

仕事探しのお手伝い

ハローワーク **活用** ガイドブック

はじめに P1

求職の申し込み P2

条件決定 P5

応募準備 P11

就職 P17

就職実現までのステップ P1

自己分析・労働市場分析 P3

求人を探す P8

応募 P17

庁舎案内 P18



ハローワーク滝川・砂川・深川

はじめに

ハローワーク滝川は人と仕事を結ぶための総合的な機関として就職に関する様々な相談やサービスを提供し、仕事探しのお手伝いをしています。

このガイドブックは、そのサービスの内容をまとめたものです。

是非、就職活動にハローワークのサービスをご利用ください。

就職実現までのステップ

求職申込み

ステップ 1

自己分析
労働市場分析

今までの経験や職業生活を振り返り、自分の適性・弱み強み、アピールポイントを整理します。



P 3, 4
職業相談
適性・興味検査
セミナー

ステップ 2

条件決定
新しい技能等の習得

具体的な希望条件を決めます。経験のない職業を希望する場合は職業訓練も検討します。



P 5, 6
職業相談
職業訓練

ステップ 3

求人を探す

希望条件に合う求人を探します。対象求人が無い場合は条件の再検討をします。



P 8~10
来所者端末
インターネット
週刊求人情報等

ステップ 4

応募準備

履歴書・職務経歴書等の応募書類の作成や、面接の準備が必要です。



P 11~16
セミナー
模擬面接
応募書類添削

ステップ 5

応募

求人に合わせて応募書類を用意します。求人票の再確認や、求人企業をよく把握することが必要です。



P 17
書類送付
面接等の
注意事項

就職



不採用

再チャレンジ

何がいけなかったのかを考え、スタートするステップの再検討をしましょう。



総合受付

各種窓口のご案内
来所者端末利用（求人検索）受付
来所者端末利用（求職登録）受付
求職申込書用紙交付…等

まず受付でご用件をお話してください。

求職の申込み




- 申込み方法は、次の方法があります。
 - ① ハローワーク内に設置された来所者端末で、求職申込み情報を入力（仮登録）後に、窓口で申込み手続きを行う方法。
 - ② 求職申込書（筆記式）に記入した後に、窓口で申込み手続きを行う方法。

また、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンから、「ハローワークインターネットサービス」を利用してすでに登録を行っている方であれば、再度申し込みをしていただく必要はございません。その際は受付にお伝えください。

申込みを行い、登録が完了した後 **ハローワーク受付票** をお渡しいたします。

以後「ハローワーク受付票」を提示していただければ全国のハローワークで職業相談・職業紹介を受けることができます（登録には有効期限があります）。

ハローワーク受付票	
<small>受理年月日：令和元年6月18日</small>	
氏名：アシタ ユウキ 明日 勇気 様	
希望就業形態：フルタイム 希望就業先：01 業種：263	求職番号：60000-1167703 
<small><お願い> ハローワークをご利用される際は、この「ハローワーク受付票」をご持参ください。 また、電話等でのお問い合わせの際は、上記の求職番号をお伝えください。</small>	
坂田橋山共働業安定所	TEL 03-3812-8689



ステップ1

自己分析・労働市場分析



自分に合った仕事を選ぶには、まず「自分を知る」ことから始めます。

まず材料を集めましょう

- 1 どんな会社で働いてきましたか？
- 2 どんな仕事をしてきましたか？
- 3 自分で特に「あの時は頑張ったな」「成長したな」と思えることはありますか？
- 4 あなたが培ってきた職業能力をまとめてみましょう。
- 5 こんなこともアピール材料になります。
 - ① 部下を持ったのはいつ？何人？
 - ② 新人の指導役になったことは？
 - ③ どんな資格があるか？
 - ④ どんな事を心がけて仕事をしているか？

さあ、あなたの「やりたい仕事」「能力・経験を活かせる仕事」を考えてみましょう。

ハローワークでは次のようなサポートメニューをご用意しています。

職業相談窓口での相談

職業相談窓口では、求人の紹介だけでなく、

この職種、どれくらい件数があるの？

面接ではどんなことを聞かれるんだろう？

自分のやりたい・やれることが思いつかない！

この求人、応募したいけど資格が足りない。
実務経験ならかなりあるのだけれど.....



