

# わたしの強み、 再発見



ハローワーク川崎

マスコットキャラクター はなさきちゃん

ハローワーク川崎 職業相談部門

# セミナーの目的

1

経験豊富な40・50代の方が

- ・ご自身の**スキル・強みを再発見**し
- ・前向きに**キャリアの選択肢を広げる**

きっかけを見つける！

一緒に考えて  
いきましょう！



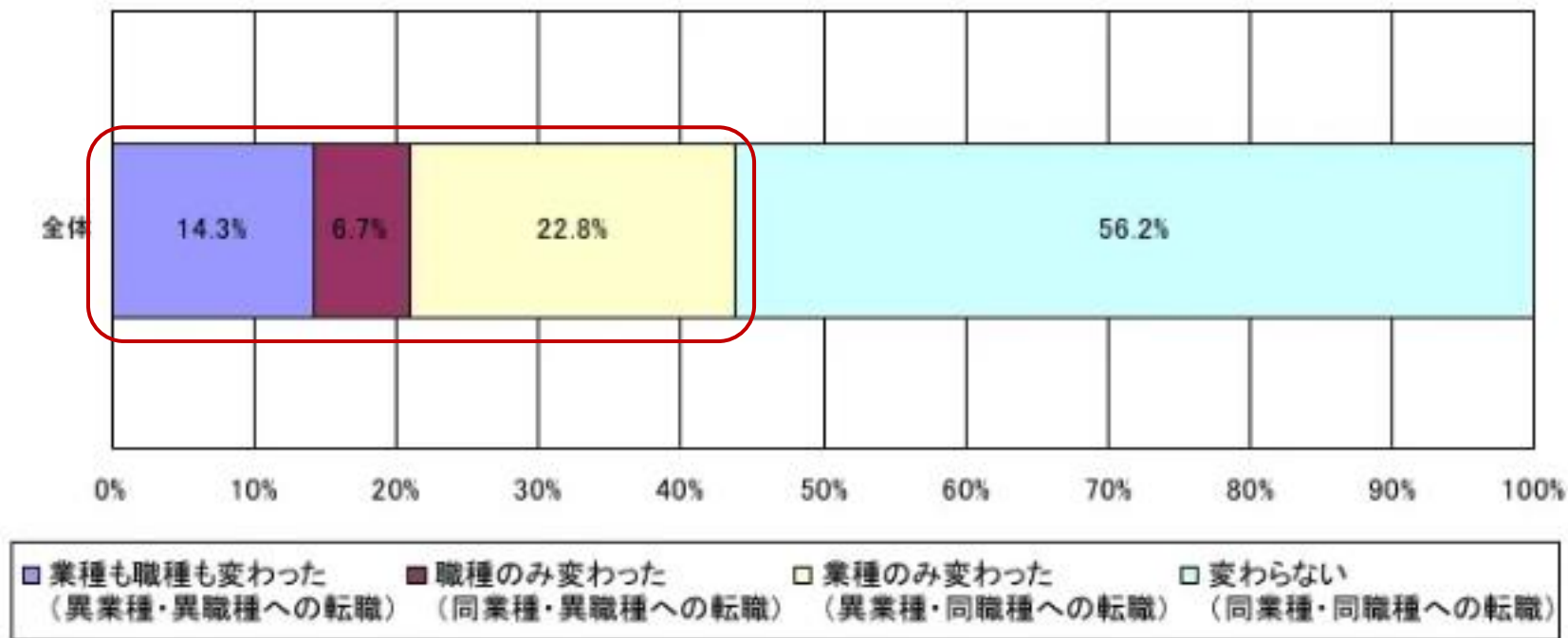
## 本日の予定

- キャリアの選択肢を広げよう
- 新しい求人に出会うヒント
- 就職活動に疲れた時は・・・
- ハローワーク活用法

# 同じ職種・業種でないと採用されない？

40%以上の方が、職種・業種いずれかを变えて就職している。

また、15%程度の方は、職種・業種いずれも変更して就職している。



# 入社後活躍しているのは・・・

4

職種・業種が変わっても、**活躍している割合はほぼ同じ。**

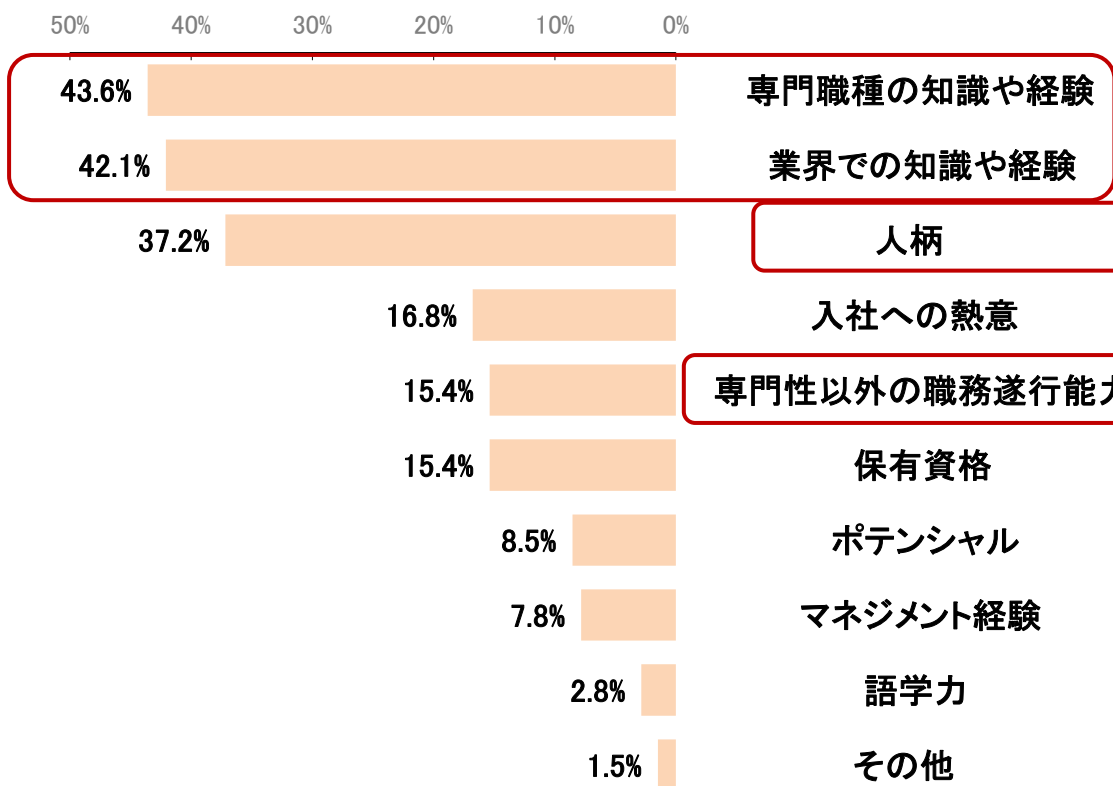
	同業種	異業種
同職種	48.6%	49.4%
異職種	51.5%	47.7%

