



仕事に充実感と働きがいを育む

キャリア コンサルタントに 相談しませんか?

前向きに仕事に取り組めるようになる!

自分の役割・強みが明確になる!

将来の展望や働きがいに気づく!



雇用形態を問わず、
ジョブ・カードを活用した
キャリアコンサルティングが
無料で
受けられます。



自分の強みを見極め、キャリアの
方向性を明確にしたい…



適性や能力、関心に気づき、
自己理解を深めることで、今後の
キャリア形成のヒントが得られます。



子育てや介護と仕事の
両立に悩んでいる…



育児・介護などの家庭と
仕事とのバランスのとり方、
働き方が明確になります。



将来のキャリアに向けて
リスキリングの必要性を感じている…



今までのキャリアを振り返り
将来の見通しを立てることができ、
リスキリングの方向性が明確になります。



セカンドキャリアに向けて
目指す方向を考えたい…



管理職定年や再雇用後のキャリア
ビジョンを描くことで、前向きに
仕事に取り組むヒントがつかめます。

キャリアコンサルタントにご相談ください。

一人ひとりに寄り添い、主体的なキャリア形成をサポートいたします！



- ①職場定着やキャリアアップに向けた支援
- ②自己理解・仕事理解を深める相談支援
- ③キャリア・プランの作成支援

あなたのキャリアの課題・問題をキャリアコンサルタントにお話ししてみませんか。キャリア形成支援の専門家との対話から、自分自身のこだわりや強み、価値観に気づくことがあります。それがきっかけで前に進む原動力になることもあります。悩みや不安がある時だけでなく、自分自身の考え方や、リスクリキングの取り組みを整理してみたい時などにも、ぜひご利用してみてください。

◎キャリアコンサルティングの流れ

お申込み

日程調整

事前準備

実施

ホームページまたはキャリア形成・リスクリキング相談コーナーにお申込みください。

面談希望日、面談形式(対面またはオンライン)などご要望を確認し、キャリアコンサルティングの日程調整を行います。

ご自身のこれまでの経験を振り返りながら、ジョブ・カードを作成し、キャリア形成・リスクリキング相談コーナー(対面/オンライン)に提出します。

キャリアコンサルタントと一緒に、これまでの経験の振り返りを行い、リスクリキングを含めたキャリア・プランやアクションプランを考えます。

キャリアコンサルティング実施後、キャリアの節目ごとにジョブ・カードを更新することをお勧めします。

ジョブ・カードとは？

ジョブ・カードは、ご自身の職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。

キャリア・
プランシート
(様式1)

職務経歴
シート
(様式2)

職業能力
証明シート
(様式3)



ジョブ・カードがつくれる、わかる
マイジョブ・カードは
こちらからアクセス！▶



キャリアコンサルティングの実施場所／時間(事前予約制)

実施場所	実施時間	日	月	火	水	木	金	土
支援センター内相談コーナー	8:30～17:15 (最終開始時間16:00)	▲	●	●	●	●	●	▲
	17:15～20:00 (最終開始時間19:00)	—	▲	●	●	●	▲	—
ハローワーク内相談コーナー	8:30～17:15 (最終開始時間16:00)	—	●	●	●	●	●	—

●実施

▲第1・第3・第4土曜日、第2日曜日8:30～17:15。

月曜日・金曜日は予約状況により実施。

※1.お申込み受付時間:月曜日～金曜日8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

※2.平日の9時前及び夜間並びに土日の実施をご希望なさる場合は、各支援センターにてお申込みください。

※3.本事業におけるキャリアコンサルティングでは職業紹介は行っておりません。

※4.在職労働者・求職者の方を対象としておりますので、学生の方は学内のキャリアセンターや進路指導部などにご相談ください。

※5.本事業のキャリアコンサルティングは、事前にジョブ・カードを作成いただいた上で実施します。

キャリア形成・リスクリキング相談コーナーなら、ジョブ・カードを活用した
キャリアコンサルティングが無料で受けられます。

オンラインも
可能です！

※専門実践教育訓練給付や特定一般教育訓練給付の受給に際し、必要となる訓練前キャリアコンサルティングについても無料で実施しております。

お問合せ

お近くのキャリア形成・リスクリキング相談コーナー

(全国47カ所のキャリア形成・リスクリキング支援センター及び
全国のハローワークに設置しています)にお問合せください。

詳しくはWEBから <https://carigaku.mhlw.go.jp/>





わたしのキャリアが未来につながる



採用
マッチング

人材育成
人事評価

モチベーション
アップ

生涯を通じたキャリア形成と能力開発で、
人と組織の活性化を総合的に支援する

 キャリア形成 支援センター
リスキリング

厚生労働省委託事業

社員一人ひとりに対するキャリアコンサルティングを無料※で活用できます!

