

ハローワークの

無料

オンライン 職業相談

「仕事や子育てでハローワークに行く時間がない」
「自宅が遠いためハローワークに行くのが難しい」
「オンライン面接に慣れておきたい」という方、
オンライン職業相談を利用してみませんか？



対象者

※ 下記①～③ のすべてに該当する方

① ハローワークに求職登録をしている方。

▶ 初めてハローワークを利用する方や、最後のご利用から5年以上経過している方は、事前に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」またはハローワークの職業相談窓口で求職登録を行ってください。（利用者登録を行う際に、「求職番号」の入力が必要になります。）

② オンライン職業相談に必要な端末や環境を準備できる方。

③ 「オンライン・ハローワークシステム職業相談利用規約」に同意いただける方。

求職登録は
こちらから



利用手順

step
1

利用者登録
をする
(初回のみ)



step
2

相談予約
をする
(10日前までに)



step
3

オンライン
職業相談

※相談実施日：月～金
(土日祝を除く)

ハローワーク高知

〒781-8560 高知市大津乙2536-6

開庁時間／平日8:30～17:15 休日／土日祝

TEL 088-878-5320

1. 利用者登録をする (※ 初回のみ)



「オンライン・ハローワークシステム
面談予約サービス」にアクセス

オンライン・ハローワークシステム
面談予約サービス

サービスをご利用の際は、「みなさまへのお知らせ」をご確認後、ご利用をお願いいたします。面談予約は画面中央部の「オンライン予約手続き」からお申し込みいただけます。「オンライン予約手続き」をクリックし

予約状況の確認

新規登録

- ①
「新規登録」を選択

利用者登録説明

<利用規約>

オンライン・ハローワークシステム利用規約

<オンライン失業認定における利用規約>
この規約は、管轄の公共職業安定所（以下「ハローワーク」という。）で行う雇用保険法（昭和49年法律第116号）第15条第2項に規定する失業の認定に係る手続きを、対象者がインターネットを通じてオンラインで行うため、オンライン・ハローワークシステムの失業認定機能（以下「本システム」とい

同意する >

- ②
利用規約を確認し、
「同意する」を選択

利用者ID入力

利用者ID（メールアドレス） 必須

利用者ID（確認用） 必須

登録する >

- ③
必要情報を入力し、
「登録する」を選択

メール送信完了（利用者登録）

メールを送信しました。
受信したメールに記載されているURLにアクセスして、残りの情報を入力してください。
利用者登録画面に進めるのはメールを送信してから24時間以内です。

- ④
「メール送信完了」
画面が表示

受信トレイ
ハローワーク
アカウント登録を完了してください

Info_online-hellowork.mhlw...

オンライン・ハローワークシステムサービス
ご利用者様へ
利用者登録画面へのURLをお届けします。
◆パソコン、ハードディスクはこちらから

https://onlinehellowork.mhlw.go.jp/onlinehewu/profile/inputUser_initDisplay?userld=hwkcS0120%40mail.co=123456783456&code=0&id=112233B21234=2

- ⑤
「アカウント登録を
完了してください」の
メール受信後、
メール本文内URL
を選択

利用者登録

パスワード 必須

パスワード（確認用） 必須

氏名（フリガナ） 必須

求職番号 必須

確認へ進む >

- ⑥
必要情報を入力し、
「確認へ進む」を選択

※
「パスワード」は、
英大文字、英小文字、
数字、記号 を必ず
使用してください。
(10～50文字)

利用者登録確認

以下の内容で登録してよろしいですか？

登録する >

- ⑦
内容を確認し、
「登録する」を選択

利用者登録完了

利用者：職安 太郎 さまを登録しました。
※申込は完了していません。
申込を行いたい方は、登録した利用者IDで
ログインし、申込を行ってください。

- ⑧
利用者登録完了

【参考】 ログインする

オンライン・ハローワークシステム
面談予約サービス

メニュー

ログイン >

予約手続き >

予約状況確認 >

- ①
「メニュー」から
「ログイン」を選択

利用者ログイン

利用者ID（メールアドレス）

パスワード

ログイン >

- ②
必要情報を入力し、
「ログイン」を選択

認証コード入力

通知された認証コード 必須

ログイン >

- ③
メールアドレスに
送信された認証
コードを入力し、
「ログイン」を選択

2. 相談予約をする



「オンライン・ハローワークシステム面談予約サービス」にアクセスし、ログインを行う

予約手続きを探す

オンライン予約手続き

① 「オンライン予約手続き」を選択

オンライン予約手続き

キーワードで探す

相談 高知

キーワード検索

② 検索キーワードに「相談 高知」と入力し、「キーワード検索」を選択

手続き一覧

相談 高知 検索結果 0件

【39010】ハローワーク高知（高知）職業相談 面談予約

受付開始：202X年XX月XX日 15時00分
受付終了：随時

【39012】ハローワーク高知 香美出張所（高知）職業相談 面談予約

受付開始：202X年XX月XX日 11時00分
受付終了：随時

③ 一覧から「【39010】ハローワーク高知」を選択

施設選択

✓：選択中 ○：予約可 ✕：予約不可
予約したい日時の○または✓をクリックしてください。
※予約状況をクリックすると時間選択画面へ進みます。

施設名	予約枠名	202X年						
		1/10 (日)	1/11 (月)	1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/16 (土)
高知新卒 応援W	オンライン 職業相談	○	○	○	○	○	○	○

