

就職ガイドブック

面接で志望動機や退職理由を聞かれたらどう答えれば？

履歴書の志望動機の書き方のコツを教えてください

いつも決まった担当者で相談したい

このような、お仕事探しに関する疑問やニーズに対し、ハローワークで受けられる支援サービスについてのガイドです。

ハローワーク室蘭

(室蘭公共職業安定所)

〒051-0022

室蘭市海岸町1丁目 20-28

TEL (0143) 22-8689

FAX (0143) 22-4125

ご利用時間 8:30~17:15

年末年始・祝日を除く月曜から金曜



※ 駐車場が狭いため公共交通機関のご利用をお願いいたします。
(近隣商店等の駐車場には駐車しないでください。)

もくじ

お仕事探しをしている多くの方が、次の5つのステップを経て再就職に至っています。
ハローワーク室蘭では、それぞれのステップに応じたサービスを用意しております。

ステップ1 自分のことを知る

どのような仕事が向いているのだろうか？
私には何ができるのだろうか？

2 ページ

ステップ2 自分にあった仕事を探す

どのように仕事を探したらいい？

4 ページ

ステップ3 求人に応募する

応募したい求人があったときはどうしたらいい？

7 ページ

ステップ4 応募書類（履歴書、職務経歴書など）の準備

応募書類はどうやって作る？

8 ページ

ステップ5 面接を受ける

面接で採用担当者に良い印象を与えるには？

9 ページ

文中の「他実施施設」は以下の通り

㊦＝ハローワーク伊達

㊧＝ハローワークプラザ中島

㊨＝ジョブガイドのぼりべつ

自分のことを知る

仕事探しをするときは、自分を知ること（自己分析）がとても大切です。

「自分は何をしてきて、何ができて、何をしたいのか」、「自分はどのような人間なのか」をしっかりと把握することで、自分に合った仕事を見つけることができますし、企業の採用担当者に上手にアピールをすることができます。

自己分析の方法

自分自身を色々な視点から見つめます。思いつく限りどんな些細なことでもメモしてみます。

- ① 担当した仕事とその進め方はどのようにしていましたか？
- ② 仕事をする上で心がけていたことは？
- ③ 自分ができることは？
- ④ 自分の長所や得意なこと、好きなことは？
- ⑤ 今後したいことは？

例えば・・・

- ① 洋服の販売員として、お客さまの要望を聞き、ふさわしいものを提案、アドバイスする。商品の在庫管理をパソコンで行う。伝票類を整理しファイリングする。
- ② お客さまの話をよく聞くこと。お店の雰囲気をよくするため、従業員同士のコミュニケーションを大切にしていた。伝票は見やすく綺麗に整理していた。
- ③ お客さまの話をよく聞き、要望を把握して適切な判断ができる。ほとんどミスなくパソコン入力できる。チームワークに配慮しながら行動できる。
- ④ 協調性があると周りからよく言われる。整理した伝票が見やすいと上司から褒められ、自分でも几帳面な性格だと思う。コツコツ作業することは好きだ。
- ⑤ 接客もやりがいがあったが、几帳面であり、周りとうまにやっていた性格を生かして、事務の仕事をやってみたい。



「自己分析がうまくいかない」という方、スタッフがお手伝いします。気づかなかった長所などが見つかることもあり効果的です！！

- 個別相談（予約制）
- 職業興味診断（予約制）
- ジョブ・カード（キャリア・プラン）作成相談（予約制）

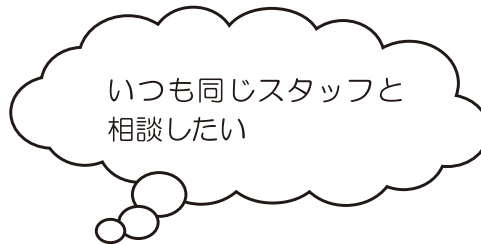
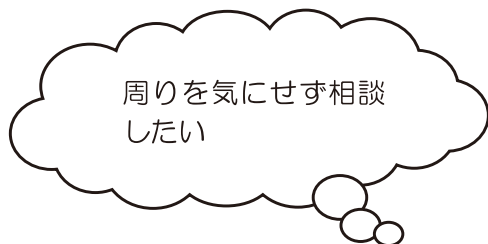
詳しくは次のページ・・・