※本事業は、国の予算の範囲内で実施するため、一定の上限等があります。詳細は、キャリア形成・リスキリング支援センターまで
お問い合わせください。

※本事業は「令和7年度キャリア形成・リスキリング推進事業」として厚生労働省より株式会社パソナが受託し運営しています。

詳しくはWEBから
<https://carigaku.mhlw.go.jp/>



貴社ではこのような課題を抱えていませんか?

- 若手社員の主体性・積極性を高め、定着を促進したい
- 育児・介護休職を活用した社員の復職支援をしたい
- 中堅社員のモチベーションを高める施策を打ちたい
- 企業戦略として従業員のリスクリソース支援をしたい

キャリア形成と能力開発の課題解決に向けて キャリア形成・リスクリソース支援センターがサポートします!

採用・マッチング

履歴書だけでは理解しにくい
応募者の強み、キャリアの方向性、
職業能力を理解しやすくなります!

人材育成・人事評価

社員一人ひとりの
効果的な職業能力開発はもちろん
人事評価も可能になります!

モチベーションアップ

将来のありたい姿や目標が明確になるため、
能力開発への意欲や働きがいを醸成し
定着を促進する効果が期待できます!

ジョブ・カードやセルフ・キャリアドックを活用し、キャリアコンサルティングを行いながら、
リスクリソースを含めたキャリア形成と職業能力開発を総合的に支援します。

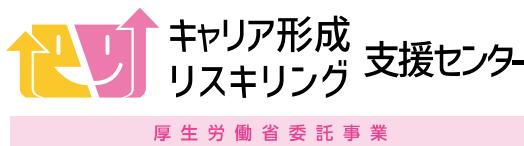
また雇用型訓練の導入支援も承ります。

社員

- 生涯を通じた
キャリア・プランニング
- 自己理解の促進
- 職業能力の査定
- リスクリソースの
支援



支援



キャリア形成
リスクリソース

厚生労働省委託事業

会社

- 採用強化
- マッチング向上
- 人材育成
- 人事評価
- モチベーションアップ
- 定着促進



支援

ジョブ・カード

個人のキャリアアップや、多様な人材の円滑な就職等を促進することを目的とした「生涯を通じたキャリア・プランニング」及び「職業能力証明」のツールです。

セルフ・キャリアドック

キャリアコンサルティングと多様なキャリア研修等を組み合わせて、企業内で体系的・定期的に従業員のキャリア形成を支援する「仕組み」です。

キャリアコンサルティング

従業員の職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等に対して、専門のキャリアコンサルタントが相談に応じ、助言や指導を行っています。

ご利用の流れ



お問合せ

まずはお気軽に、お近くのキャリア形成・リスクリソース支援センターまでお問合せください。



ヒアリング

センターの担当者より、貴社のご要望や課題等をお聞きします。



ご提案

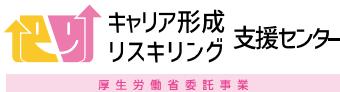
ヒアリング内容を基に、貴社の現状、ご要望等に応じた導入プランを策定し、ご提案します。



実施

ジョブ・カードやキャリアコンサルティング、セルフ・キャリアドックの導入等を実施します。

お問合せ



厚生労働省委託事業

お近くのキャリア形成・リスクリソース支援センターへ
お問合せください。

詳しくはWEBから <https://carigaku.mhlw.go.jp/>



あなただけのキャリアを、ジョブ・カードで見つけませんか？

訓練受講希望者等の

ジョブ・カード作成支援 キャリアコンサルティング

利用無料

事前予約制

対面・オンライン可

訓練受講検討中の方や、仕事選びの方向性を検討したい方も！

※雇用保険受給者の方は、求職活動の実績になります。



〈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

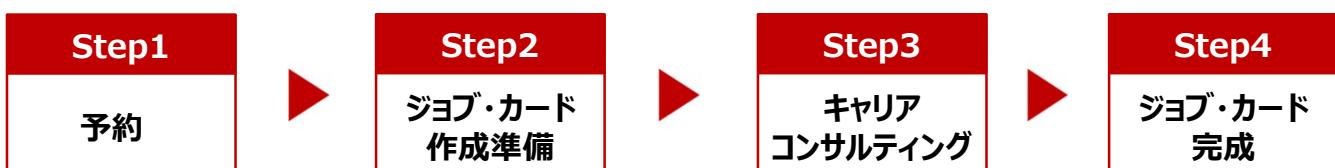
- 自己実現へのキャリアプランがわからない
- 今後のキャリアのためにスキルアップしたい