出典：一般社団法人人材サービス産業協会（JHR）  
中高年ホワイトカラーの中途採用実態調査＜企業編＞

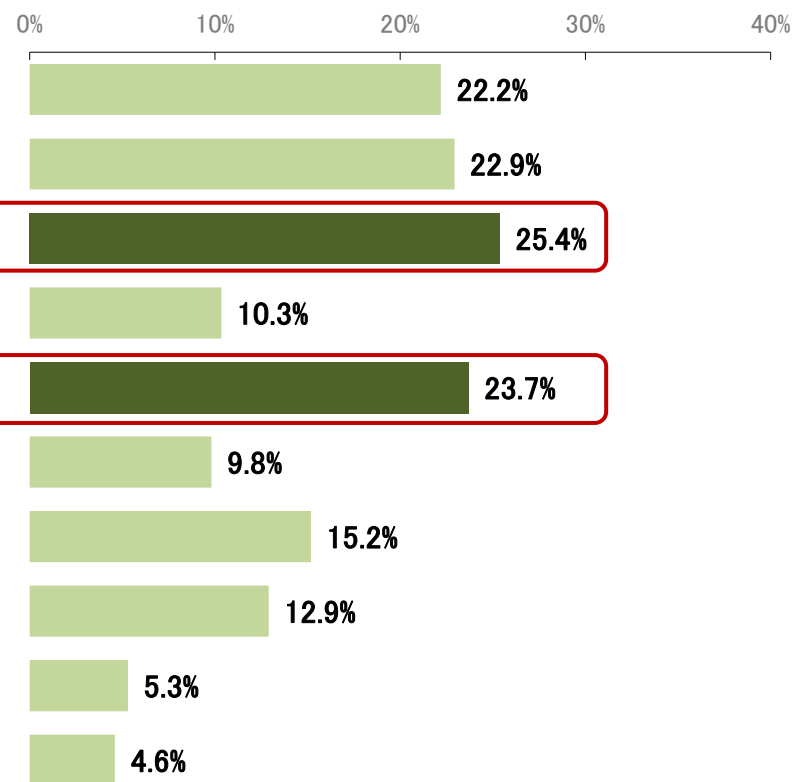
# 会社にどんな部分を見られている？

5

Q. 何を評価して採用に至りましたか？



Q. 採用後にもっと評価しておけばよかったと思うものはありますか？



出典：一般社団法人人材サービス産業協議会（JHR）  
中高年ホワイトカラーの中途採用実態調査＜企業編＞

# キャリアの選択肢を広げるために

6

3つの能力を見える化して、強みを再発見してみましょう

## 専門知識等

### 専門知識 専門技能

これまで経験してきた仕事で得られた知識・技能はどのようなものか？

## 専門性以外の 職務遂行能力

### 仕事の仕方

仕事をする上でどのように分析し、課題を設定し、道筋をつけ、遂行してきたか？  
どのくらい能力があるのか？

### 人との 関わり方

社内・社外の方とどう調整して同意を得てきたか？  
上司・部下とどのように関わってきたか？  
どのくらい能力があるのか？

# Job tagのツールを利用

7

**職業情報提供サイト job tag**

職業情報提供サイトって何？

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

職業について、内容、就労する方法、求められる知識・スキルや、  
どのような人が向いているかなどが総合的にわかるサイトです

文字サイズ 小 **中** 大  マイリスト

[当サイトについて](#) [使い方動画](#) [自己診断ツール](#) [職業検索](#) [業種・職種を知る](#) [リンク集](#) [よくあるお問い合わせ](#)

## 使ってみよう！

[サイトの紹介動画](#)

[個人での利用](#) [企業での利用](#) [支援者としての利用](#) [便利な情報など](#)

## 職業を調べよう！

フリーワードで検索 [検索](#)

**自己診断ツール**

**テーマ**

**イメージ検索（地図）**

**仕事の性質**









ビジネス活用事例、ダウンロードファイル集など





# 3つの能力を見える化しよう

Job tagのツールを利用して、見える化を図りましょう

専門知識  
専門技能

→①しごと・能力プロフィールの作成

仕事の仕方

人との  
関わり方

②ポータブルスキル見える化ツール

# ① しごと・能力プロフィール

経験した仕事をもとに、通常求められるスキル・知識等を評価し、  
関連性の高い新しい仕事の選択肢を広げるツール

例えば・・・  
自動車営業職の能力  
(抜粋)



