

ステップ2

条件決定・新しい技能等の習得



職業相談窓口での相談

求人を選ぶうえでの優先順位、自らの資格・経験にマッチするものか否か、緩和可能な条件は何かなど、窓口で相談しながら効率的に求人を選定します。

求職活動にあたって重視する内容を検討してみましょう。

チェックする条件	チェック欄
収入は、最低限生活していける程度でいいですか？	
現在の生活水準を維持できる程度の収入を確保したいですか？	
時間外就労の多いものは避けたいですか？	
時間外就労の多いものでもいいですか？	
週休二日制であることは重要ですか？	
休日が日曜・祝日であることは重要ですか？	
祝日出勤、平日休業の仕事でもいいですか？	
前職と関連のある会社がよいですか？無関係な会社がいいですか？	
これまでと同じような仕事がいいですか？	
どんな仕事でもやっていける自信がありますか？	
今までと異なる仕事がいいですか？	
これまで蓄えた知識・技能・経験・資格を活かせる仕事がいいですか？	
家族の反対する仕事はやりたくないですか？	
夜勤のある勤務でもいいですか？	
早朝勤務のあるものでもいいですか？	
転居は無理な状況にありますか？	
フルタイムで働きたいですか？非常勤やパートでもいいですか？	
会社の規模は気にしませんか？	
体を動かす仕事がいいですか？	
専門職として働きたいですか？	
自分より若い人の指示を受ける仕事はいやですか？	
以上のほか、これだけはゆずれないと思える条件がありますか？	

職業訓練



就職するために技術・技能を身につける必要がある場合は職業訓練を受けることができます。

職業訓練は、雇用保険を受給中の方と、雇用保険を受給できない方（雇用保険に入っていない方や受給終了の方）で利用できる制度が違います。



雇用保険を受給中の方

- 公共職業訓練（ハロートレーニング）、求職者支援訓練（求職者支援法による認定職業訓練）を無料で受けることができます。
- ハローワークの受講指示により職業訓練を受講する場合、訓練の間中は雇用保険の基本手当を受給することができます。訓練期間が所定給付日数を超える場合には給付期間が延長されます。（ただし、一定の要件があります。）
- さまざまな訓練施設や訓練の制度が用意されています。
- 雇用保険を受給中の方以外であっても、公共職業訓練を受けられる場合があります。

雇用保険を受給できない方

- 求職者支援訓練（求職者支援法による認定職業訓練）によるスキルアップを通じて早期就職を目指すことができます。
- 「求職者支援訓練」及び「公共職業訓練」を原則無料で受講できます。（ただし、テキスト代などは自己負担となります。）
- 訓練期間中及び訓練終了後もハローワークが積極的な就職支援を行います。
- 収入・資産などの一定の要件を満たす方に訓練期間中「職業訓練受講給付金」を支給します。

教育訓練給付

- ◇ 雇用保険加入の一定要件を満たした方が、職業能力向上のために、厚生労働大臣が指定する教育訓練を受講して修了した場合に、支払った受講料及び入学金の一部を教育訓練給付金として受け取ることができます。
- ◇ 大型自動車免許や介護の資格などの再就職に必要な資格の取得を目指す講座など、働く人の職業能力アップを支援する多彩な講座が指定されています。

指定する教育訓練は、『厚生労働大臣指定教育訓練講座検索システム（中央職業能力開発協会ホームページ）』にまとめられており、ホームページでご覧になるか、ハローワークで「厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧」を閲覧して下さい。



- ◇ 詳しくは雇用保険課雇用保険給付担当窓口でご確認ください。

早期就職が重要です

早期に再就職するメリット

- 良好な生活リズムを維持したまま、新しい職場環境に適応できます。
- 現状においては、勤務年数が賃金額を決定する要件である場合が多いため、1日でも早く再就職することにより、昇給の可能性が高くなるなど、労働条件の向上につながります。
- 「早く就職しなければ・・・」という焦りや不安といった精神的なストレスなどから解放されると共に、社会保険(年金・健康保険など)の自己負担の軽減にも繋がります。

失業期間の長期化によるデメリット

- 失業に積極的に対応していこうとする気持ちは失業後3ヶ月のころから徐々に低下していきます
 - 失業に対して「前向き」に対応しようとする気持ちは2週間を超えると低下していきます。
 - 求職活動に「集中」して取り組む気持ちは1ヶ月を超えると低下していきます。
 - 求職活動に取り組む「意欲」は3ヶ月まではほぼ同じレベルを維持していけますが3ヶ月を過ぎると低下していきます。
- 生活のリズムが乱れていきます
 - 生活のリズムが乱れたと感じた方は
 - ☆ 転職回数が少なく、勤続年数が高い方
 - ☆ 失業期間が3ヶ月を超え、6ヶ月以内の方
 - ☆ 女性よりも男性に多くなっています。
- 他人とのつきあいや社会活動の機会が少なくなってきました
 - 職場というコミュニケーションの場を失うだけでなく、外での活動や社会の動きについての関心が薄れる等、自ら社会的接触への意欲を減退させてしまうこととなります。



* 資料出所 独立行政法人労働政策研究・研修機構
「長期失業者の求職活動と再就職状況」2015.1

図表19 日常生活で困っていること・苦しいこと（複数回答）

		生活が不規則になって朝起きられない	相談相手がなく孤独	憂鬱で興味が持てない	疲れや気力のなさを感ずる	不眠や食欲減退	自分に価値がなく、仕事が見つからないことへの恐怖	生活費の工面が苦しくなり焦っている	その他
合計	100(216人)	20.4	18.5	21.8	32.4	11.1	64.4	78.2	12.5
男性	100(146人)	19.2	19.9	22.6	32.2	11.0	66.4	76.7	11.6
女性	100(70人)	22.9	15.7	20	32.9	11.4	60.0	81.4	14.3
39歳以下	100(51人)	25.5	19.6	25.5	33.3	11.8	64.7	84.3	9.8
40~49歳	100(85人)	18.8	17.6	23.5	32.9	7.1	56.5	76.5	11.8
50歳以上	100(80人)	18.8	18.8	17.5	31.3	15.0	72.5	76.3	15.0

- 企業の評価が厳しくなります
 - プランクの長さを気にされます。
 - 積極性に欠けるのでは?という見方をされます。