

【ジョブ・カードを活用したキャリアコンサルティング ～在職者も対象～】

●キャリア形成・リスキリング支援コーナー

「キャリア形成・リスキリング支援センター」やハローワークに設置されている「キャリア形成・リスキリング相談コーナー」では、ジョブ・カードを活用したキャリアコンサルティングを無料で実施します。

《こんなお悩みを抱えている方におすすめです》

- ・自分に何ができるかわからない。
- ・就職先の希望がはっきりしない
- ・自己実現へのキャリアプランがわからない
- ・今後のキャリアのためにスキルアップをしたい

※ハローワークに登録しなくてもご利用できます。

期待できる効果

- 自分の目標や今後身につけたいスキルが明確になります。
- 自分のキャリアの棚卸ができ、適正な職業に繋がります。
- 自分のPRポイントや強みを言語化できます。



キャリアコンサルティングまでの流れ



※キャリアコンサルティングは無料・予約制です
実施期間：2025年4月1日から2026年3月31日

キャリアコンサルタント実施曜日 (祝日、振替休日はお休みとなります)

安定所	体制	巡回の曜日
長野	常駐 5 日	月～金
松本	常駐 5 日	月～金
上田	巡回 1 日	水
飯田	巡回 1 日	水 ※曜日変更の月あり
伊那	巡回 1 日	月
篠ノ井	巡回 1 日	水
佐久	巡回 1 日	火
諏訪	巡回 1 日	金
飯山	予約	
木曽	予約	
小諸出張所	予約	
大町	予約	
須坂	予約	
岡谷出張所	予約	

相談時間枠 (対面・zoom 面談)

時間	
午前	① 9:00～10:30
	② 10:30～12:00
午後	③ 13:10～14:40
	④ 14:40～16:10
	⑤ 16:10～17:10

※zoom 面談希望の方は
ホームページからお申込み下さい
※第 1, 3, 4 土曜日(祝日は休み)
及び 第 2 日曜日も開催
(オンライン zoom 面談のみ
ホームページからお申込み下さい)
※時間は応相談致します

火、水、木のみ (夜 zoom 面談のみ)

時間	
夜	⑥ 17:00～18:15
	⑦ 18:30～19:45

※時間は応相談致します
(オンライン面談のみ
ホームページからお申込み下さい)

令和 7 年度「キャリア形成・リスキリング推進事業」
面談はホームページ、または電話にてご予約ください
ホームページ

<https://carigaku.mhlw.go.jp/>

(PC「キャリアコンサルティングに申し込む」から
(スマホ「キャリアコについて無料で相談する」から



長野キャリア形成・リスキリング相談コーナー
予約連絡先：026-229-6080