# ① しごと・能力プロフィール



## しごと能力プロフィール検索

あなたのスキルや知識などから「しごと能力プロフィール」を作成して適職を探索します。

実施する

## ポータブルスキル見える化ツール

あなたの「ポータブルスキル（※）」からそれを活かせる職務・職位を探索します。  
※業種や職種が変わっても強みとして発揮できる持ち運び可能な能力

実施する

## 結果を組み合わせる適職を検索

あなたの検査結果を組み合わせる職業を検索することができます。

適職の一覧を表示する>

# ① しごと・能力プロフィール

## しごと能力プロフィールの作成

これまで経験した職業から「スキル」などの自分の「しごと能力」プロフィールを作成しておくと、希望する職業との比較などに利用できます。

STEP.1

経験した職業を選択

STEP.2

プロフィール値の任意設定

学生の方、就業経験のない方はこちら

職業を選択せずにSTEP.2へ進む >

### STEP.1 経験した職業を選択

経験した職業からあなたの「しごと能力」プロフィールを作成しましょう。  
STEP.1で経験した職業を職業検索やマイリストから選択してください。



職業検索

★ 保存した職業から選択

★ 自分の「しごと能力」プロフィールを使う

選択中の職業

キャリアカウンセラー/キャリアコンサルタント ×

データ入力 ×

一般事務 ×

総務事務 ×

職業検索から  
経験した仕事を  
選んで追加  
(複数OK)



# ① しごと・能力プロフィール

その仕事に必要なスキル・知識等が自動的にグラフ化されます

## STEP.2 「しごとと能力」プロフィール値の任意設定

[★ マイリストに保存](#)

STEP.1で選択した職業の「しごとと能力」プロフィールの数値を変更できます。

経験した職業を選択しなかった方は、「スキル」など設定したい項目を追加して数値を設定してください。

「しごとと能力」プロフィールをマイリストに保存すると職業のプロフィールと比較したり値の検査と組み合わせで適職探索が行えます。

### 選択中の職業

[A. キャリアカウンセラー/キャリアコンサルタント](#)[B. データ入力](#)[C. 一般事務](#)[D. 総務事務](#)[スキル](#)[知識](#)[興味](#)[仕事価値観](#)[仕事の性質](#)[アビリティ](#)[各数値の詳細解説ページはこちら](#)[一括設定](#)[初期値に戻す](#)

どのようなスキルがどの程度必要かを職業間で比較可能な形で表しています。前職や自分自身のスキルと比較することができます。



スクロール

あなたのしごとと能力プロフィールに基づき、関連する職業を探すことができます。どの項目を条件とするか1つ以上選択して検索ボタンを押してください。

☒ スキル ☒ 知識 ☒ 興味 ☒ 仕事価値観 ☒ 仕事の性質

☒ アビリティ

検査結果はこちらからダウンロードできます。  
検査結果を閲覧するにはAdobe社のAcrobat Readerが必要です。

[PDFをダウンロードする](#)

マイリストに保存すると他の検査と組み合わせで適職探索が行えます。

[★ マイリストに保存](#)

[作成結果から職業を検索](#)

# ① しごと・能力プロフィール

## 検索結果一覧

### 選択中の検索条件

しごと能力プロフィール

### 検索結果

全 20 件中 1 件 ~ 10 件を表示

※表示されている職業は、ご指定の条件以外のあなたの経歴、経験、スキルなどを活用ください。



#### キャリアカウンセラー

職業別名: 学生カウンセラー、職業・産業カウンセラー（事業所内相談室）  
職業分類: カウンセラー（医療・福祉）  
相談者の職業の選択、職業生  
産・向上に関する相談に応じ

類似する職業



#### 養護教諭

職業別名: 保健室の先生  
職業分類: 幼稚園教員、小学校教員  
小学校、中学校、高等学校等の保健室を主な勤務場所  
として、学校保健活動の推進に関する業務に携わる。

★ マイリストに保存

職業の詳細を見る

自分のしごと能力プロフ  
イルと比較

類似する職業



#### 人事コンサルタント

職業別名: 経営指導員（商工会議所・商工会）、中小企業診断士  
職業分類: 社会保険労務士、その他の経営・金融・保険の専門的職業  
コンサルティング会社等において組織や人材に関して  
コンサルティングを行う。

★ マイリストに保存

職業の詳細を見る

自分のしごと能力プロフ  
イルと比較

類似する職業

キャリアカウンセラー/キャリアコンサルタント、人事課長

#### 人事課長

職業別名: -  
職業分類: 会社管理職員、その他の法人・団体管理職員、管理的公務員  
国・地方公共団体・会社・社団法人・財団法人等の法

★ マイリストに保存

職業の詳細を見る

動画はありません

# ① しごと・能力プロフィール

## キャリアカウンセラー/ キャリアコンサルタント

職業別名 : 学生カウンセラー、職業相談員（職業相談・職業紹介）、産業カウンセラー（事業所内相談室）

職業分類 : カウンセラー（医療・福祉施設を除く）

属する産業 : 教育、学習支援業

★ マイリストに保存

印刷する

数値データの情報源

① どんな仕事？ ② 就業するには？ ③ 労働条件の特徴 ④ しごと能力プロフィール ⑤ 類似する職業 ⑥ 関連リンク

### どんな仕事？

相談者の職業の選択、職業生活の設計、職業能力の開発・向上に関する相談に応じ、助言及び指導を行い、相談者がより良い人生を送り、自分が望む生き方を実現できるよう、専門家として支援する。キャリアコンサルタント試験等に合格し名簿に登録した者は、キャリアコンサルタントと称することができる。

職業生活は人の生涯の中で大きな部分を占めており、職業の選択や働き方はその人の人生に大きな影響を及ぼす。キャリアカウンセラーは、相談者が初めて職業を選択するときよりも、職業や働き方を変える場合など、職業キャリアの様々な場面において適切な職業の選択やキャリア形成ができるよう支援する。

そのために、相談者自身の自己理解を促したり、職務経歴やアセスメントから相談者の諸特性を整理し、また、その相談者の問題を把握する。次いで、その意思決定に必要とされる職業やキャリアの情報、能力開発などについての情報を提供し、仕事理解を深めるようにする。そして、相談者が適切な意思決定が行え、適切な求

[動画]



仕事内容の説明・紹介動画

タスク（職業に含まれるこまかな仕事）

仕事の内容

相談者が適切な職業・キャリアの選択と適応ができるように、ガイダンスやカウンセリングを通じて援助する。

表示順序 実施順 ▼ 重要度 ① ○ 表示する ● 表示しない

※実施順は、必ずしもこの順番どおりにタスクが実施されているとは限りません。職業によって、より一般的なタスクから並べたり、同時並行で実施するタスクを便宜的に並べたりしている場合があります。