といった仕事探しに関する様々な相談にお応えします。

求人と求職のバランスを知っておきましょう

有効求人倍率とは？

求人と求職各々の条件を考えず、単純に数だけで比較したものです。

求人 100人



求職 100人



= 1.00倍

職業適性・興味検査



仕事に対する自分自身の興味や気持ちの傾向、価値観などを客観的に知ることは、あなたの仕事探しに大いに役立つでしょう。

簡単な検査もありますので、今後の求職活動の参考にしてみたいはいかがでしょうか。

個別担当制

仕事探しについて悩みをお持ちの方や各種就職支援を希望される方などに対して相談担当者を固定した個別相談を行っています。

☞ 相談過程の中で目的を明確にし、自己理解を深めていくことで再就職を目指すことができます。

☞ ダイレクトメール(求人情報)の提供を受けることができます。

☞ 応募書類の添削や面接トレーニングなど、各種支援を順序立てて受けることができます。

☞ オンラインによる職業相談を受けることができます。
※ご利用にはインターネットに接続した Zoom の利用できる端末が必要です。

初回講習

雇用保険の受給手続きをされた方に対して、ハローワークの利用方法や、雇用保険の制度など、求職活動を進める上で役立つ情報を説明します。

就職支援セミナー

3つの演習コースがあります。

求職活動を進めるときの自分の理解

魅力的な履歴書・職務経歴書づくり

面接のポイント

1コース 定員20名(面接のポイントは定員15名)※

受講料は無料です。



受講者の感想です。

- 自分を客観的にみられる機会になって良かったです。
- 応募書類作成のポイントは今後とても役に立つので利用します。
- セミナーを受けて求職活動について元気をもらいました。
- 面接実習が良い体験になりました。

※コロナウイルス感染状況により定員数が変動する可能性があります。

お問い合わせ、お申し込みは相談窓口へ！

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ただけますが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
 - ブ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。

ステップ3

求人を探す



職業相談窓口で探す



- 希望条件に合った求人をスタッフと一緒に探すことができます。
- 求人票に記載されていない求人条件の不明な点を事業所に確認します。
- 「経験はあるけど資格がない。」「資格はあるけど経験がない。」「経験年数が不足している。」等、応募に不安がある場合に応募が可能か事業所と交渉します。
- 応募者数等の情報を調べることができます。

来所者端末で探す

全国のハローワークで受理した求人をパソコンで検索することができます。

(滝川所7台、砂川所3台、深川所2台)

このパソコンはマウスとキーボードにより操作することができます。

希望職種・就業場所・求人受理日など、各種条件ごとに検索することができ、検索した求人情報を印刷して持ち帰ることもできます。

また、公的職業訓練（ハロートレーニング）なども検索できます。

ご利用を希望する場合は総合受付にお申し出ください。受付カードをお渡しします。検索方法は受付カード裏面にありますが、不明な点がございましたら遠慮なくお申し出ください。



求人早見シート・掲示板で探す

最新求人（フルタイム・パート）、急募求人、季節求人、求人条件が変更された求人等をハローワーク内の専用掲示板に公開しているほか、一部ファイリングしたものを備えてあります。

見落としした求人がないかどうか再確認してみてください。



週刊求人情報で探す

毎週金曜日に1週間分の受理求人を一覧表にして作成しています。
滝川・砂川・深川のハローワークの庁舎内・外のほか、各市町等でも入手できます。

配置場所

滝川市役所、T SUTAYA滝川店、赤平市役所、芦別市役所、歌志内市役所、
上砂川町役場

このほか、ハローワーク滝川のホームページからご覧になることができます。
(https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/newpage_00088.html)

インターネットで探す

→のQRコードからも
アクセスできます！



ハローワークインターネットサービスを利用することによって、全国のハローワークで受理した求人（インターネット上での公開を希望している求人に限ります。）が自宅のインターネットに接続されたパソコンやタブレット、スマートフォンで検索できます。また、普段からあまりインターネットを利用せず、操作に不安がある方には、ハローワーク滝川の公式ホームページから気になる条件を選択するだけで行える「かんたん検索」をおすすめしています。

