

あなたのスキルアップや キャリア形成を支援します！

〔令和4年4月1日版〕

SKILL
UP↑

厚生労働省では、働いている方やこれから働こうとしている方が、スキルアップやキャリア形成をしていくための支援策を用意しています。ぜひご活用ください。

働きながら スキルアップしたい

教育訓練給付金

給付金

自ら費用負担した受講費用の一部（最大70%）を支給します

ハورتレーニング（在職者訓練）

実践的

実習を中心とした実践的な訓練を受講できます

求職者支援制度（コロナ特例）

コロナ特例

新型コロナウイルスの影響で、休業やシフト減となった方にも、働きながら訓練を受けていただくことができます

P. 2

自身のキャリア を見直したい

キャリア形成サポートセンター

オンライン対応

専門家に、今後のキャリア形成などを無料で相談できます

ジョブ・カード

キャリアの棚卸し

キャリア・プランや自分の能力・強みなどを整理できます

P. 3

job tag（職業情報提供サイト：日本版O-NET）

適職探索

就きたい職業に必要なスキルや自分の適職が分かります

就職・転職 をしたい

ハローワーク

窓口相談

転職や再就職の相談ができます
希望に応じた仕事を探すことができます

P. 4

離職したときには

ハورتレーニング（離職者訓練、求職者支援訓練）

無料

雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料で職業訓練を受講できます

- 指定の教育訓練を修了した方に訓練受講費用の20～70%※¹を支給します
- 対象講座は約1.4万件
- 在職中or離職して1年以内の方※²が対象

※¹：年間最大56万円まで。最大額を受給するには、例として高度IT資格や看護師の養成等の専門的な講座を受講し、資格取得後就職すること等が必要です（講座ごとの支給率や上限額は、別途ご確認ください）。

※²：雇用保険に加入してから1～3年以上経過している必要があります。詳細はお問い合わせください。

活用例

現場でのスキルアップ



- ・大型2種自動車免許取得講座を受講
- ・入学料、受講料合わせて**20万円の支払い**



事前に受給要件を確認し、訓練修了後、申請。
8万円（40%）が一括で支給。

看護師を目指す



- ・看護の専門学校に入学し、3年間通学。
- ・入学料、受講料合わせて**3年で180万円**。



事前に受給要件を確認し、申請。
15万円が半年ごとに支給（計90万円（50%））。

- ・さらに、資格を取得し1年以内に再就職。



20%分の**36万円**が追加支給。

【お問い合わせ】ハローワーク 対象講座は

教育訓練給付金

検索

ハートトレーニング（在職者訓練）

実践的

詳しい情報は[こちらから](#)

- 「ものづくり分野」や「オフィス業務で役に立つ分野」などで、実習を中心とした訓練コースを受講できます
- 2～5日間程度の訓練でスキル・知識を習得できます

※お申し込みは事業主の方を通じて行っていただく場合があります。

訓練コースは

ハートレ

在職者訓練

検索



求職者支援制度

コロナ特例

詳しい情報は[こちらから](#)

- コロナの影響を受けて離職を余儀なくされた方やシフト制で働く方などが、制度を利用しやすくするため、求職者支援制度の給付金の要件などを緩和しています

従来の要件

- 月の収入が8万円以下
- 世帯の収入が月25万円以下
- 訓練に毎回出席
- 再就職や転職を目指す方



要件緩和

求職者支援制度とは…

- ・**無料**の職業訓練を受講しながら
- ・要件を満たせば**月10万円**の給付金を受給できる制度です

特例（令和5年3月末まで）

給付金の支給要件

- 月の収入要件を**12万円以下**に引き上げ（シフト制で働く方などのみ）
- 世帯の収入要件を**月40万円以下**に引き上げ
- 訓練への出席**8割以上**が、支給の対象

訓練対象者の要件

- 転職せずに働きながらスキルアップを目指す方も対象に**

訓練の設定要件

- 働きながら受講しやすいコースを追加
 - ・短期間（2週間～）
 - ・短時間（1日2時間～、月60時間～）

【お問い合わせ】ハローワーク 受講条件・訓練コースは

求職者支援制度

検索

- 働いている方は今後の仕事の方向性などについて専門家（キャリアコンサルタント）に無料で相談ができます
- 1回60分（予約制）Web相談対応

こんな方にお勧めです

- ・今の仕事や将来のキャリアに不安を感じている方
- ・新たにスキルを身に付けたい方
- ・再就職にお悩みの方

キャリアのご相談は

キャリア形成サポートセンター

検索



ジョブ・カード

キャリアの棚卸し

詳しい情報は[こちらから](#)

- ジョブ・カードで、自分の能力や強みを整理しましょう
たとえば…
・これまでの仕事・学んだこと・職業訓練・免許・資格
- 今後の目標を考えたり、求職活動での自己PRに役立ちます



ジョブ・カードの作成方法

①ご自身でオンラインから

→「[ジョブ・カード制度総合サイト](#)」からオンライン上で作成

②キャリアコンサルタントと相談しながら

働いている方：「キャリア形成サポートセンター」にご相談ください

求職中の方：ハローワークにご相談ください

→専門家(キャリアコンサルタント)の客観的な意見なども踏まえて作成

ご自身のキャリアの振り返りに

ジョブ・カード

検索

job tag（職業情報提供サイト：日本版O-NET）

適職探索

詳しい情報は[こちらから](#)

- 各種検査などで、あなたに向いている職業を探索
- あなたと仕事に関する疑問にお答えするサイトです
どんな仕事が自分に向いている？
自分のスキルはどれくらいのレベル？何が必要？
- 職業の内容、必要なスキルなども確認できます

仕事について調べるなら

じょぶタグ

検索



- 全国544か所のハローワークで、就職・転職に関する相談ができます。最寄りのハローワークへご相談ください
(無料・予約不要)
- ハローワークには年間約900万件の求人が寄せられているので、相談しながらご自身にあった仕事を探すことができます
- 以下のような専門的な相談ができる施設・窓口もあります



子育てと仕事を両立したい方向け 「マザーズハローワーク」

「マザーズハローワーク」や、ハローワーク内の「マザーズコーナー」では、お子さま連れでも利用しやすい環境を整備し、子育てしながら就職活動を行う方をきめ細かく支援しています。



正社員を目指す若者（おおむね35歳未満のフリーター）向け 「わかものハローワーク」

「わかものハローワーク」や、ハローワーク内に設置された「わかもの支援コーナー・窓口」は、専門の職員である就職支援ナビゲーターが、一人ひとりの状況に合わせた正社員就職に向けた個別支援を行います。



障害がある求職者の方向け 「障害者関連窓口」

全国のハローワークでは、障害をお持ちの方向けに、専門的に相談を受ける窓口を設置しています。応募書類の作成支援や面接指導も行います。



【お問い合わせ】ハローワーク 最寄りのハローワークは

ハローワーク 所在地 検索



ハロートレーニング（離職者訓練・求職者支援訓練）

無料

詳しい情報は[こちらから](#)

- 再就職を目指す方が、雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料で、概ね2か月～2年間の職業訓練（離職者訓練、求職者支援訓練）を受講できます

あなたのしごと探しに、
役立つスキルを。

ハロートレーニング

<離職者訓練・求職者支援訓練>

受講料は無料
※一部テキスト代等は有料

雇用保険を受給しながら受講可能
離職者訓練

月額10万円の給付金を支給
(支給要件あり)
求職者支援訓練

くわしくはこちら

【お問い合わせ】ハローワーク 受講の条件・訓練コースは

ハロトレ 検索

4