実施順	実施率 (%) ②	タスク内容
1	92.6 %	相談者と面接し、その労働・就職に関する意識や現在の状況など個人の背景について把握する。
2	77.8 %	必要に応じて、職業適性検査や職業興味検査などの検査を実施する。
3	87.0 %	キャリアシート等を用いて相談者の職業経歴の分析を行う。
4	87.0 %	職業や地域労働市場、能力開発などに関する情報を提供する。
5	72.2 %	自治体などが提供する支援サービスの情報を相談者に提供する。
6	87.0 %	職務経歴書やキャリアプランの作成を援助する。
7	77.8 %	相談者のジョブカード作成を支援する。
8	83.3 %	就職後の職場への適応について支援する。
9	79.6 %	グループでのガイダンス等においてファシリテーションを行う。
10	85.2 %	講師やスーパーバイザーといった指導的役割を担う。
11	66.7 %	高齢者の転職活動を支援する。
12	63.0 %	引きこもり経験や、障害をもつ相談者に対して、専門機関を紹介する。
13	70.4 %	必要に応じて、就労移行を支援する。
14	64.8 %	学生の職場体験やインターンシップを支援する。
15	66.7 %	学生へのアドバイザー業務を行う。
16	68.5 %	職場見学や職業実習・訓練を実施する。
17	80.7 %	面接のトレーニングやアドバイスをする。

具体的な仕事の内容・頻度

## ②ポータブルスキル見える化ツール

ポータブルスキルとは・・・**業種や職種が変わっても持ち運びができる**、業務遂行上のスキル  
専門性以外の職務遂行能力

仕事の仕方		人との関わり方	
現状の把握	情報収集、評価・分析の能力	社外対応	顧客・社外関係者と合意を獲得する能力
課題の設定	目標や課題を自ら作り出す能力	社内対応	上司や関係部署と調整し支持を獲得する能力
計画の立案	優先順位を踏まえ計画を立てる能力	部下マネジメント	部下の持ち味を生かして業務を割り振る能力
課題の遂行	品質や納期をクリアしながら遂行する能力		
状況への対応	臨機応変に対応する能力		

ポータブルスキルは、一般社団法人人材サービス産業協議会（J H R）が開発したものです。



## ②ポータブルスキル見える化ツール

ポータブルスキルを知るメリット

- 1 専門技能以外に自分が持っている強み・スキルが明らかになる
- 2 強み・スキルを生かせる新しい仕事への選択肢が広がる
- 3 応募書類や面接時にアピールできる

## ②ポータブルスキル見える化ツール



### しごと能力プロフィール検索

あなたのスキルや知識などから「しごと能力プロフィール」を作成して適職を探索します。

実施する

### ポータブルスキル見える化ツール

あなたの「ポータブルスキル(※)」からそれを活かせる職務・職位を探索します。  
※業種や職種が変わっても強みとして発揮できる持ち運び可能な能力

実施する

### 結果を組み合わせせて適職を検索

あなたの検査結果を組み合わせせて職業を検索することができます。

適職の一覧を表示する>

## ②ポータブルスキル見える化ツール

得意だと思える程度に応じて  
29点を振り分ける

- すべて1点以上にする
- 難しい場合は、すべてを3点にし、  
自分の得意・不得意によって  
点数を増減させる

### STEP.1 持ち味の測定

★ マイリストに保存

仕事を遂行する上で重要となる以下のスキル項目について、あなた自身が得意だと思える程度に応じて、各スキル項目の解答欄に29点の持ち点を割り振ってください。

	スキル	定義	解答欄
仕事の仕方	現状の把握	常にアンテナを張って情報を収集し、それを評価・分析している	<input type="text"/>
	課題の設定	自分なりの問題意識に基づいて、改善策や解決策を設定する	<input type="text"/>
	計画の立案	最終的なゴールに向けて、効果的なシナリオを描き、具体的な実行計画をたてる	<input type="text"/>
	課題の遂行	成長や目標達成にこだわって、納期を厳守しながら業務を確実に遂行する	<input type="text"/>
	状況への対応	どのような状況の変化に直面しても、臨機応変に対応する	<input type="text"/>
人との関わり方	社内対応	価値観の異なる人々や利害の対立する社内関係者と調整し、合意形成を図る	<input type="text"/>
	社外対応	価値観の異なる人々や利害の対立する顧客・社外関係者と調整し、合意形成を図る	<input type="text"/>
	上司対応	上司に対して、報告や意見具申を行う	<input type="text"/>
	部下マネジメント	部下やメンバーの持ち味を把握して業務を割り当てたり、育成・指導を行う	<input type="text"/>

0/29

## ②ポータブルスキル見える化ツール

職位に関わらず、  
自分が発揮しているという  
レベルを選択する

レベル1：上司に従って業務を遂行  
レベル2：担当者として定型業務を遂行  
レベル3：グループやチームの中心メンバー  
レベル4：中小規模組織の責任者もしくは高度専門職  
レベル5：大規模組織の責任者もしくは最高度の専門職