求人の紹介を希望する場合はハローワーク相談窓口にお申し付けください。

求人情報公開の方法には次の4種類があります。

- ① 事業所の名称等を含む求人情報を公開する。
- ② ハローワークに求職申込み済の方に限定して事業所の名称等を含む求人情報を公開する。
- ③ 事業所の名称を含まない求人情報を公開する。
- ④ 求人情報をインターネットに公開しない。

②の求人で事業所名称などの情報を閲覧したい場合は、1ページの「ハローワーク受付票」にあるバーコード上の求職番号を入力する必要があります。

③、④の求人については、インターネット上で名称などを確認することができません。ご来所いただいた際に事業所名含む求人票などの情報を提供させていただきます。

職業情報提供サイトを利用する

厚生労働省より提供している職業情報提供サイト“Jobtag”（日本版 O-NET）を利用することによって、さまざまな職業についての情報を検索することができます。

- ◆ おおまかな仕事の内容はもちろん、実際の業務中の映像や、必要な資格・経験、平均の賃金など、詳細についても分かりやすく記載されています。
- ◆ 自分のやりたい仕事・能力・経験を活かせる仕事が見つからない場合、簡易版職業適性テストやキャリア分析などの適職診断を受けることができます。
- ◆ テーマや場所のイメージ、仕事の性質など、直感的な部分から仕事を探していくことができるため、自分の知らない職業について知ることができます。

URL: 【<https://shigoto.mhlw.go.jp/User>】 もしくは→のQRよりアクセス



トライアル雇用を利用する

トライアル雇用制度を活用して再就職にトライ!

職業経験、技能、知識の不足などで就職に不安のある方へ

試行的に短期間（原則として3ヶ月間）働き、業務の内容や企業が求める能力などの理解を深め、常用雇用（期間の定めのない雇用）へのきっかけ作りをする制度です。

次のいずれかの要件を満たし、トライアル雇用を希望した場合に対象となります。

- ① 過去2年以内に、2回以上離職や転職を繰り返している。
- ② 離職している期間が1年を超えている。
- ③ 妊娠、出産・育児を理由に離職し、紹介日の前日時点で、安定した職業に就いていない期間が1年を超えている。
- ④ 55歳未満で、ハローワーク等において担当者制による個別支援を受けている。
- ⑤ 就職の援助を行うに当たって、特別な配慮を要する。

※1 詳細については窓口にご相談ください。

※2 トライアル雇用期間終了時点で、会社が求める業務遂行の能力を満たさない場合などは、常用雇用へ移行しないことがあります。

ステップ4

応募準備



希望条件が整って、応募先が決定したら、いよいよ応募書類の作成・面接の準備です。

就職支援セミナー

P4をご覧ください。

面接の準備

面接トレーニング・模擬面接（予約制）

オススメ
です

面接に不安がある方、何度受けてもうまくいかない方など、面接に悩みがある方は一度 **面接トレーニング** を受けてみてはいかがでしょうか？

面接での基本動作や質問時の受け答え・面接での心構えなどをアドバイスします。

実際に面接日が決まった場合には、実践を想定した **模擬面接** を受けることをおすすめします。



面接チェックリスト

企業の方はこんなところを見えています。

1 態度・服装

- (1) 服装の不快感はないか (2) TPOをわかまえているか
- (3) 落ち着きはあるか (4) 動作はテキパキしているか

2 表現力

- (1) 人にわかるように説明しているか (2) 考えを十分に述べているか
- (3) 話に論理性・一貫性にあるか (4) 音声は明瞭か

3 意欲・積極性

- (1) 入社への意欲は感じられるか (2) 仕事を正しく理解しているか
- (3) 困難に立ち向かっていけるか (4) 必要な自己主張はしているか

4 協調性

- (1) 組織に適應できるか (2) 人間関係を円滑に進められるか
- (3) 相手の立場を考えているか (4) 独善的な考えはないか

5 堅実性・責任感・信頼感

- (1) 仕事は最後までやり遂げられそうか (2) 誠実か
- (3) 他人から信頼されそうか

応募書類の準備

ハローワークのスタッフと一緒に作成することができます。お気軽に相談窓口へお申し出ください。

履歴書

求人への応募に際して、必ずと言っていいほど提出が求められる書類です。13、14ページに掲載している記載例を参考に作成してください。

添え状

応募書類を事前に送付する場合は、簡単なものでかまいませんので応募書類に添え状（挨拶状）を付けましょう。

添え状もビジネス文書の一つですから社名・採用担当者名・日付・氏名・頭語・結語など下記の例を参考に最低限の項目はおさえておきましょう。

職務経歴書

履歴書では書ききれない職務経歴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。16ページの例を参考に作成してみましょう。

