

ハローワーク岡谷 利用ガイド ～サービスメニューのご案内～



ハローワーク岡谷では、皆さまの就職活動を支援するため、様々なサービスを提供しています。

- 求職活動を全面的にバックアップします。
- 求人情報を提供します。
- 求人票の条件を確認します。
- 応募書類の作成や面接に向けた準備への支援を行います。
- 就職のための各種セミナーを実施します。
- 応募する求人事業所にご紹介します。

詳しくは、見開きをご覧ください。

ハローワークは皆さまの再就職をあらゆる場面で支援します

ハローワーク岡谷では就職までの各ステップに合わせた各種支援策を用意しています。
就職活動に関することは何でも相談に応じます。お困りのことなどがあれば、お気軽に窓口でご相談ください。

Step 1

自己理解 労働市場分析

仕事探しを進めるにあたり、まず自分自身を知ることが大切です。

- ・ 今までしてきたこと
- ・ 今できること
- ・ これからやりたいこと

など、整理してまとめておきましょう。

また、興味のある仕事や経験のある仕事について、現在の状況を把握しましょう。

- ・ 求人数が多いか少ないか
- ・ 賃金、勤務時間、休日などの労働条件 など

支援メニュー

再就職支援セミナー（基本）

労働市場の現状、求職活動の心構え、自己理解の深め方、積極的な自己PRの準備など、就職活動を始めるにあたり必要な知識を、専門の講師が説明いたします。（要参加申込）。

job tag （職業情報提供サイト）

- ・ 職業興味検査
 - ・ 価値観検査
 - ・ 簡易版職業適性テスト
- などから自分の強みを再発見できます。未経験の職業や新しい業界へのチャレンジのきっかけにご活用ください。
- また、約 500 種類の職業も紹介しています。

ハローワーク窓口

自身の強み（長所）、適職、能力などの自己分析や、希望条件の設定の支援も、個別に実施しています。

Step 2

希望条件の決定

就きたい仕事、働きたい条件を決めましょう。また、条件のうち、どの項目を優先するかを決めます。

支援メニュー

企業説明会（ミニ面接会）

企業の採用担当者から、求人内容や事業内容など直接話を聞くことができる絶好の機会です。

応募に限らず、企業研究や業界研究の場としてご活用ください。

事業所見学会

事業所を実際に見て、聞いて、業種や職種の理解を深める絶好の機会です。

まずは、職場を見てから応募してみませんか（要参加申込）。

公的職業訓練 （ハロートレーニング）

希望する仕事に就くために必要な知識や職業スキルを習得できる公的制度です。受講料は原則無料です（テキスト代や資格取得費用など一部自己負担あり）。

また、要件に該当すれば、訓練受講期間中は雇用保険の各種手当や給付金を受給することもできます。

Step 3

求人を探す

応募したい求人を探しましょう。見つからないときは、Step 1、Step 2に戻り、希望条件などを再検討しましょう。

支援メニュー

ハローワーク窓口

皆さまの希望条件に合った求人を、窓口で相談しながら一緒に探します。

条件に合った求人情報を提供するとともに、応募状況などもご説明します。

ハローワークインターネットサービス

全国のハローワークの求人を、ハローワークやご自宅のパソコン、ご自身のスマートフォンなどで検索、閲覧できます。「求職者マイページ」を開くと、求人検索条件の保存や、気になった求人の保存など、さらに便利なサービスをご利用いただけます。

求人情報の提供

毎週金曜日、前の週に受理した求人情報を、正社員、正社員以外、パートの雇用形態別に発行しています。

また、月1回、シニア就職支援求人情報と子育て両立応援求人情報も発行しています。

入口の求人情報ボックス内にありますので、自由にお持ち帰りいただけます。

Step 4

応募準備

応募するには、履歴書が必要となります。また、最近は職務経歴書も必要な場合が多くなっています。

応募書類は、自身の強みや能力などをアピールする重要な書類です。

魅力ある書類が作成できるよう、求人の検索と並行して、準備を進めましょう。

あわせて、面接対策も重要です。志望動機、活かせるスキル、退職理由など、想定される質問の回答はあらかじめ準備しておきましょう。

支援メニュー

再就職支援セミナー（演習）

魅力的な応募書類の作成方法、面接対策など、採用を勝ち取るために必要な実践的な知識を、専門の講師が説明いたします（要参加申込）。

ハローワーク窓口

窓口でも、個別に履歴書や職務経歴書の作成支援・助言を行っています。

魅力的な応募書類の作成に参考となる各種資料も提供します。

また、若年者（概ね45歳未満）の方を対象に個別の面接対策も行います。必要に応じ、模擬面接（要予約）も実施します。

Step 5

応募

応募先事業所の情報を収集し、どのような人材を求めているかなどのニーズを把握することが大切です。準備を整え、自信を持って臨むことが、好印象を与えます。

具体的に応募先が見つかったら、求人内容に合った、履歴書や職務経歴書を作成するとともに、面接の想定問答も考えておきましょう。

また、やる気、熱意を伝えるためにも、応募書類を送付する場合はできるだけ早めに送付すること、面接に臨む際はあいさつと身だしなみを意識しましょう。

支援メニュー

ハローワーク窓口（紹介）

応募を希望する求人企業の担当者に連絡を取り、面接の日程調整などを行ったうえで、紹介状を発行します。

求人票だけではわからないことや直接質問しにくいことがあれば、ハローワークの職員が皆さまに代わって、企業の担当者に問い合わせます。

実際に応募企業に提出する履歴書・職務経歴書の添削や面接への対策など直前のアドバイスも行います。

Step 6

採用

労働基準法では、主要な労働条件を書面（雇用契約書や労働条件通知書など）で採用する労働者に明示することとされています。求人票は雇用契約書ではありません。安心して働けるように、労働条件を確認しましょう。

また、内定を辞退される場合は、すみやかにご自身で連絡し、お詫びとともに、辞退の意思を伝えてください。

支援メニュー

ハローワーク窓口

ハローワークでは、採用が決まった後もお相談をお受けします。労働条件について疑問がある場合はそのままにせず、早めにハローワークにご相談ください。

また、不採用になった場合も、希望職種や条件の再検討、新たに応募する求人の検索、応募書類の見直しなど、継続して支援を行いますのでご相談ください。



就職活動に役立つサイトのご案内

【ハローワークインターネットサービス】

厚生労働省が運営しており、全国のハローワークで受け付けた求人を検索、閲覧できます。また、全国のハローワークの情報も検索できます。



ハローワーク
インターネットサービス

【job tag (職業情報提供サイト)】

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把握できるサイトです。



job tag

【長野労働局】

県内の各ハローワークの情報、県内各地で開催される企業説明会（面接会）の開催予定やハローワークの情報などを確認することができます。



長野労働局

【ハローワーク岡谷】

ハローワーク岡谷で行われる求人説明会や事業所見学会などのイベント情報を確認することができます。



ハローワーク岡谷