### STEP.2 到達度の測定

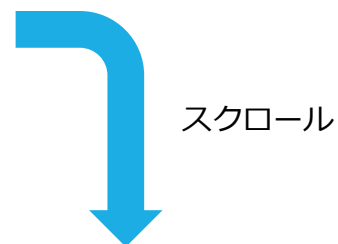
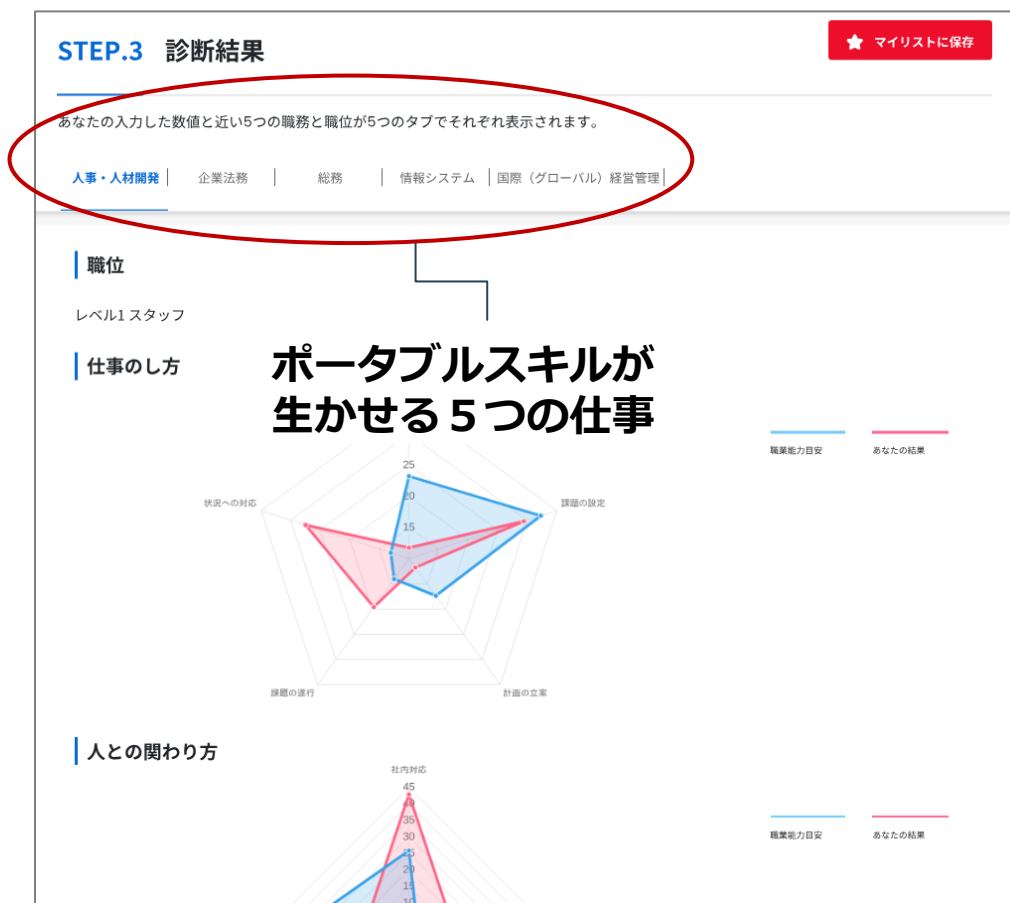
★ マイリストに保存

各スキル項目にレベル分けされている行動に関して、ご自身に該当すると思われる到達度を選択してください。

現状の把握	あなたが業務上、日常的に行っている情報収集の仕方として、最も当てはまるものをお選びください。 <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> 1. 担当業務に必要な情報を収集している</li><li><input type="radio"/> 2. チームレベルの業務に必要な情報を収集・分析している</li><li><input type="radio"/> 3. 所属する部署に関連する業務に必要な情報を収集・分析している</li><li><input type="radio"/> 4. 他部署や顧客等の情報を収集し、自社に与える影響を多角的に分析している</li><li><input type="radio"/> 5. 業界全体の情報を収集し、自社に与える影響を多角的に分析している</li></ul>
課題の設定	あなたは業務上、どのようなレベルの課題を設定していますか。最も当てはまるものをお選びください。 <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> 1. 自ら課題を設定することはない</li><li><input type="radio"/> 2. 決まった対応策で対応可能な問題を扱っている</li><li><input type="radio"/> 3. 既存の解決策の中から最適な方法を選択することで対応可能な問題を扱っている</li><li><input type="radio"/> 4. 既存の解決策を応用することで対応可能な問題を扱っている</li><li><input type="radio"/> 5. 前例がなく、自ら仮説を立てて解決策を導き出すような問題を扱っている</li></ul>
立案	あなたは、業務を行うにあたって、どのようなレベルの計画をたてていますか。最も当てはまるものをお選びください。 <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> 1. 担当業務の計画を立案している</li><li><input type="radio"/> 2. チームレベルの計画・施策を立案している</li><li><input type="radio"/> 3. 所属する部署の計画・施策を立案している</li><li><input type="radio"/> 4. 他部署にも影響を与えるような計画・戦略を立案している</li><li><input type="radio"/> 5. 会社全体の計画・戦略を立案している</li></ul>
実行	あなたは、担当業務をどのように進めていますか。最も当てはまるものをお選びください。

## ②ポータブルスキル見える化ツール

ご自身のポータブルスキルを生かせる仕事が5つ表示されます



スクロール

**職業能力チェックツール**

選択中の職務とレベルの職業能力チェックができます。職業能力チェックのツールを開くと、診断結果の職業能力が初期選択されます。ツール側で変更も可能です。

職業能力をチェックする

診断結果はこちらからダウンロードできます。  
診断結果を閲覧するにはAdobe社のAcrobat Readerが必要です。

PDFをダウンロードする

診断結果の見方は[こちら](#)からダウンロードできます。

マイリストに保存すると他の検査と組み合わせて適職探索が行えます。

★ マイリストに保存済み

戻る

診断結果から職業を検索

# (応用) 2つの検査結果を組み合わせる

それぞれの検査結果をマイリストに登録しておくと、結果を組み合わせて閲覧することができます。（マイリストは登録後24時間利用可能）

## しごと能力プロフィール検索

あなたのスキルや知識などから「しごと能力プロフィール」を作成して適職を探します。

実施する

## ポータブルスキル見える化ツール

あなたの「ポータブルスキル（※）」からそれを活かせる職務・職位を探します。  
※業種や職種が変わっても強みとして発揮できる持ち運び可能な能力

実施する

## 結果を組み合わせて適職を検索

あなたの検査結果を組み合わせて職業を検索することができます。

適職の一覧を表示する

## 組み合わせ検索結果

最新の検査結果を組み合わせて関連する職業を調べることができます。  
組み合わせたい検査を選択してください。ただし、マイリストに保存されていない検査は選択できません。