添え状サンプル

提出する年月日を記入

令和 年 月 日

応募先会社の正式
名称

〇〇商事株式会社
人事部長
〇〇 〇〇 様

〒073-0023

滝川市緑町2丁目5番1号

職安 花子

TEL0125-11-0000

頭語 → 拝啓

前文 → 貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

書き出し文
送付書類について → さて、この度ハローワーク滝川にて、貴社の総務事務員募集の求人
を拝見し、紹介いただきました。早速履歴書・職務経歴書並びにハローワーク滝川の紹介状を送付させていただきますのでご査収ください。

自己PR → 今までの総務事務経験と現在勉強中の知識を活かし、頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

結語 → 敬具

履歴書記載例

履歴書

令和〇〇年〇月〇日現在

日付

面接当日の日付を記載します。郵送する場合は投函日を記載します。



写真

写真

最近3カ月以内に写した証明写真を枠に合わせて貼ります。裏面には氏名を記載します。

氏名

「ふりがな」の場合はひらがな、「フリガナ」の場合はカタカナで記載します。

ふりがな	しょうあん	たろう
氏名	職安 太郎	

生年月日	昭和〇〇年 〇月 〇日生 (満 〇〇歳)	※性別
------	----------------------	-----

ふりがな	ほっかいどうたきかわしみどりまち	電話	0125-22-3416
現住所	〒(073-0023) 北海道滝川市緑町2丁目5番1号	FAX	
ふりがな	〒(-)	電話	
連絡先		FAX	

住所

郵便番号は7桁、番地なども省略せずに正確に記載します。

年	月	学歴・職歴など(項目別にまとめて書く)
学 歴		
平成〇〇	〇	滝川市立〇〇中学校 卒業
平成〇〇	〇	北海道〇〇高等学校 卒業
平成〇〇	〇	北海道〇〇大学〇〇学部〇〇学科 入学
平成〇〇	〇	北海道〇〇大学〇〇学部〇〇学科 卒業
職 歴		
平成〇〇	〇	〇〇自動車工業株式会社 入社
		〇〇工場検査課に所属し、製造ラインの中で確認された不良部品の選別及びクレーム対応に従事
平成〇〇	〇	一身上の都合により退職
平成〇〇	〇	株式会社〇〇印刷 入社
		プリントサービス部に所属、〇〇を使用した印刷業務
		平成〇〇年〇月より印刷課に所属
		印刷オペレーション指導及び営業販売業務に従事
令和〇〇	〇	事業規模縮小による退職
以上		

学歴

中学校卒業から記載し学校名は略さず学部、学科なども正確に記載します。

職歴

古い順から記載し、会社名は略さず正式名称を記載します。入社・退社は年月まで正確に記載します。
<参考>
一般企業 ⇒入社・退職
病院施設 ⇒勤務・退職
個人経営 ⇒開業・廃業

この記載例は最低限のポイントです。ハローワークスタッフと一緒に良い履歴書を作ってみませんか？

年	月	学歴・職歴など(項目別にまとめて書く)
		(職業訓練受講歴)
平成〇〇	〇	札幌高等技術専門学校 O Aビジネス科 入校
令和〇〇	〇	札幌高等技術専門学校 O Aビジネス科 修了

職業訓練等
訓練・講習などア
ピールできるもの
があれば記載する
のが良いでしょう。

年	月	免許・資格
平成〇〇	〇	普通自動車第一種運転免許 取得
平成〇〇	〇	O A機器操作分野 (ワープロ部門) 2級 合格
令和〇〇	〇	O A機器操作分野 (表計算部門) 3級 合格

免許・資格
取得した順に、又
は応募職種に必要な
順に正式名称で記載
します。勉強してい
るものがあれば「〇
〇取得に向け勉強
中」と記載してもか
まいません。

特技・趣味など
<p>記憶力が良く一度会った方の顔と名前を覚えることができます。 お客様からの急なご要望に素早く対応できるなど、業務で大変役立っ ています。</p>

