

高知県U・Iターンサポートガイド



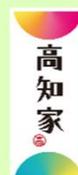
U・Iターン成功のポイントは、仕事探しとコミュニティー、住まい選びです。この小冊子は、高知県へU・Iターンで移住を考えている皆様にとって役立つ、さまざまな公的サポートについて、

高知労働局
(仕事探し)



と、

高知県
(移住支援)



がタッグを組んで、分かりやすく紹介したものです。

ぜひとも、これらの公的サポートをご活用いただき、ひとりでも多くの方が高知家の一員となることを願っています。

また、U・Iターンをご希望のご家族や知人の方にもぜひお知らせください。

【第1章】U・Iターン就職を希望される方へ

- I 社会人経験者（転職希望）の皆さんへ II 学生、既卒者の皆さんへ

【第2章】U・Iターンに関する総合相談窓口のご案内

- I 高知県U・Iターンサポートセンター II 学生の就職支援ポータルサイト「高知求人ネット学生サイト」
III 高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち

【第3章】移住に際しての各種支援

- I ハローワークを通じた求職活動や移住の支援 IV 地方就職支援ハローワーク（東京・大阪）
II U・Iターンでの採用に取組む事業主への支援 Lo活専門サイト
III 東京圏から高知県への移住支援 V 高知県内のハローワーク

I 社会人経験者（転職希望）の皆さんへ

移住に伴って転職をする場合は、移住先の地域の求人状況や給与の相場などを入念に下調べをすることが、非常に重要です。

安心して移住ができるよう、しっかりと情報収集を行うとともに、積極的にハローワークを活用しましょう！

STEP1 インターネットで探す

ハローワークインターネットサービスは、高知県の求人情報だけでなく全国のハローワークの求人情報を、インターネットを通じてスマホでもご自宅のパソコンでも簡単に探すことができます。

ハローワークインターネットサービス
ホームページアドレス

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>



求職者マイページを開設すると、さらに検索が便利になります！

- 求人の検索条件を3パターン保存できる！
- お気に入り求人を300件保存できる！
- おすすめの求人やイベント情報など、お仕事探しに役立つ情報が届く！

STEP2 ハローワークで仕事の相談をする

全国のハローワークで、移住先の仕事探しや職業紹介が行えます。まずは最寄りのハローワークをおたずねください。

① 求職登録

氏名・住所、就職についての希望条件や職歴など、ご自身の状況を登録していただきます。求職者マイページの登録があれば、よりスムーズです。

② 職業相談

U・Iターンにおける就職活動の方法、高知県内の求人情報や賃金相場についてご案内します。また、職業選択や求人内容の確認、応募書類の作成方法、失業給付等の制度など、就職に関するあらゆるご相談に対応します。