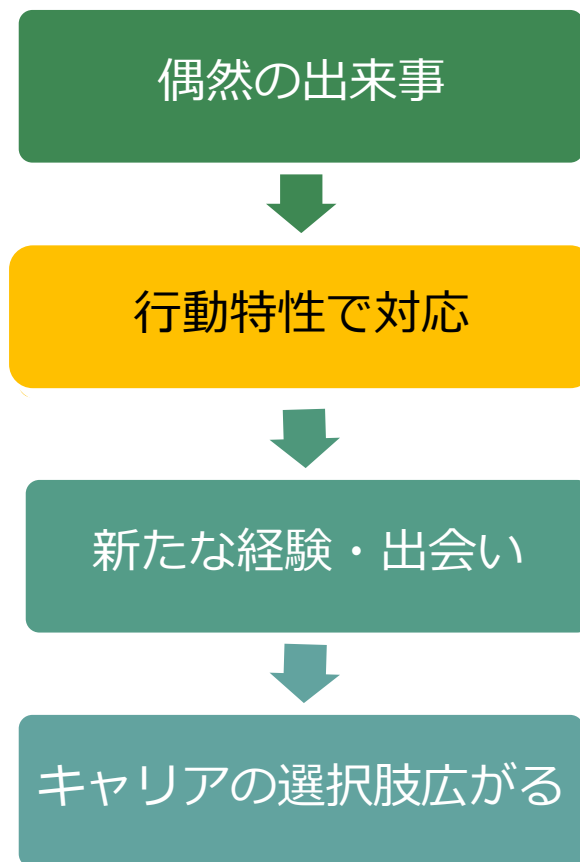
★ マイリストに保存

関連する職業	職業興味 <input type="checkbox"/>	仕事価値観 <input type="checkbox"/>	職業適性 <input type="checkbox"/>	能力プロフィール	ポータブルスキル
				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
銀行支店長				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社会保険労務士				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
キャリアカウンセラー/キャリアコンサルタント				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ネット通販の企画開発				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人事コンサルタント				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
施設管理者（介護施設）				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人事事務				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
総務課長				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人事課長				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
営業課長				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
コールセンターオペレーター					<input type="radio"/>
フランチャイズチェーン・スーパーバイザー					<input type="radio"/>

それぞれの結果を表示

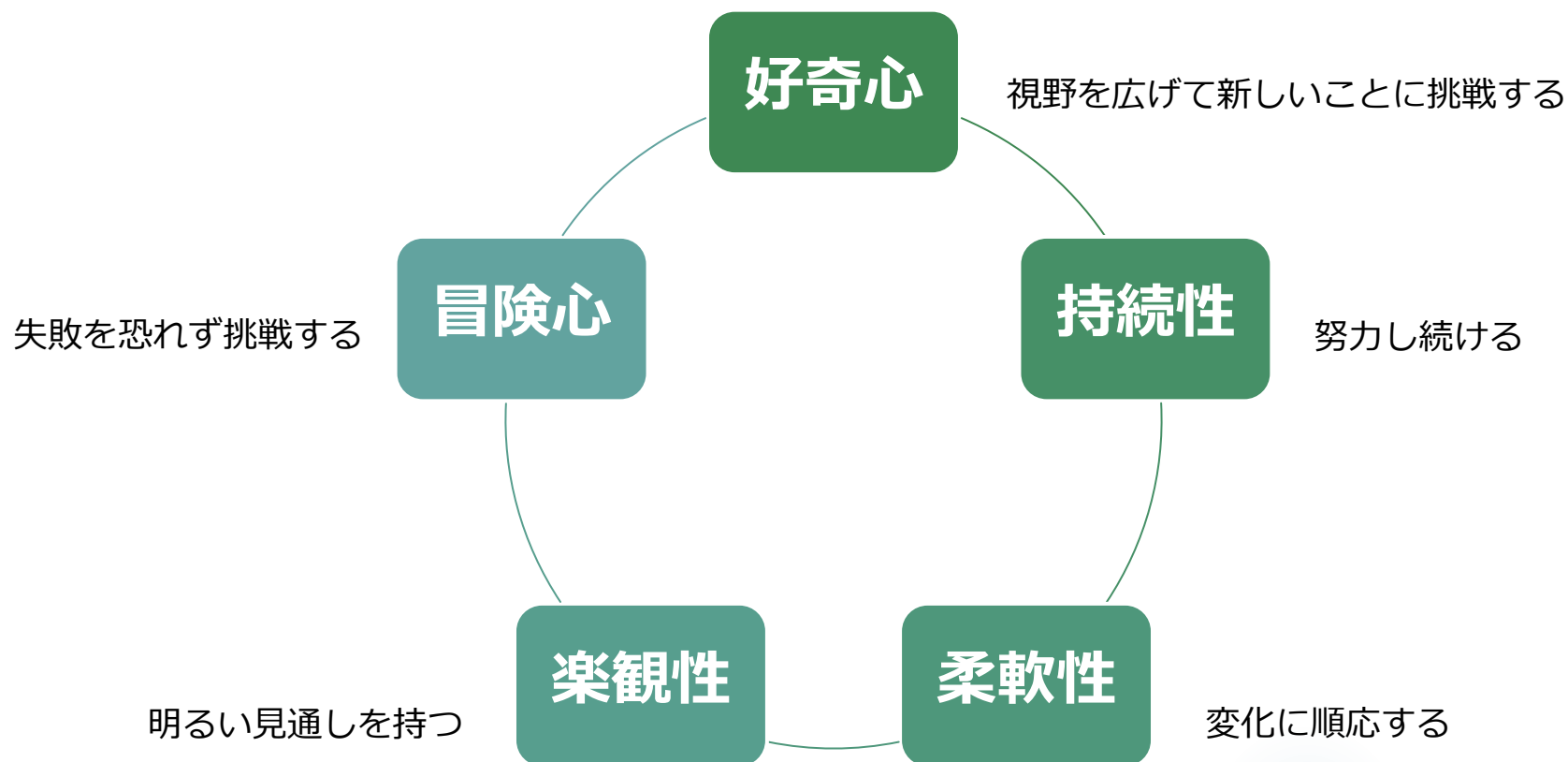
# 偶然をチャンスに変える秘訣

- ・ クランボルツという研究者が提唱。
- ・ 偶然に起こったことをチャンスに変えて行く姿勢が、キャリアの選択肢を広げる。



# 偶然をチャンスに変える秘訣

偶然をチャンスに変える行動特性は以下の5つ。





# 新しい求人に出会うヒント

24

①イベントに参加してみましょう

②求人検索のコツ

# ①-1 ぶらっと面談

ハローワーク川崎で主催しているイベントに参加してみましょう。



会社の担当者と  
直接話すチャンス！

ハローワーク川崎の  
1階エントランスで開催(予約不要)