「特技」は応募先企業で活用できる「技能・技術」を記載する方法と、「特
技」の意味を拡大解釈して「趣味」「スポーツ」「ボランティア活動を含
む<個人的な活動>」について記載する方法があります。

志望動機
<p>前職は印刷業界におけるオペレーター及び営業職ですが、顧客は多業 界にわたり、各企業における主力商品や宣伝戦略、ニーズ等を熟知する ことを重視した職務を行ってきました。 食品業界は初めての経験となりますが、これまでの顧客ルート売れ筋商 品を早期に把握する力などが、貴社において活用いただけるものと思 え、応募いたしました。</p>

志望動機
① なぜ、その会社を選んだか？
② 自分のどんなところを仕事に活
かせるか？
③ どんな仕事をしてその会社に
役立ちたいか？
という点を盛り込んで記載します。

本人希望記入
<p>条件等については貴社の就業規則に従います。</p>

本人希望欄
希望の職種、勤務地、条件などを記載
しますが、特に記載することがない場合
は「貴社規定に従います。」などと記載
します。

履歴書提出前チェック&復習



<p>① 空欄はありませんか？ 空白はできるだけ少なく。「特になし。」なんてもったいない。 どんな小さなことでも、あなたを知ってもらうチャンス。</p>	
<p>② 丁寧に記入していますか？ 乱雑に書かれたものは、そのひとの事務能力まで疑われます。 間違ったら書き直すこと。</p>	
<p>③ 日付は入れましたか？ 日付は、履歴書持参の場合は面接日、送付の場合は投函日。</p>	
<p>④ 写真は？ インスタント写真は避けましょう。「厳しい表情」ではなく、「穏やかな表情」で そして仕事にふさわしい服装で撮りたいものです。のりづけはしっかりと。はがれた 時のために裏面への記名を忘れずに。</p>	
<p>⑤ 連絡先はわかりやすいですか？ 連絡を取りやすいように自宅の電話以外に、携帯電話、ファックスや留守番電話があれば、 その旨を記入しておくこと丁寧ですね。</p>	
<p>⑥ 略字、略称を使っていませんか？ (株)「//」などの略字や学校名、会社名、資格名などの略称は使わないこと。</p>	
<p>⑦ 略歴は、記入していますか？ 職務経歴書を添付しない場合は、自分の担当していた仕事について簡単に書いて おくと良いでしょう。 退職理由は「一身上の都合により退職」「契約満了により退職」「業績不振のための 希望退職」など、具体的に書きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルバイトは？ アルバイトの職務内容が、応募先企業の職務内容に関係する場合などアピール できるようなものである場合は、アルバイトであることを明記の上で記載して も良いでしょう。 ・派遣社員は？ 「株式会社〇〇派遣に登録」とまず記入し、「株式会社××に派遣社員として勤務」 と書くこと分かりやすいです。 	
<p>⑧ 取得した資格だけでなく、現在勉強中のものも記入しましたか？</p>	
<p>⑨ 志望動機や自己PRを、自分の言葉で書いていますか？ 志望動機は、会社が一番重視します。「自分が何をきて、そこからどういう考え が生まれ、この会社ではこんなことができる」ということを自分の言葉で書きましょ う。志望動機は、応募する会社それぞれ違うはず。一社一社、考えて。</p>	