☆ **個別相談（予約制）** 他実施施設：㊥ ㊦

お仕事探して悩んでいる方や、どうやって求職活動を進めていけばよいのかわからないという方には、専門スタッフがマンツーマンで再就職のお手伝いをします。

※じっくりお話をお聞きするため予約制（担当スタッフ制）をとっています。

ご希望の方は、お気軽に総合案内または職業相談窓口へお声がけください。

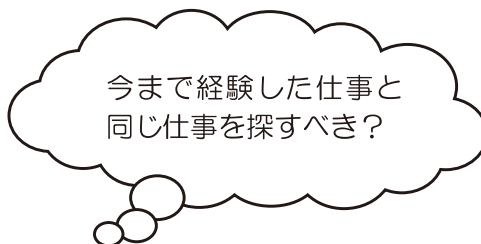
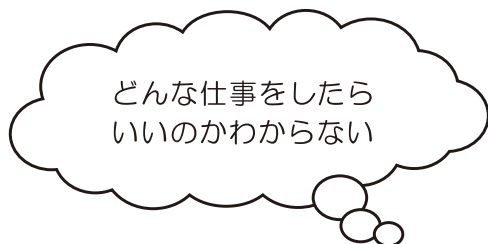


じっくりお話をしているうちに、ご自身が今まで気がついていなかった「売り込むべき長所」が見つかり、志望動機や長所をアピールできるようになって、仕事探しの幅が広がることも多くあります。また、就職活動を進める自信がつかます。

☆ **職業興味診断（予約制）** 他実施施設：㊧ ㊨

様々な作業や、仕事に対する興味や自信度などから、自分の興味や価値観を知り、今後のお仕事探しのヒントを見つけることができます。

※ご希望の方は、お気軽に総合案内または職業相談窓口へお声がけください。



自分の興味や志向、価値観などを知ることで、就職活動の方向性が決まりやすくなります。

文中の「他実施施設」は以下の通り

㊧＝ハローワーク伊達

㊨＝ハローワークプラザ中島

㊦＝ジョブガイドのぼりべつ

自分に合った仕事を探す

自己分析の結果を踏まえて、自分に合った職業を探してみましょう。

このステップでは、ハローワークを利用した求人情報の探し方をご案内いたします。

求人へ応募するには、ハローワークの紹介状が必要となります。

仕事探しのポイント

- まず、仕事探しの方向性を考えましょう。

自分の個性や生き方とマッチすると思われる仕事は何か、どのような職業であれば自分が就ける可能性があるか、前のステップを振り返って考えてみましょう。

例えば

自分は、協調性があって、几帳面な性格で、書類を整理したり字を書いたりすることが好きなので、事務の仕事を探してみよう。

- 仕事探しの基準を考えましょう。

仕事をする際に自分はどこを重要視するのか、優先順位をつけ、妥協できる部分とできない部分を整理してみましょう。

例えば

第1に仕事内容を重視し、第2に賃金は18万、第3に通勤20分以内を希望。
仕事内容も賃金も譲れないけれど、通勤時間は40分以内までならいいかな。



ハローワークのスタッフと一緒に「仕事探し」をしてみませんか。
希望条件に合う求人が見つかるなど、お一人で探すよりも効率的に
仕事探しができるので、おすすめです。

お気軽に総合案内または職業相談窓口へお声がけください。

☆ 求人情報を自分で検索する

インターネット上で、全国の求人情報を希望条件により検索できます。

ハローワークインターネットサービス
<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>



また、ハローワークには、求人情報を自由に閲覧・印刷できるパソコンを設置しておりますのでご利用ください。（初めての方には操作方法をご説明いたしますのでご安心ください）