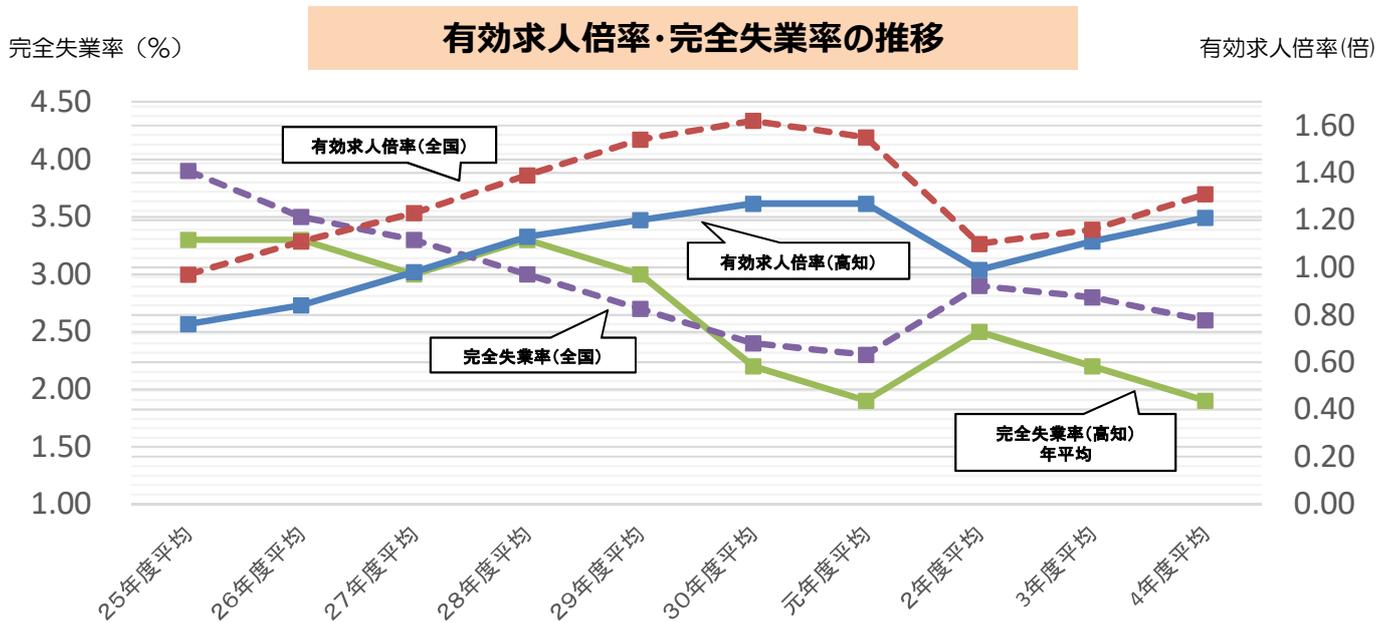
③ 職業紹介

ハローワーク求人への応募は、ハローワーク窓口を通して企業へ連絡し、窓口で発行する『紹介状』が必要になります。遠方からの応募に際しては配慮等が必要なこともありますので、窓口でしっかりフォローします。

※求職者マイページ登録後、①の登録が完了すれば、その後は窓口に来所できなくても、オンラインで職業相談や職業紹介が受けられます。

Q 高知県って、今のくらい仕事がありますか？

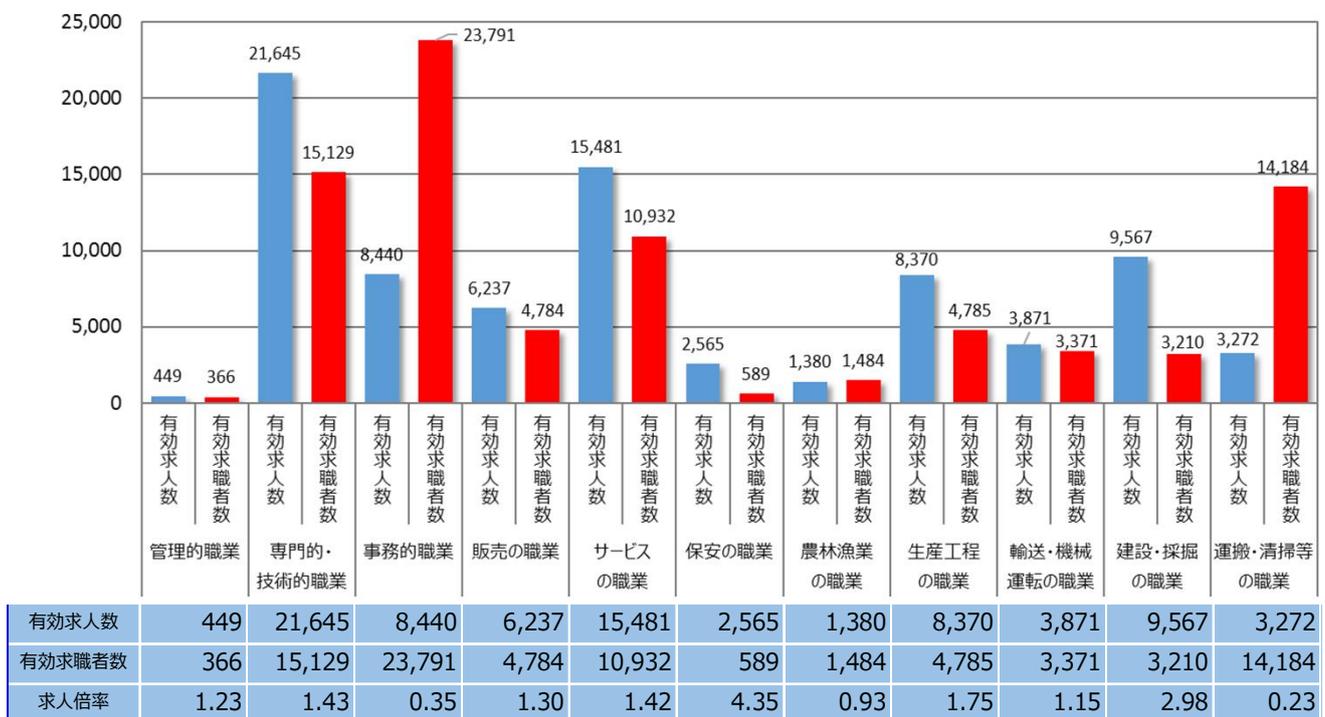
A 有効求人倍率とは、仕事を探している人1人に対して、何件の仕事があるのか？を示す指標です。新型コロナウイルス感染症の影響により一時的に数値が落ち込みましたが、その後1倍台の状況が続いており、改善の動きがみられています。