職務経歴書

最近では面接に先立ち書類選考を行う企業が多く見られます。

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により、面接のチャンスを獲得しましょう。

求人企業から提出を求められていない場合でも自分を売り込むチャンスとして履歴書に添えてみてはいかがでしょうか。

【編年体式】

職歴の古い（新しい）ものから年代順に並べていく方式

<p style="text-align: center;">職務経歴書</p> <p style="text-align: right;">令和〇年〇月〇日 職安太郎</p> <p>1 応募職種 企業向けカタログ</p> <p>2 志望動機 私はデザインが好き好きです。そのため職は、自分の天職たデザインに関わりた挑戦したいと願い転</p> <p>3 職務経歴 平成〇年4月 株式会社 【事業概 平成〇年5月 〇〇営業 【職務内 提 新 【実績】 平成〇年〇月 実家の父 令和〇年〇月 有限会社 【事業内 【職務内 【実績】</p> <p>4 活かせる能力 デザインの基礎スキル デザイナースクール そのため営業先で雇</p>	<p style="text-align: center;">職務経歴書</p> <p style="text-align: right;">令和〇年〇月〇日 職安太郎</p> <p>【キャリア式】 経験した仕事を 職務分野別に並べる方式</p> <p style="text-align: center;">職務経歴書</p> <p style="text-align: right;">令和〇年〇月〇日 職安太郎</p> <p>《略歴》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 工業高校卒業後、昭和〇年〇月に〇〇工業株式会社… …… • その後、切削加工を中心に成型加工や接合加工などで… …… <p>《職務経歴》</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 30%;">職 務</th> <th style="width: 60%;">職務内容と主な保有技術</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: top;">1</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: top;">〇〇の切削加工 旋盤 (計〇年)</td> <td>〇〇旋盤を用いた〇〇加工 • 主に〇まる製品、〇〇部品などを担当 • 特に〇〇の〇〇の加工が得意</td> </tr> <tr> <td>フライス盤 (計〇年)</td> <td>フライス盤を用いた〇〇加工 • 〇〇レベルで〇〇まで切削する技術あり</td> </tr> <tr> <td>NCマシン (計〇年)</td> <td>NCマシン（〇〇社製〇〇シリーズや〇〇社製〇〇型など） • 〇〇部品を〇〇まで加工するためのプログラミング技術あり</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>〇〇の成形加工 (計〇年)</td> <td>〇〇による〇〇のプレス加工 • 〇〇については〇〇の成型が可能</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>〇〇の接合加工 (計〇年)</td> <td>〇〇によるアーク溶接 • 〇〇の〇〇レベルの接合が可能</td> </tr> </tbody> </table> <p>《取得資格》</p> <p>昭和〇年〇月：機械加工技能士1級（普通旋盤作業） 平成〇年〇月：プレス機械作業主任者技能講習修了 ……</p> <p>《仕事への姿勢》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 私は金属加工（特にNCマシンによる切削加工）の技術 …… • そのような中で〇〇の分野で金属加工部品加工のトッ …… 		職 務	職務内容と主な保有技術	1	〇〇の切削加工 旋盤 (計〇年)	〇〇旋盤を用いた〇〇加工 • 主に〇まる製品、〇〇部品などを担当 • 特に〇〇の〇〇の加工が得意	フライス盤 (計〇年)	フライス盤を用いた〇〇加工 • 〇〇レベルで〇〇まで切削する技術あり	NCマシン (計〇年)	NCマシン（〇〇社製〇〇シリーズや〇〇社製〇〇型など） • 〇〇部品を〇〇まで加工するためのプログラミング技術あり	2	〇〇の成形加工 (計〇年)	〇〇による〇〇のプレス加工 • 〇〇については〇〇の成型が可能	3	〇〇の接合加工 (計〇年)	〇〇によるアーク溶接 • 〇〇の〇〇レベルの接合が可能
	職 務	職務内容と主な保有技術															
1	〇〇の切削加工 旋盤 (計〇年)	〇〇旋盤を用いた〇〇加工 • 主に〇まる製品、〇〇部品などを担当 • 特に〇〇の〇〇の加工が得意															
		フライス盤 (計〇年)	フライス盤を用いた〇〇加工 • 〇〇レベルで〇〇まで切削する技術あり														
		NCマシン (計〇年)	NCマシン（〇〇社製〇〇シリーズや〇〇社製〇〇型など） • 〇〇部品を〇〇まで加工するためのプログラミング技術あり														
2	〇〇の成形加工 (計〇年)	〇〇による〇〇のプレス加工 • 〇〇については〇〇の成型が可能															
3	〇〇の接合加工 (計〇年)	〇〇によるアーク溶接 • 〇〇の〇〇レベルの接合が可能															