なお、ご利用人数により、順番待ちや利用時間の制限をお願いすることもありますので、ご了承ください。

☆ かんたん求人検索



左のQRコードから、ハローワーク室蘭かんたん求人検索のページにアクセスできます。

就業場所が室蘭市・登別市・伊達市・壮瞥町・豊浦町・洞爺湖町の求人から、職種などの条件を設定して検索できます。

☆ 求職者マイページを開設する

求職者マイページを開設するには、ハローワークへの求職登録が必要です。

ハローワークインターネットサービスで「求職者マイページ」を開設すると、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンなどから求人条件の保存などのサービスが利用できます。

求職者マイページでできること

- ・登録した求職情報の確認や変更、求人の検索条件の保存、気になった求人のデータの保存。
- ・ハローワークで紹介された求人の内容や紹介状、応募履歴の確認。
- ・ハローワークからのおすすめ求人情報の受け取り、オンラインでの職業紹介（オンラインハローワーク紹介）、求人への直接応募（オンライン自主応募）。
- ・求職情報公開による、求人者からの直接リクエスト受け取り。
- ・メッセージ機能による応募求人担当者とのやりとり。

※ 開設方法や操作方法など詳細は、ハローワークインターネットサービスをご覧ください。また、ヘルプデスク(0570-077450)へお問合せください。

☆ ハローワークが発行する求人情報

日刊求人情報

前日に受理した求人の情報を、翌日に設置しています。

*提供場所：ハローワーク室蘭、ハローワーク・プラザ中島、ジョブガイドのぼりべつ

週刊求人情報（毎週月曜日発行）

前々週の木曜日から前週の水曜日までに受理した求人の情報を、毎週月曜日に提供しています。

*提供場所

室蘭市内～ハローワーク室蘭（正面玄関前に24時間取り出し可能なボックスを設置しています）、ハローワーク・プラザ中島、室蘭市役所、むろらん広域センタービル、室蘭観光協会（旧室蘭駅舎）、東室蘭駅、室蘭市市民会館、室蘭市中小企業センター、道南バス東町ターミナル、室蘭市サンライフ、本輪西町会館、生涯学習センターきらん 登別市内～ジョブガイドのぼりべつ、登別市役所及び各支所、登別市民会館

正社員求人情報（第2・4水曜日発行）

提供場所：ハローワーク室蘭

マザーズコーナー求人情報（月2回発行）

提供場所：ハローワーク・プラザ中島

60歳以上歓迎求人（月2回発行）

提供場所：ハローワーク室蘭
ハローワーク・プラザ中島
ジョブガイドのぼりべつ

医療福祉関係求人（月2回発行）

提供場所：ハローワーク室蘭
ハローワーク・プラザ中島
ジョブガイドのぼりべつ

そのほか、ハローワーク室蘭の所内掲示版に、新着求人（日刊求人情報のうち、当所で受理したもの）、ピックアップ求人（当所スタッフが求人者にインタビューしたもの）、応募前見学可能求人を掲示しています。また、毎週月曜日の室蘭民報にも求人情報を掲載しています。

