

Zoomで オンライン相談 できます！



相談時間は30分／何度でも利用可能／要事前申込み



オンライン相談って何？

オンライン相談は、オンラインミーティングアプリ「Zoom」を使用した職業相談です。
自宅にしながらハローワークの職員とリアルタイムで相談ができるからとっても便利♪

月～金曜日（祝日及び12/29～1/3を除く）9：30～15：30の間
の希望の時間をお申込みください。

職業相談

- ・就活の悩み
 - ・就活の進め方
 - ・・・・など、
- 就活全般について、なんでも

応募書類の作成

- ・履歴書
 - ・職務経歴書
- ゼロから書き方
アドバイス、作成した
書類の添削など

模擬面接

- ・初めての面接で練習したい
 - ・面接でなかなか採用にならない
- 本番を想定した練習、対策

就職活動の報告・相談

- ・就活の報告
 - ・就活の今後の相談
- 雇用保険の受給者の方は
就職活動の実績になります

対象者

- ◆ハローワークに求職登録済みの方
- ◆オンライン相談に必要なインターネット通信環境※を準備できる方
※WEBカメラによる通信が可能な端末（スマートフォン、パソコン等）
- ◆別途定める「オンライン職業相談等利用規約」に同意した方

裏面の申込み方法
もチェック！！



ハローワーク長岡

長岡市千歳1-3-88 長岡地方合同庁舎2階

TEL 0258-32-1181

平日8：30～17：15（土日祝日、12/29～1/3は閉庁）

オンライン相談の申込みについて



1

はじめに
予約を
しましょう！

オンライン相談は「**申込みフォーム**」から、ご希望日の3日前（閉庁日を除く）までにお申込みください。

申込み後、**下記オンライン相談専用メールアドレス**よりZoomのミーティングIDとパスコードを送信します。

※オンライン相談は月～金曜日（祝日及び12/29～1/3を除く）の9：30～15：30、相談時間は30分です。

☆申込みフォームは「ハローワーク長岡」のホームページでもご確認いただけます。



ホームページ

2

前日までに
準備を
しましょう！

Zoomアプリのダウンロード

事前に【Zoom】アプリをダウンロード&インストールしてください。また、最新のバージョンにアップデートをお願いします。

添削書類の送信 ※希望の方のみ

志望動機や自己PR、職務経歴書など、書類の添削を希望する場合は、事前に**オンライン相談専用メールアドレス**へデータを送信してください。

その際、メール本文には①お名前、②申込み日時を入力し、件名は「オンライン相談」としてください。

3

オンライン
相談当日です。
Zoom内でお会いしましょう♪

相談開始までに事前にお知らせした**ミーティングID**と**パスコード**を入力してお待ちください。

※当日のキャンセルや通信トラブルが発生した場合などは「ハローワーク長岡」まで電話でご連絡ください。

※相談時間は30分です。終了予定時間を超過した場合は、相談の途中でも終了させていただくことがありますので、予めご了承ください。



ハローワーク長岡

長岡市千歳1-3-88 長岡地方合同庁舎2階

TEL 0258-32-1181

平日8：30～17：15（土日祝日、12/29～1/3は閉庁）

オンライン相談専用メールアドレス

1502online@mhlw.go.jp

オンライン相談申込みフォームURL

<https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou15/sodan-online-nagaoka>



申込みフォームは
こちらから読み取れます。