④ 予約日を選択

時間選択

	オンライン職業相談
10:00	○
11:00	○
12:00	○
13:00	○
14:00	○
15:00	○
16:00	○

予約する

⑤ 予約時間を選択し、「予約する」を選択

手続き説明

<利用規約>

オンライン・ハローワークシステム利用規約

<オンライン失業認定における利用規約>
この規約は、管轄の公共職業安定所（以下「ハローワーク」という。）で行う雇用保険法（昭和49年法律116号）第15条第2項に規定する失業の認定に係る手続きを、対象者がインターネットを通じてオンラインで行うため、オンライン・ハローワークシステムの失業認定機能（以下「本システム」とい

同意する

⑥ 利用規約を確認し、「同意する」を選択

予約

氏名を入力してください。必須

氏： 職安
名： 太郎

ご相談内容について、該当する項目の□にチェックを入れてください（複数選択可）

☒ 職業相談
☐ 面接練習
☐ 履歴書、職務経歴書の添削
☐ その他

確認へ進む

⑦ 入力内容を確認し、相談内容の該当項目にチェックを入れ、「確認へ進む」を選択

予約確認

まだ予約は完了していません。
※下記内容でよろしければ「申し込む」ボタンを、修正する場合は「入力へ戻る」ボタンを押してください。
【39010】ハローワーク高知（高知）

申し込む

⑧ 予約内容を確認し、「申し込む」を選択

予約完了

予約が完了しました。
下記の予約番号を記載したメールを送信しました。

⑨ 予約完了

受信トレイ

ハローワーク：予約を確定しました

Info_online-hellowork.mhlw...

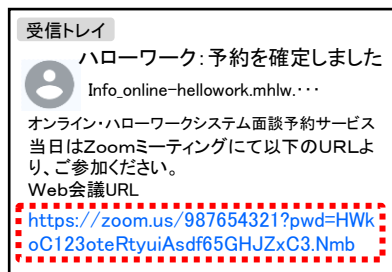
オンライン・ハローワークシステム面談予約サービス
予約番号：20260123-00XX

⑩ 予約確定メールを受信する

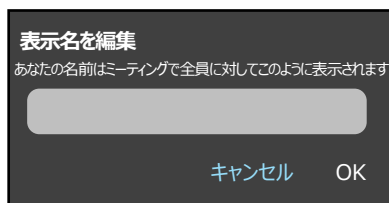
※ 予約内容についての確認のため、職業相談当日までに、ハローワークからご連絡させていただく場合があります。

3. オンライン職業相談をする

方法1 受信メールのURLから参加



「予約を確定しました」のメール本文内にあるURLを選択するとZoomが起動する



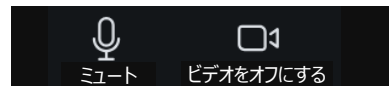
④ 表示名を入力し、「OK」を選択



⑤ 「参加」を選択



⑥ 「ミュート解除」を選択するとマイクがオンになる

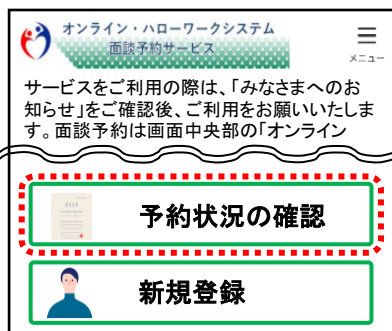


「ビデオをオンにする」を選択すると自分の姿が表示される

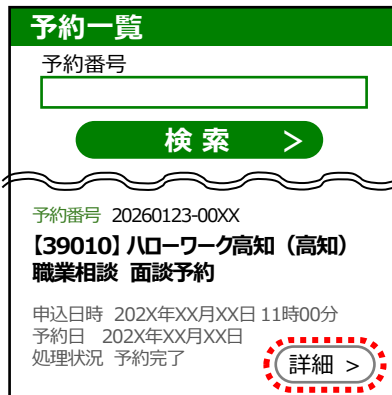


⑦ 「退出」を選択すると終了する

方法2 面談予約サービスから参加

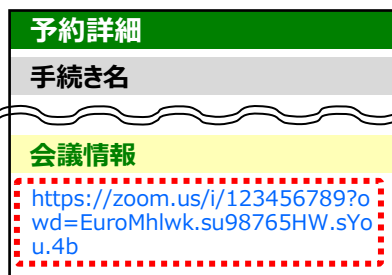


① 「オンライン・ハローワークシステム面談予約サービス」にアクセスし、ログイン後、「予約状況の確認」を選択



② 予約一覧の中から該当する予約の「詳細」を選択

※ 予約修正・取下げも「詳細」から行える



③ 会議情報のURLを選択するとZoomが起動する

参考



※ お困りごとや不明点はお問合せください。

ヘルプデスク 0570-02-0609 (有料)

受付可能時間／平日8:00～18:00
(土日祝・年末年始は除く)

高知県内 ハローワーク一覧

- ・ハローワーク高知
- ・ハローワークジョブセンターほんまち
- ・ハローワーク高知 若者相談コーナー
- ・ハローワーク高知 香美出張所
- ・ハローワーク須崎
- ・ハローワーク四万十
- ・ハローワーク安芸
- ・ハローワークいの

- 高知市大津乙2536-6
- 高知市本町4-3-41 高知地方合同庁舎1階
- 高知市帯屋町2-1-35 ジョブカフェごうち3階
- 香美市土佐山田町旭町1-4-10
- 須崎市西糺町4-3
- 四万十市右山五月町3-12
- 安芸市矢ノ丸4-4-4
- 吾川郡いの町枝川1943-1

- Tel 088-878-5320
- Tel 088-826-8870
- Tel 088-802-2076
- Tel 0887-53-4171
- Tel 0889-42-2566
- Tel 0880-34-1155
- Tel 0887-34-2111
- Tel 088-893-1225