ステップ5

応募



条件に合う求人が見つかったら、いよいよ応募です。

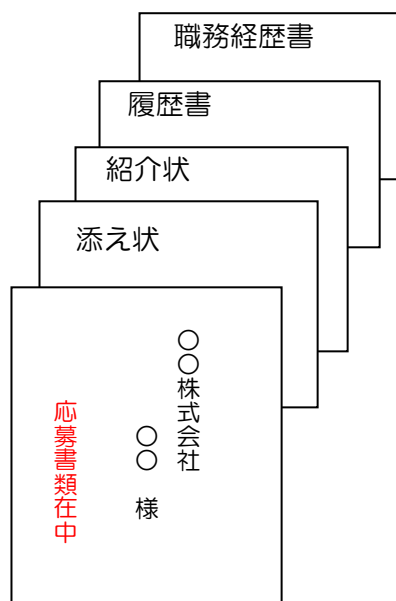
ハローワークでは紹介状を作成・交付します。

応募に当たっての不安や疑問がある場合は、お気軽に職業相談窓口にご相談ください。

書類を送るときの注意

書類は「添え状」「紹介状」「履歴書」「職務経歴書」の順に並べ、クリップで留めるかクリアファイルに入れることをおすすめします。

- ・封筒は書類を折らずに入れられるサイズを選びましょう。
- ・宛名は省略せず「〇〇株式会社」と正式名称を書きましょう。
- ・採用担当者名を書く際は必ず「〇〇様」と書きます。
- ・封筒表面の左端に「応募書類在中」と朱書きしましょう。
- ・封筒裏面に差出人である自分の住所・氏名を書きましょう。



面接のときの注意



- ・とにかく、第一印象が重要です。服装、身だしなみを整えましょう。（基本的には男女ともダーク系のスーツが望ましいでしょう。）
- ・家を出る前にもう一度持ち物の確認をしましょう。
- ・指定時間の5～10分前には面接会場に到着するようにしましょう。（遅れそうな場合は事前に先方へ電話連絡を入れ、理由をはっきり伝えましょう。）
- ・労働条件などで不明な点がある場合は事前に確認事項を整理しておきましょう。
- ・面接前には携帯・スマートフォンの電源を切りましょう。
- ・本番では慣れない言葉で何も言えないよりも自分の気持ちを相手に伝えることが大切です。