「自己分析をしたら、介護の仕事をやりたいと
気がつきました。でも、資格がなくて」
このような方には・・・

☆ ハロートレーニング（職業訓練） 他取扱い施設：㊦

パソコン操作のスキルアップや介護の資格が取れる科目があります。

受講料は無料ですが、テキスト代や検定料は自己負担となります。

雇用保険の受給資格者は基本手当等を、雇用保険を受給できない方は職業訓練受講給付金を受給しながら、職業訓練を受講することができます。（それぞれ支給要件あり）



文中の「他取扱い施設」は以下の通り

㊦＝ハローワーク伊達

㊧＝ハローワークプラザ中島

㊨＝ジョブガイドのぼりべつ

ステップ3

求人に応募する

条件に合う求人が見つかったら、いよいよ応募です。
希望する求人の紹介を受けましょう。

今、何人くらい
応募していますか？

資格がないと
応募できないのかなあ

仕事の内容を
詳しく知りたい

経験等、応募要件を満たさなくても、面接してくれる会社もあります。
ハローワークスタッフが会社に交渉しますので、お気軽にご相談ください。

☆ 「どんな会社なんだろう・・・」そんなときには「応募前職場見学」 他実施施設：④ ⑤ ⑥

「どんな雰囲気ของบริษัทだろう」「仕事内容がイメージできない」など、興味はあるのに応募をためらっている方には、職場見学をお勧めしています。

求人票の仕事内容の欄に「応募前職場見学可」という表示のある会社なら、見学を積極的に受け入れてもらえますので、希望の方はスタッフにお申し出ください。

応募するかどうかは、見学してからじっくり検討して決めましょう。

☆ 紹介を受けて応募する ～応募したい求人を見つけた場合～ 他実施施設：④ ⑤ ⑥

- ① 応募したい求人の求人番号を控えて、ハローワークへお持ちください。
- ② ハローワークスタッフが会社に連絡を取り、面接日時等の調整を行います。
- ③ 紹介状をお渡しします。

* 面接を済ませている等、すでに応募している求人への紹介はできません。

* 雇用保険の給付を受けている方で、離職理由により2か月間または3か月間の給付制限を受けた場合は、待期期間経過後の最初の1か月間の就職はハローワークまたは職業紹介事業者の紹介による就職でなければ、再就職手当は支給されません。

(詳しくは10番窓口までお問い合わせください)

文中の「他実施施設」は以下の通り

④＝ハローワーク伊達

⑤＝ハローワークプラザ中島

⑥＝ジョブガイドのぼりべつ

応募書類（履歴書、職務経歴書など）の準備

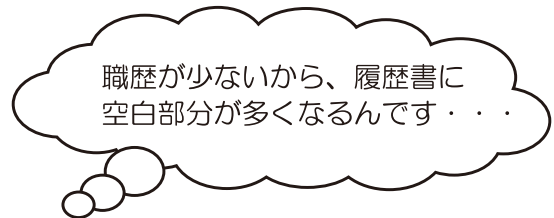
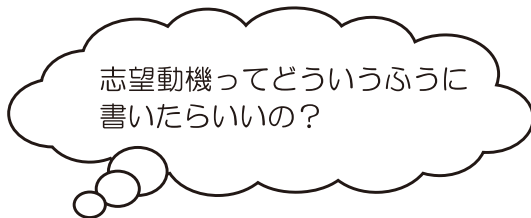
応募には、履歴書や職務経歴書が必要となりますので、基本知識をしっかりと身につけて作成しましょう。応募書類は、企業が応募者のことを知る重要書類であり、面接では、書かれた内容が話題の中心になります。最近では、書類選考を行う企業が増えていますので、応募書類の出来、不出来が採否を左右することも多くなっています。