参加企業の詳細は  
ハローワーク川崎のHPでチェック



## ①-2 合同説明・面接会

合同説明会に参加してみましょう



会社のPRタイムがあることも。新しい会社・仕事に出会えるチャンスです



## ②ハローワーク求人の検索のコツ

全国の求人が  
検索できる！

ご自宅で  
24時間検索可※！

求人受理次第  
30分ごとに更新！

※メンテナンス時を除く



### 仕事をお探しの方

- [あなたの就職を全力でサポートします！](#)
- [仕事をお探しの方へのサービスのご案内](#)
- [職業相談・職業紹介サービスのご利用に当たってはこちらをご確認ください](#)

#### 求職者マイページにログイン

求職者マイページをお持ちの方は、ログインして求人情報検索などのメニューをご利用ください。

- [※8月13日より、各種マイページへログインする際、ID\(メールアドレス\)・パスワードに加え、ワンタイムパスワードの入力が必要となります。\[PDF:425KB\]](#)

※ マイナポータルの利用者登録をしている方は、マイナ



### 事業主の方

- [みなさまの人材確保を全力でサポートします](#)
- [事業主の方へのサービスのご案内](#)
- [職業相談・職業紹介サービスのご利用に当たってはこちらをご確認ください](#)

#### 求人者マイページにログイン

求人者マイページをお持ちの方は、ログインして求人申込みなどのメニューをご利用ください。

- [※8月13日より、各種マイページへログインする際、ID\(メールアドレス\)・パスワードに加え、ワンタイムパスワードの入力が必要となります。\[PDF:425KB\]](#)
- [◆求人広告掲載時のトラブルにご注意ください！](#)



ハローワーク求人・求職情報提供サービスをご利用の方



- [ハローワークなどの所在地情報](#)

- [求職者マイページ利用者マニュアル\(オンライン登録者\)\[PDF:20.6MB\]](#)
- [求職者マイページ利用者マニュアル\(利用登録者\)\[PDF:23.5MB\]](#)
- [求人者マイページ利用者マニュアル\[PDF:31.3MB\]](#)

## ②-1 フリーワードで検索してみる

フリーワードに職種名などを入力して検索してみましょう

HelloWork Internet Service  
ハローワーク インターネットサービス

トップ > 求人検索

職種欄

任意

[求人区分]で「一般求人(パート)」、「障害のある方のための求人(パート)」を選択した場合のみ、検索条件に設定できます。

☐ パート労働者 ☐ 有期雇用派遣パート ☐ 無期雇用派遣パート

新着求人

任意

☐ 新着(当日・前日)の求人情報から検索 ☐ 新着(1週間以内)の求人情報から検索

職種名、仕事の内容、必要な経験等、必要な免許・資格、事業内容等を表すキーワードを全角で入力してください。  
空白で区切ることで複数キーワードを指定できます。  
「OR検索」を選択した場合、入力したキーワードのいずれかを含む求人を検索します。  
「AND検索」を選択した場合、入力したキーワード全てを含む求人を検索します。  
「NOT検索」を利用した場合、入力したキーワードを含まない求人を検索します。

☐ OR検索 ☐ AND検索

任意

全角50文字以内

フリーワード

NOT検索

全角50文字以内

をのぞく

詳細検索条件が設定できます。 詳細検索条件

検索条件をクリア 検索

ページ 最上部へ

職種欄は何も選択しないことをおすすめします。



## ②-2 定年が高い求人を絞り込む

この年齢まで働きたいという年齢の **1歳下の年齢**を入れて検索してみましょう

HelloWork Internet Service  
ハローワーク インターネットサービス

[トップ](#) > 求人検索

### 求人情報検索・一覧

[求人情報検索のしかた\(簡単な検索方法\)](#)  
希望する条件を入力して【検索】ボタンを押してください。  
さらに詳しい検索条件を入力する場合、【詳細検索条件】ボタンを押してください。  
詳細検索条件を含めて検索条件をクリアする場合、【検索条件をクリア】ボタンを押してください。

情報提供利用団体IDが設定できます。 [情報提供利用団体IDを設定](#)

【ハローワークに求職登録している方】

求職番号  
[事業所名等の公開について](#)

任意

ハローワーク受付票に記載されている求職番号を入力してください。  
半角数字5桁-8桁以内

-

基本検索条件

求人区分

☒ 一般求人 [ ☐ フルタイム ☐ パート ]

☐ 新卒・既卒求人 ☐ 季節求人 ☐ 出稼ぎ求人

☐ 障害のある方のための求人 [ ☐ フルタイム ☐ パート ]

必須

年齢

任意

半角数字

歳

☐ 不問のみ ☐ 不問をのぞく

【求人区分】で「新卒・既卒求人」以外を選択した場合のみ、検索条件に設定できます。

例えば65歳まで  
働きたい場合は、  
64歳と入力してください。





## ②-3 条件の優先順位をつける

希望条件を書き出して優先順位をつけてみましょう。

項目	検討事項
仕事内容	再発見した知識・スキルをもとに柔軟に考えてみましょう。
雇用形態	正社員以外の形態もぜひ検討してみましょう。労働時間の長さによっては、正社員でなくても各種社会保険に加入する場合があります。
賃金	額面の賃金から各種税金や保険料が控除されることを念頭に、生活するのに最低いくら必要か検討しましょう。住宅ローンや教育費なども考慮しましょう。
勤務時間 残業	職種・業種によって繁忙期が異なります。一番忙しい時に何時間くらいの勤務・残業であればやっていけそうかか検討しましょう。
通勤時間	可能であれば都内での就業も検討してください。都内の企業数は神奈川県内の2倍以上です。
休みたい曜日 年間休日	例えば年数回であれば土曜勤務可能など、条件を見直すと新しい求人に巡り会うチャンスが増えます。
その他	育児・介護・病気との両立など、ご自身特有の状況で譲れない条件を確認しましょう。