ゴール

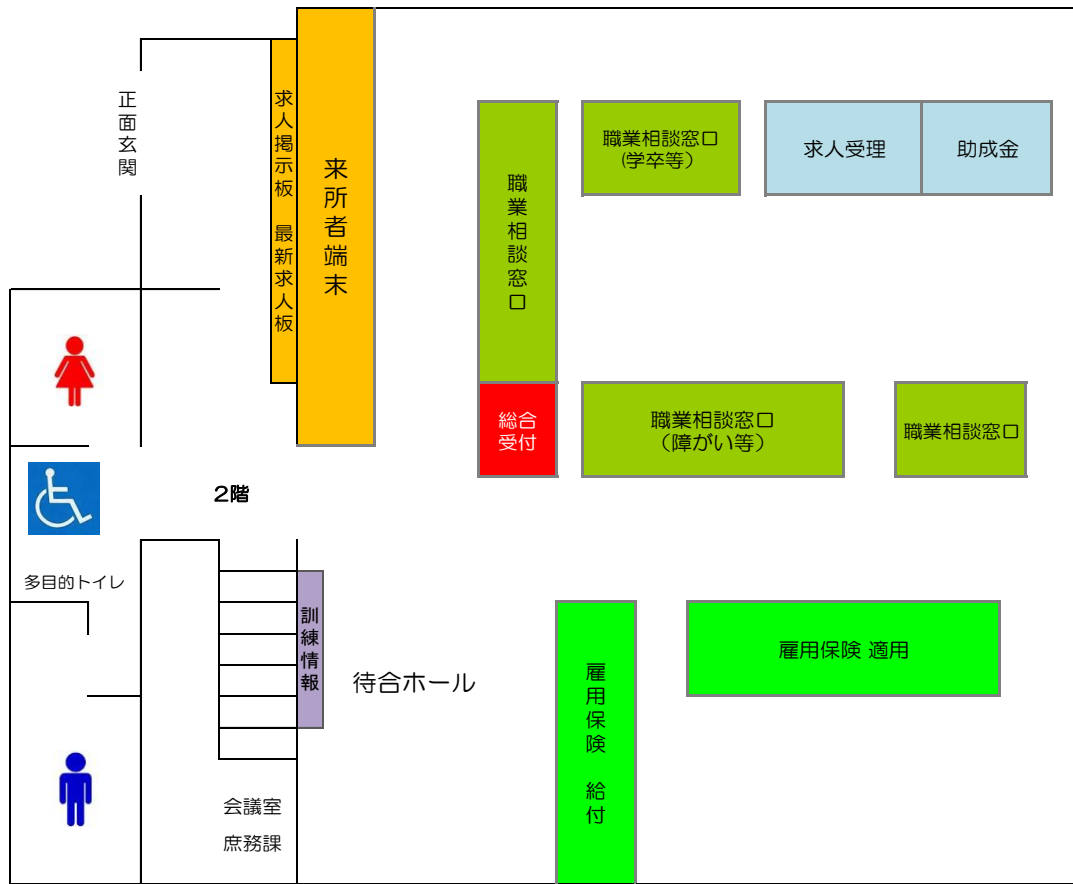
就職

採用が決まった時には採用条件などを記載した書面（労働条件通知書・雇用契約書等）を受け取り、求人票の内容と相違がないか確認しましょう。

問題があればハローワークまでご相談ください。



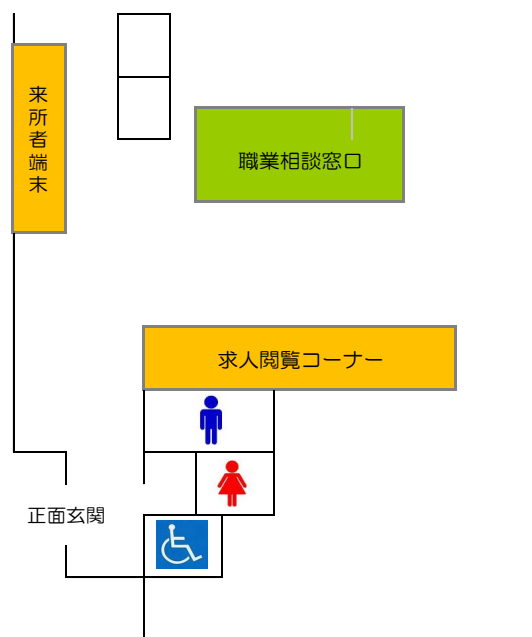
ハローワーク滝川



ハローワーク砂川



ハローワーク深川



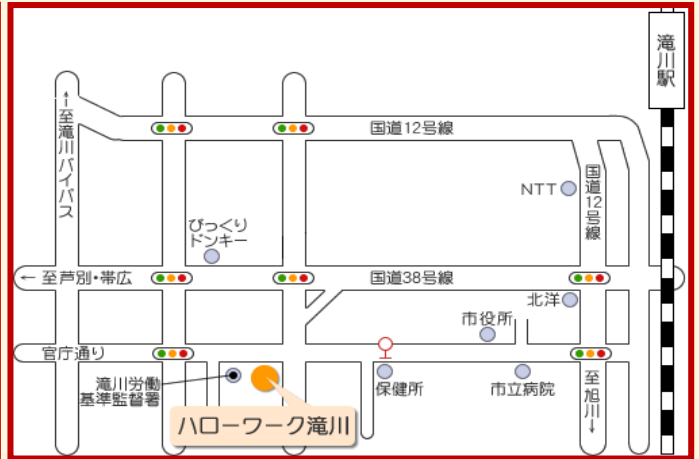
ハローワーク滝川

滝川市緑町2丁目5番1号

JR 滝川駅より徒歩20分
バス停 緑町2丁目より徒歩2分

TEL 0125-22-3416

FAX 0125-24-6561



ハローワーク砂川

砂川市西6条北5丁目

JR 砂川駅より徒歩10分
バス停 北6丁目より徒歩5分

TEL 0125-54-3147

FAX 0125-54-3148



ハローワーク深川

深川市1条18番10号

JR 深川駅より徒歩15分
バス停 深川市役所通より徒歩5分

TEL 0164-23-2148

FAX 0164-23-2149



開庁時間 月～金

8:30～17:15

(用件によっては時間がかかることがあります。)

余裕を持ってご来所ください。)

※年末年始、土日、祝祭日は閉庁しています。

厚生労働省 北海道労働局
ハローワーク 滝川
Takikawa Public Employment Security Office

(R4年9月)