実際に会ったことがない採用担当者に対して、自分がどういう人物なのかをアピールできるように応募書類を作成することが大切です。

☆ 履歴書作成セミナー（申し込み制） 他実施施設：④(④)⑤は受け付けのみ

定期的で開催しているセミナーで、履歴書作成のルールや志望動機の書き方のコツ、職務経歴書作成のポイント等をお話します。

* 受講ご希望の方は、総合案内または職業相談窓口へお声がけください。



多くの方から「分かりやすい」とご好評いただいています。

それぞれの方に合った志望動機の書き方や履歴書の用紙の選び方など、お話をさせていただきます。セミナー受講後のアフターフォローもおまかせください。

☆ 応募書類の個別（添削）支援（予約制） 他実施施設：④ ④ ⑤

職業相談窓口では、個別で履歴書や職務経歴書の添削指導を行っています。

志望動機の書き方などのワンポイントアドバイスも可能です。

* 応募書類の添削指導は、お客さまとハローワークスタッフの共同作業です。

満足いく応募書類を作成していただくため、1時間程度のお時間をいただいております。

文中の「他実施施設」は以下の通り

④＝ハローワーク伊達

④＝ハローワークプラザ中島

⑤＝ジョブガイドのぼりべつ

面接を受ける

いよいよ面接です。「何を質問されるんだろう?」「うまく答えられるかなあ」など、誰しも少なからず、緊張と不安はあると思います。

しかし、背伸びをしてもしかたがありません。緊張しすぎずに臨みましょう。

面接前のポイント

- ・インターネットやハローワークの窓口で会社の情報を収集しましょう。会社のことを詳しく知ることで効果的なアピールができたり、意欲を見せることができます。
- ・面接は、履歴書や職務経歴書等の応募書類をもとに進められることが多いようです。できあがった応募書類は提出前にコピーを取って、繰り返し目を通しておきましょう。
- ・相手に不快感を与えない、清潔な服装、身なりで臨みましょう。
- ・遅刻は厳禁です。余裕を持って家を出ましょう。また、携帯電話の電源は建物に入る前にOFFにしましょう。

面接時の注意

- ・特に第一印象は大切。最初に対応する受付の方にはもちろん、面接官への挨拶は「普段よりも大きめ、かつ明るく」を意識し、しっかり丁寧にしましょう。
- ・いすの背もたれにもたれかからず、背筋を伸ばし、姿勢を正しくしましょう。
- ・敬語を正しく使いましょう。また、適切なあいづち、うなずきなども忘れずにしましょう。

面接でよく聞かれる質問

- ・当社を志望する理由
- ・前職の退職理由や仕事内容
- ・自己紹介、自己PR
- ・趣味、特技、自分の長所や短所
- ・最後に何か質問があるか

ハローワークの窓口で採用面接の感想を聞くと、多くのお客さまから「思っていたより緊張して、話せませんでした…」という感想をいただきます。

就職活動全体に言えるのですが、面接も準備が大切です。

上記に記載している面接についての項目は、最低限の注意点です。少しでも自分らしい面接に臨めるよう、ハローワークの「面接対策セミナー」や「模擬面接」を利用することをお勧めします。

● 面接対策セミナー（申し込み制）

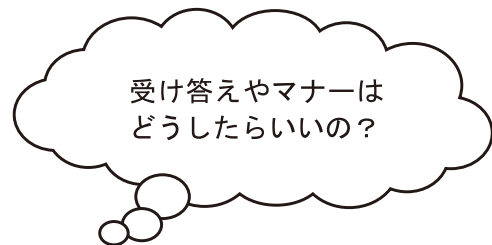
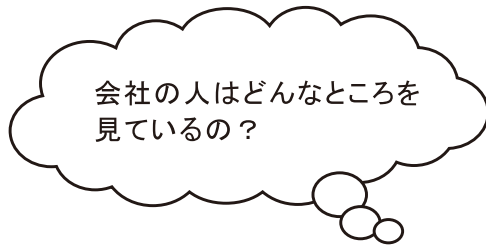
● 模擬面接（申し込み制）

詳しくは次のページ・・・

☆ **面接対策セミナー（申し込み制）** 他実施施設：㊦(㊧㊨は申し込みのみ)

定期的を開催しているセミナーで、面接会場への入室から着席、退出までの動きや面接時の姿勢や受け答えの基本についてお話しします。

※ 受講ご希望の方は、総合案内または職業相談窓口へお声がけください。



多くの方から「分かりやすい」とご好評いただいています。

面接で十分な自己アピールができるように、面接のポイントをお話させていただきます。

さらに実践的な演習には、次に挙げる模擬面接がおすすめです。

☆ **模擬面接（申し込み制）** 他実施施設：㊦ ㊧

ハローワークのスタッフと面接の練習をしてみましょう。

事前に準備しておけば、自信を持って面接に臨むことができます。

本番さながらに、面接場面を設定し、面接会場への入室から着席までの動き方・姿勢・話し方のヒントを学びます。

また、応募企業に合わせた「想定質問」を行い、上手な受け答えの仕方を学びます。

※ご希望の方は、お気軽に総合案内または職業相談窓口へお声がけください。

就職が決まったときには

雇用保険を受給している方は、ハローワーク室蘭へお越しください。ハローワークの紹介以外で就職が決まった方は、「雇用保険の失業等給付受給資格者のしおり」の巻末にとじ込まれている「採用（内定）証明書」に就職先事業所の証明を受けてお持ちください。