Q どんな職業の募集がありますか？

A 令和4年度に高知県内のハローワークで受理した正社員求人の多い職業の順位は、①専門的・技術的職業：21,645件、②サービスの職業：15,481件、③建設・採掘の職業：9,567件、④事務的職業：8,440件、⑤生産工程の職業：8,370件です。コロナ禍の影響が少なくなるとともに、一部の職業では人手不足が深刻化しており、県内企業の採用意欲も高い状態です。

令和4年度 求人・求職バランスシート (正社員)



Ⅱ 学生、既卒者の皆さんへ

あなたの学校に高知県の企業の求人がなくても安心してください！
ハローワークに求人を出している多くの企業は、特定の学校を指定して
いませんので、全国一律に応募が可能、つまりチャンスがあります。
まずは最寄りの『新卒応援ハローワーク』をご活用ください！

新卒応援ハローワークで仕事の相談をする

学生専門の職員である就職支援ナビゲーターが、担当者制による
さまざまなメニューを用意してサポートしています。

「何から始めたらいいのかわからない」

「自分はどんな仕事がしたいんだろう？」

「上手に応募先が選べない」「志望動機が思い浮かばない」

「エントリーシートや履歴書の書き方はこれでいいの？」

「面接に自信がない」「オンラインの活動は難しい」など、

新卒応援ハローワークはこんな疑問にお答えします！
あなたの仕事探しを全力でサポートします。



インターネットで求人をさがす

ハローワークで受理した大卒等専用求人は、高知県内の企業だけでなく
全国の求人がインターネットを通じて検索できます！

ハローワークインターネットサービス
ホームページアドレス

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>



就職フェアや各種セミナーに参加する

ハローワークでは年間を通じて、就職面接会や、企業相談会、就職活動
に役立つセミナーなどのイベントを開催しています（参加費無料）。
全国で開催される各種イベントの情報についても提供しています。
お気軽に参加してみてください！

既卒者の就職サポートも万全

新卒応援ハローワークでは、既卒者の方（卒業後3年が目安）についても
新卒者と同様のサービスが受けられます。
大卒等専用求人の中には、既卒者でも応募可能なものが多数あります。
4月入社ではなく、中途入社が可能な求人もあります。

I 一般社団法人 高知県U・Iターンサポートセンター

高知へのU・Iターンをご検討中の方は、まず当センターへご相談ください！

仕事探し、住まい探し、暮らしの相談、市町村の紹介、助成金や支援制度のご案内など、高知暮らしに関する様々な情報のご提供や、不安解消といったあらゆる側面からサポートします。どうぞお気軽にご連絡ください。