# 本日のセミナーのまとめ

31

- 1 Job tagで専門的知識・スキルやポータブルスキルを明確にする
- 2 それらを生かせる新しい仕事の選択肢を考えてみる
- 3 各種イベントに参加して偶然をチャンスに生かす  
または条件の優先順位付けをして求人検索し新しい仕事にであう



# 就職活動に疲れた時は・・・

32

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳 [ホーム](#) [はじめての方へ](#)  検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

[働く方へ](#) [ご家族の方へ](#) [事業者の方へ](#) [部下を持つ方へ](#) [支援する方へ](#) [X](#) [f](#)

＼ 今日のおすすめ ＼

 職場のメンタルヘルスシンポジウム  
「中小企業におけるメンタルヘルス対策 ～ストレスチェック義務化への対応～」 [詳しくはこちら](#)

相談窓口

 悩みを相談してみませんか  
こころの耳の相談窓口

 電話で相談

 SNSで相談

 メールで相談

[その他の相談窓口](#)

よく見られているコンテンツ

 5分でできる  
職場のストレスセルフチェック

 疲労蓄積度セルフチェック  
(働く方用) 2023

 eラーニングで学ぶ  
15分でわかるセルフケア

 ご存知ですか？うつ病

 ストレスチェック制度について

 **NEW** 職場のメンタルヘルス  
対策の取組事例

様々なテーマについて短時間で学べます

こころの耳  
5分研修シリーズ

**5**  
5分研修

5分でできる  
エゴグラム  
セルフチェック2023

CP   NP

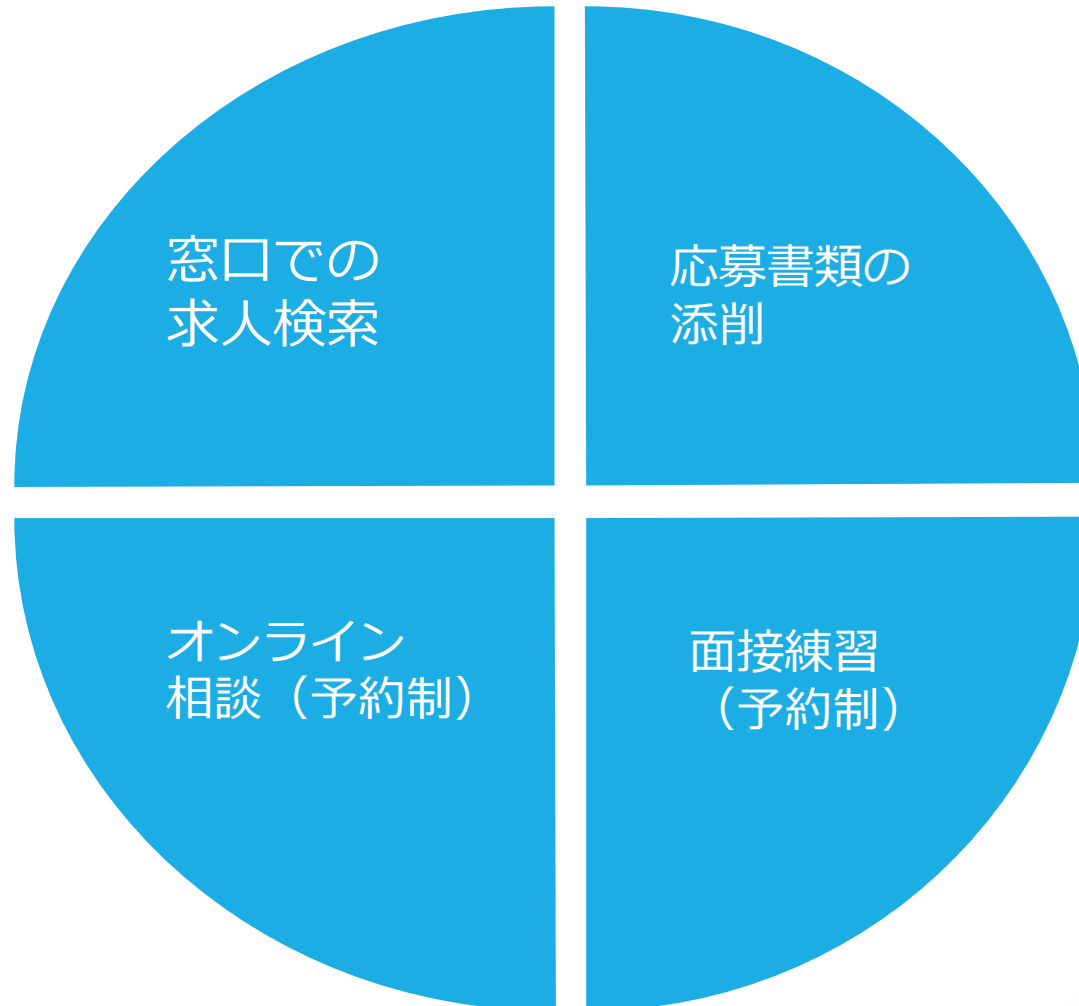
どのような情報をお探しですか？



ココロローがお探しのページへご案内します

# ハローワークを活用しよう！

33





# 本日のセミナーは終了しました。

チャット欄にお送りしたURLより  
アンケートにご協力ください。

**雇用保険受給中で活動実績にしたい方は、  
必ずアンケートに回答し、  
証明書を保存してください。**

アンケート回答URLは、セミナー終了後15分で  
見られなくなりますので、お早目の回答をお願いします。