文中の「他実施施設」は以下の通り

㊦＝ハローワーク伊達

㊧＝ハローワークプラザ中島

㊨＝ジョブガイドのぼりべつ

ハローワーク室蘭 各種窓口のご案内

ハローワーク室蘭には、みなさんのさまざまな状況に応じた窓口を独自に設置しています。
ご利用の際は、スタッフにお申し出ください。

☆ 早期再就職支援窓口

雇用保険の受給手続きがお済みで早期の再就職を目指す方

- ・ 担当者制による就職までの一貫した職業相談
- ・ それぞれの状況にマッチした求人情報の提供
- ・ 職業興味検査等の適職診断、模擬面接の実施

☆ 生涯現役支援窓口

再就職を目指す（おおむね）60歳以上の方

- ・ シニア世代の方の採用に意欲的な企業の求人情報の提供と職業相談
- ・ 多様な就業ニーズなどに応じた関係機関等の情報提供
- ・ シニア世代の方に適した、各種ガイダンス・職場見学・セミナー等の実施
- ・ 60歳以上歓迎求人情報の発行（月2回）

☆ 障がいをお持ちの方の職業相談窓口

障がいをお持ちの方

- ・ 障がい者専用求人の情報提供
 - ・ 各関係機関との連携による就職支援
 - ・ 障がいの状況などに応じた求人開拓および一般求人への条件緩和依頼
- * 手話協力員の配置あり（配置日時は要問合せ）

☆ ハロートレーニング（職業訓練）相談窓口

ハロートレーニング（職業訓練）受講を希望する方

- ・ 訓練受講の要件、開講スケジュール、訓練内容の案内
- ・ 再就職に必要な職業訓練の選定とあっせん
- ・ 受講申込書等の受付、職業訓練受講給付金の受給要件の説明

☆ 学卒支援窓口

新規学校卒業者等（大学生・短大生・専門学校生・高校生等）

- ・ 就職活動全般の個別相談
- ・ 新卒者向け求人情報の提供
- ・ 応募書類の作成支援（履歴書等の添削）
- ・ 面接対策（面接トレーニングの実施）

* 職業相談や面接トレーニングはオンラインでも実施しています（予約制）。

ハローワーク・プラザ中島にある専門窓口

☆ マザーズコーナー

子育てと仕事の両立を希望する方

- ・ 応募書類等の作成アドバイス、面接トレーニングの実施
- ・ 保育施設等のサポート情報の提供
- ・ 子育てと両立しやすい求人情報の提供（月2回求人一覧を発行）と職業相談

* お子様と一緒に安心してご来所いただけるように、絵本や玩具、DVDを用意した「チャイルドコーナー」があります。また、お子様の様子を見ながらご利用いただけるように、コーナー横に求人を検索できるパソコンを設置しています。