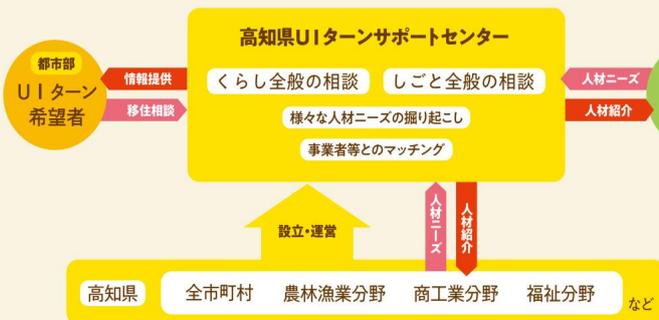


高知県U・Iターンサポートセンターとは？

高知県、全市町村、各産業団体を社員（構成員）とする高知県の外郭団体です。県外からの移住促進（Uターン、Iターン）と各産業分野の担い手確保を図る取り組みを通じて、地域地域の活力の維持や発展に寄与することを目的としています。

「オール高知」の体制で取り組んでいます！

選ばれています。高知県！



H24年度から10年間で約9.8倍に大幅増加！

高知へのU・Iターンをトータルサポートしています！

移住相談 | 仕事探し | 地域紹介
支援制度の案内 | 移住イベントの開催
地域・住まい等の情報発信

- U・Iターンに役立つ最新情報をご紹介。一人ひとりのご希望やお悩みをお伺いしながら、理想とする高知暮らしの実現に向けて、ていねいにサポートを行っています。
- 高知県最大規模の移住イベント「高知暮らしフェア」「高知就職・転職フェア」の開催など、高知への第一歩に繋がる機会を提供しています。
- 「オール高知」ならではのネットワークを活用した県内全域の最新情報を発信しています。

高知県移住ポータルサイト
高知家で暮らす <https://kochi-iju.jp/>



無料職業紹介事業を運営しています！

就職相談 | 求人の紹介・斡旋 | 求人開拓
マッチング支援 | 企業求人の情報発信
就職セミナー・相談会の開催 | プロ人材マッチング支援

- 高知県に特化した求人情報サイト「高知求人ネット」を運営し、企業や求人情報の発信を行っています。高知県の企業と高知へのU・Iターンを希望する人のマッチング支援を行っています。スタッフが事前に相談者と面談をして、最適なマッチングのためのお手伝いをさせていただきます。
- 「プロフェッショナル人材戦略拠点」として、企業の「経営課題の解決」や「成長戦略実現」のために必要な人材のニーズをお伺いし、スキルの高いプロフェッショナル人材とのマッチングもサポートします。

高知県就職・転職サポートサイト
高知求人ネット <https://kochi-iju.jp/jinzai/>



高知県Uターンサポートセンターへ
ご相談ください！

相談窓口のご紹介



☎ 088-823-9336

開所/月～金曜日 8:30～17:15
高知県高知市本町 4-1-32 こうち勤労センター 5F



☎ 03-6273-4626

開所/火～日曜日 10:00～18:00
東京都千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館 8階「高知県ブース」



☎ 03-6206-1707

開所/月～金曜日 10:00～18:00
東京都千代田区内幸町 1-3-3 内幸町ダイビル8階 802号室



☎ 090-6887-9774

開所/月～金曜日 9:00～17:00
大阪府大阪市中央区本町 2-6-8
センバセントラルビル 1階 高知県大阪事務所内

募集中! 高知家で暮らし隊会員

登録無料 会費不要
WEBでカンタン1分

累計約7,700名の方がご利用!
(新規会員登録者数累計:R4/12月末)

高知へのUターンに関心がある方を対象にした無料会員制度。
最新情報をメールで受け取れるほか、レンタカーや引越し割引など、お得な
会員特典が満載! 会員限定イベントや抽選会、交流会のご案内も届きます!

今すぐ登録!



受付中! 気軽に 移住相談



電話で・メールで・オンラインで・窓口で。
ご希望に合わせて相談方法が選べます!
まずはお気軽にご連絡ください。

今すぐ相談!



Ⅱ 学生の就職支援ポータルサイト「高知求人ネット学生サイト」 <https://kochi-student-job.jp>

高知県内の企業情報や採用・インターンシップ情報、
オンライン交流会などの就活関係のイベント情報を
掲載。交通費補助制度など、就職支援に関する情報
も紹介!

