写真のないのはNG。）

- ◎ 服装・身なりに気配りましょう。
 ・清潔感のある身なりを心がけましょう。
 ・相手に不快な印象を与えないよう、気を配りましょう。



スーツ以外の場合でも特に清潔感に注意してね。

ハローワークの施設一覧

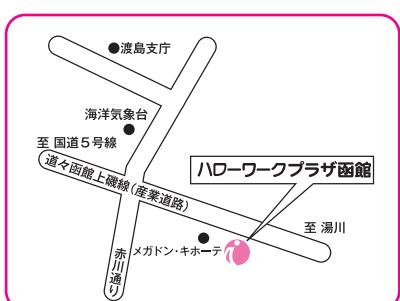


来所者端末 30台



ハローワークはこだて

〒040-8609 函館市新川町26番6号
函館地方合同庁舎分庁舎
電話 0138-26-0735
ホームページアドレス
https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/_119652.html
ご利用時間 平日 8:30~17:15

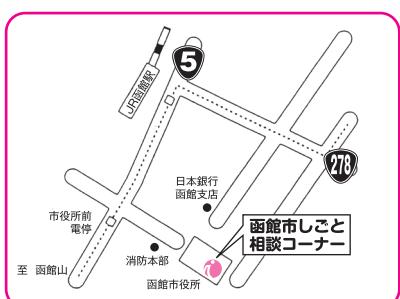


来所者端末 10台



ハローワークプラザはこだて

〒041-0806 函館市美原1丁目4番3号
エスポワール石沢ビル2F
電話 0138-45-8609
ご利用時間 平日 9:30~17:00
(職業相談・紹介業務のみを取り扱っております。)

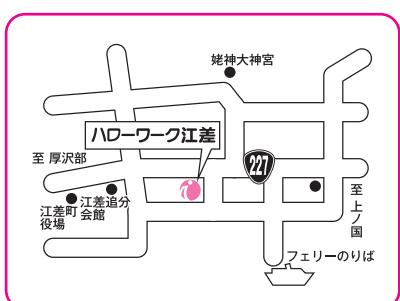


来所者端末 2台



函館市しごと相談コーナー

〒040-0036 函館市東雲町4番13号
函館市役所1F
電話 0138-21-3115
ご利用時間 平日 8:45~17:15
(職業相談・紹介業務のみを取り扱っております。)

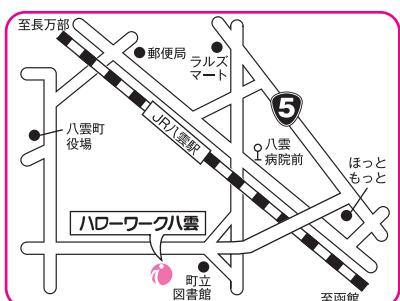


来所者端末 3台



ハローワークえさし

〒043-8609 檜山郡江差町字姥神町167
江差地方合同庁舎1F
電話 0139-52-0178
ご利用時間 平日 8:30~17:15



来所者端末 3台



ハローワークやくも

〒049-3113 二海郡八雲町相生町108番地8
八雲地方合同庁舎1F
電話 0137-62-2509
ご利用時間 平日 8:30~17:15