* 応募書類作成・印刷用パソコンがあります。データを保存したUSBフラッシュメモリをご持参いただければ、履歴書などの作成や印刷ができます。

（インターネットには接続していません）

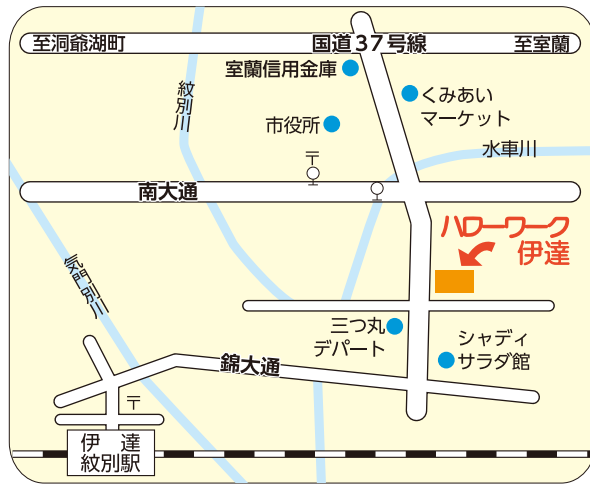


ハローワーク室蘭 関連施設のご案内

☆ ハローワーク伊達

室蘭公共職業安定所伊達分室
伊達市綱代町5番地4
TEL 0142-23-2034

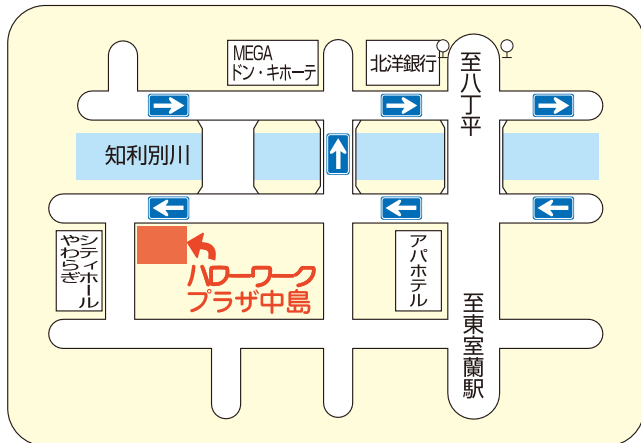
- ご利用時間
月曜～金曜（年末年始、祝祭日を除く）
8：30～17：15
- * 雇用保険の手続きができるのは、伊達市、
豊浦町、壮瞥町、洞爺湖町にお住まいの
方のみです。



☆ ハローワーク・プラザ中島

（育児と仕事の両立を支援するマザーズ
コーナーが設置されています）
室蘭市中島町2丁目24-1
栗林中島ビル1階
TEL 0143-47-8103

- ご利用時間
月曜～金曜（年末年始、祝祭日を除く）
9：30～17：00
- * 雇用保険と職業訓練は取り扱っておりません。

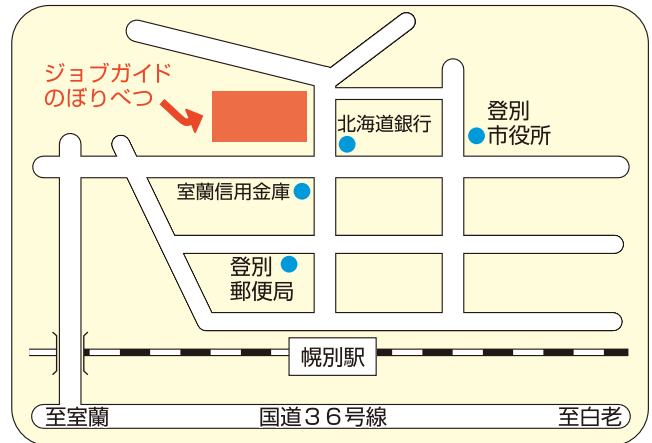


専用駐車場はありません。

☆ ジョブガイドのぼりべつ

（ふるさとハローワーク）
登別市中央町4-11
登別中央ショッピングセンター
アーニス2階
TEL 0143-81-5555

- ご利用時間
月曜～金曜（年末年始、祝祭日を除く）
10：00～17：00
- * 雇用保険と職業訓練は取り扱っておりません。



その他仕事に関するお問合せは・・・

☆ 仕事に関するお困りごとは

室蘭労働基準監督署 TEL 0143-48-4460（総合労働相談コーナー）

☆ 退職後の健康保険や年金の相談は

室蘭年金事務所 TEL 0143-24-5061

☆ 内職を探すなら

室蘭市経済部産業振興課 TEL 0143-22-1117（代表）

☆ 臨時的・短期的な仕事の相談（60歳以上）

公益社団法人 室蘭市シルバー人材センター TEL 0143-45-8155

公益社団法人 登別市シルバー人材センター TEL 0143-88-0880

ハローワーク室蘭ホームページ

https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/newpage_00127.html