高知求人ネット学生サイト

検索!



Ⅲ 高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち

若者から就職氷河期世代*までの就職活動をサポート！
ご家族からのご相談もお待ちしています

*支援対象：15歳～52歳（令和5年4月1日時点）

充実のサポート体制！

- **かかりつけ相談**…同じキャリアコンサルタントが相談から就職まで一貫してサポートしています
- **オンライン相談**…好きな場所から相談可！オンライン面接対策にも◎
(年末年始を除き、土日祝日含めいつでも利用OK！要事前予約)
- **職業適性診断**…今の自分が興味のある仕事を、パソコンを使って簡単に診断できます
- **応募書類作成のアドバイス・模擬面接**
- **少人数セミナー・グループワーク**…自己理解・コミュニケーション力・ビジネスマナー等
- **講話・こうち適職発見ミーティング** 就職氷河期世代のための！

…県内企業の経営者や人事担当者との交流で、その企業の魅力や仕事への理解を深めます

目的に合わせて選べる！2種類の仕事体験

- **職場体験講習**…ミスマッチのない就職に向け、正社員での就職を希望する企業で体験ができます
- **ジョブチャレンジ**…自分に合った仕事を見つけるため、様々な企業で体験ができます

※いずれも、受講者には受講手当を支給

本部（高知）

住所／高知市帯屋町2丁目1-35
片岡ビル1・2階（帯屋町アーケード内）
受付／月～金曜日、第2・4土曜日
（祝日、12/29～1/3を除く）
10:00～18:00（金曜のみ10:00～20:00）
電話／088-802-1533



サテライト（幡多）

住所／四万十市右山五月町8-13
アピアさつき1階
受付／月・水・金曜日 13:00～17:00
（祝日、12/29～1/3を除く）
電話／0880-34-7730



どなたでも無料でご利用いただけます！

ジョブカフェこうち本部の3階には
「ハローワーク高知若者相談コーナー」もあるよ！

相談予約・セミナー参加の
お申込みはHPから ▶

ジョブカフェこうち

検索！



I ハローワークを通じた求職活動や移住の支援

雇用保険失業給付を受給手続後にUターン等を目的としてハローワークの紹介により遠隔地にある求人事業所で面接等をした場合や、ハローワーク等の紹介により遠隔地に就職等が決まったことにより住所変更する場合に、一定の要件を満たせば下記の手当が支給されます。



広域求職活動費

雇用保険の受給資格者の方が、ハローワークの紹介により遠隔地にある求人事業所（※）を訪問して求人者と面接等をした場合（以下、広域求職活動という）に支給されます。支給には一定の条件があり、支払われる費用には、鉄道賃、船賃、航空賃、車賃と、宿泊料が支給されます。

※)『遠隔地にある求人事業所』とは、雇用保険の受給手続を行っているハローワークから、訪問する求人事業所の所在地を管轄するハローワークの間の距離(往復)が、交通費計算の基礎となる鉄道等の距離で200キロメートル以上ある場合をいいます。

移転費

雇用保険の受給資格者の方が、ハローワーク、特定地方公共団体または職業紹介事業者の紹介により職業に就くため、または公共職業訓練等を受講するために、住居所を変更する場合に支給されます。いずれも、ハローワークの所長が必要であると認めたときに支給され、鉄道賃、船賃、航空賃、車賃、移転料および着後手当があります

II Uターンでの採用に取り組む事業主への支援

中途採用等支援助成金（Uターンコース）

東京圏から地方へ移住する者を採用するための経費の一部を助成します。就職説明会や募集・採用パンフレットなど、その移住者の採用活動に要した経費の額に応じて助成金が支給されます（上限100万円）。採用計画期間内に、対象労働者1人以上を雇い入れた事業主の方を対象とした、国の助成制度です。

中途採用等支援助成金

検索！

III 東京圏から高知県への移住支援

移住支援金（地方創生移住支援事業）

高知県では、東京23区の在住者または東京圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）在住で23区への通勤者が、高知県内に移住し、対象求人へ就職等（※1）した場合に、100万円（単身の場合は60万円）を支給します。さらに、18歳未満の世帯員1人につき最大100万円加算（※2）します。事業の詳細については、高知県移住促進課のHPをご確認ください。

※1：対象求人への就業、起業、テレワーク等の条件があります。

※2：市町村により加算額が異なります。

高知県移住支援金

検索！

お問い合わせ先

ハローワーク飯田橋
地方就職支援コーナー 交通会館分室
 (福島就職支援コーナー)

所在地:東京都千代田区有楽町2-10-1
 東京交通会館 8階 ふるさと回帰支援センター内

電話:03-5288-6115

相談時間:火曜日～金曜日 10時～17時15分

※火～金の17時15分～18時、土・日の10時～18時は、
 検索機のみ利用ができます。
 (窓口での相談は行っていません。)

右記のふるさと回帰支援センター内に、
 ハローワーク飯田橋の分室を併設。
 地方での就職事情に特化した相談員が、
 ネットだけでは分からない、
 地方での就職活動における
 ポイントをお伝えします。



認定NPO法人 ふるさと回帰支援センター

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
 Tel 03-6273-4401 Mail ginza@furusatokaiki.net
 10:00～18:00 火～日曜日(定休日 月曜日・祝日)



【東京交通会館までのアクセス】

JR山手線・京浜東北線 有楽町駅[京橋・中央口(銀座側)] 徒歩1分
 有楽町線 有楽町駅[D8] 徒歩1分 有楽町線 銀座一丁目駅[2] 徒歩1分
 丸の内線 銀座駅[C9] 徒歩3分 銀座線 銀座駅[C9] 徒歩3分
 日比谷線 銀座駅[C9] 徒歩3分 千代田線 日比谷駅[D8] 徒歩3分
 都営三田線 日比谷駅[D8] 徒歩5分

ハローワークプラザ難波 地方就職・定住コーナー (地方就職支援コーナー) 農林漁業就職支援コーナー

〒542-0076大阪府中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル4階

【TEL】06-6214-9200

【ご利用時間】月曜日～金曜日 10時～18時

【HP】<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/kanren/namba.html>



ハローワーク梅田 地方就職・定住コーナー

〒530-0001大阪府大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル16階

【TEL】06-6344-8609 (41#)

【ご利用時間】月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

【HP】<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/umeda.html>



LO活とは

セミナー・
イベント情報

道府県別
就活支援情報

企業検索

働き方紹介

地方就活
ノウハウ

地方で
自分らしく

働く場所に
こだわらない方

厚生労働省委託事業

LO活
Local+就活

地方就職を考える若年層を応援する

厚生労働省のプロジェクトです。

地方就職を考えている方、現在お仕事や生活にモヤモヤしている方に、
 自分らしい生き方、働き方を実現するためのサポートを行っています。



道府県検索

シェア

↑

V 高知県内のハローワーク

高知県内にはハローワーク6ヶ所と付属施設2ヶ所※があります。
 職業相談（移住含む）、職業紹介、雇用保険失業給付手続、職業訓練など
 就職にかかわるさまざまな相談や支援を行っています。



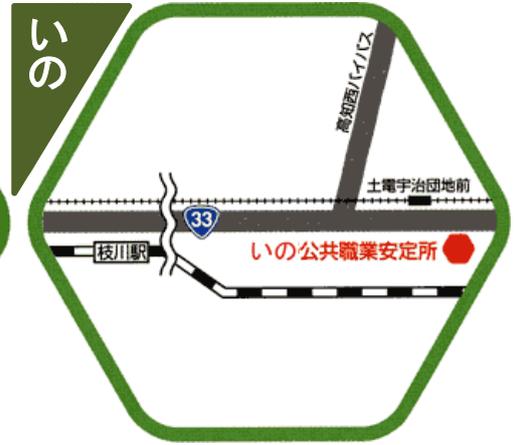
※付属施設では雇用保険失業給付手続等ではできません



高知公共職業安定所
高知新卒応援ハローワーク（1階）
 高知市大津乙2536-6
 TEL 088-878-5320
 （月～金...8:30～17:15）



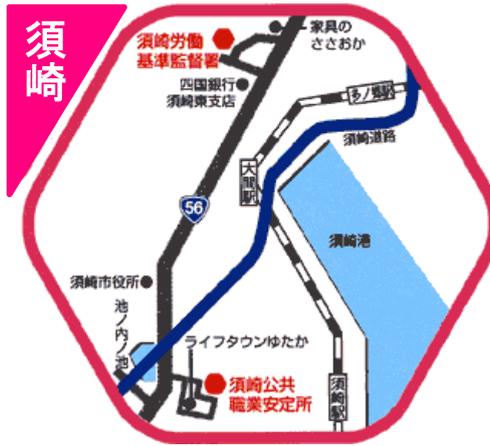
高知公共職業安定所 香美出張所
 香美市土佐山田町旭町1-4-10
 TEL0887-53-4171
 （月～金...8:30～17:15）



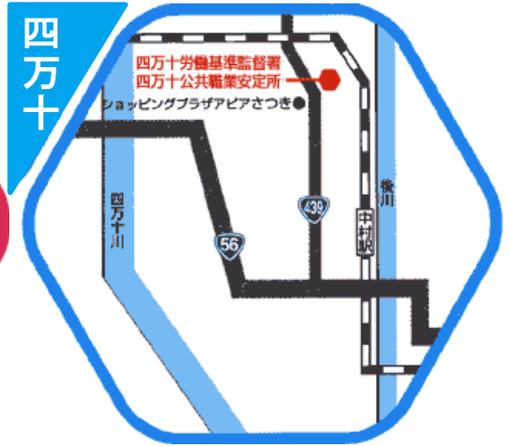
いの公共職業安定所
 吾川郡いの町枝川1943-1
 TEL 088-893-1225
 （月～金...8:30～17:15）



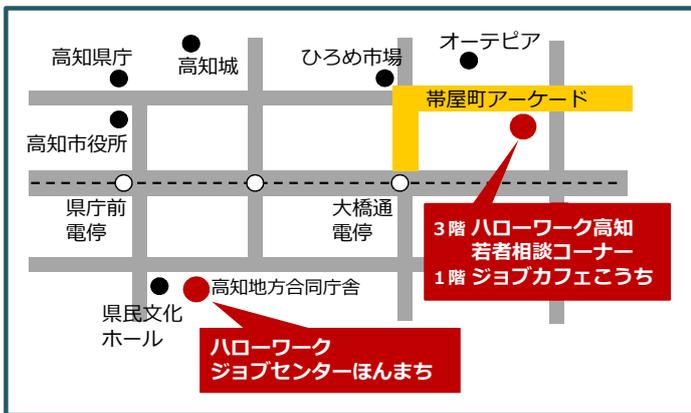
安芸公共職業安定所
 安芸市矢ノ丸4-4-4
 TEL0887-34-2111
 （月～金...8:30～17:15）



須崎公共職業安定所
 須崎市西糺町4-3
 TEL 0889-42-2566
 （月～金...8:30～17:15）



四万十公共職業安定所
 四万十市右山五月町3-12
 TEL 0880-34-1155
 （月～金...8:30～17:15）



付属施設は夜間や土曜日の開庁があり、
 ご利用いただく際にとっても便利です。
 ※いずれの施設も駐車場はありません。

ハローワークジョブセンターほんまち

高知市本町4丁目3-41 高知地方合同庁舎 1F
 TEL 088-826-8870

〔 月・木 ... 10:00～19:00 土... 10:00～17:00 〕
 〔 火・水・金 ... 9:00～17:15 (第2,第4のみ開庁) 〕

ハローワーク高知 若者相談コーナー

高知市帯屋町 2-1-35 ジョブカフェこうち3F
 TEL 088-802-2076 (月～金 ... 10:00～18:00)

Instagram

高知労働局と高知県内のハローワークから
 イベント、セミナー、職業訓練などの様々
 な情報を発信しています!! Follow me!



kochi_hellowork