■ 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、適正な職業に繋げます。
- 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

■ お申込み

全国47都道府県のハローワーク内に「キャリア形成・リスキリング相談コーナー」がございます。
お気軽に、最寄りのハローワークまたは支援センターへお申込みください。

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

岡山キャリア形成・リスキリング支援センター

電話番号：086-206-1699

(受付時間：8:30～17:15)



■ ジョブ・カード作成のキャリアコンサルティングを受けるには

① お電話にてご予約ください

＜対象となる方は次の通りです＞

- ①専門実践教育訓練及び特定一般教育訓練の教育訓練給付金の支給手続きを行う方
- ②雇用型訓練の受講を希望する方
- ③日本版デュアルシステムの受講を希望する方
- ④長期高度人材育成コースの受講を希望する方
- ⑤教育訓練期間中の生活を支えるための新たな融資制度を希望する方（仮称）
- ⑥公的職業訓練の受講を希望する方で、訓練前にキャリアプランの作成を通じ訓練受講の目的を明確化することを希望する方
- ⑦希望する職業に就くために職業訓練受講等による能力開発が必要と考えられる方
- ⑧自己分析や仕事選びの方向性など検討したい方

② ご予約後、ジョブ・カード様式を入手し、面談当日までに記入してお越しください

● 必要なジョブ・カード様式

様式1-1（または1-2）、様式2、様式3-1、様式3-2

- ・様式2⇒様式3-1⇒様式3-2⇒様式1-1（または1-2）と書いていくと、ジョブ・カードが書きやすくなります。
- ・キャリアコンサルティングは1回60分～90分です。別の日に2回目を行う場合もあります。
- ・訓練の受講指示、給付金等の支給に係るご相談はハローワーク職員が行います。
- ・記入されたジョブ・カードは、各給付金等の受給資格確認の際にハローワークに提出する申請書類や、応募書類の一つになります。そのため、虚偽の記載をされた場合にはご本人の責任を問われる場合があります。
- ・USBメモリを使ってデータを出力することはできません。あらかじめご了承ください。

ジョブ・カードは手書きでもパソコンでも作成できます。作成方法に応じた入手が可能です。



手書き

- ハローワークの窓口や、セミナーでもらう
- パソコンでダウンロードし、印刷する

マイジョブ・カード
はこちら



パソコン

- Excel形式でダウンロードする
- マイジョブ・カードを活用する

ジョブ・カード制度について

ジョブ・カードとは個人のキャリアアップや、多様な人材の円滑な就職等を促進することを目的としてジョブ・カードを「生涯を通じたキャリア・プランニング」及び「職業能力証明」のツールとして、キャリアコンサルティング等の個人への相談支援のもと、求職活動、職業能力開発などの各場面において活用する制度です。



お問合せ

キャリア形成・リスキリング相談コーナー (全国ハローワーク、キャリア形成・リスキリング支援センター内)

電話番号：086-206-1699（受付時間：8:30～17:15）



岡山キャリア形成・リスキリング支援センター URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

秋講座開催

人生100年時代への挑戦 ミドル・シニア いきいきキャリアプラン塾

参加費
無料

正規雇用で継続的に働いてきた方、非正規雇用で働いてきた方、子育て等が一段落し今後新たに就労を希望する方等、多様なミドル・シニア層のためのキャリアプラン塾です。参加者同士のディスカッションによる経験交流を図りつつ、セカンドキャリアにむけたキャリアプランづくりをサポートします。第2回と第3回の間と、第4回の後にキャリアコンサルティングを実施し、継続的なキャリア形成やリスキリングを支援します。

概要

- 対象：中高年（45歳以上）の方
※全4回講座と2回のキャリアコンサルティングにご参加いただける方
- 実施形式：対面開催
- 会場：岡山キャリア形成・リスキリング支援センター
岡山市北区駅元町1-6
岡山フコク生命駅前ビル11F
- 費用：無料
- 定員：10名
- 申込締切：11月7日（金）正午12:00
- 申込方法：二次元バーコードもしくは、URLからお申込みください。

<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/153331/>

開催日時

セミナー	テーマ	開講日時
第1回	キャリアの振り返り	11月8日（土） 10:00～12:00
第2回	リスキリングの方向性検討	11月15日（土） 10:00～12:00
キャリアコンサルティング（1回目）		
第3回	マネープランについて学ぶ	11月29日（土） 10:00～12:00
第4回	多様なキャリアデザイン	12月13日（土） 10:00～12:00
キャリアコンサルティング（2回目）		

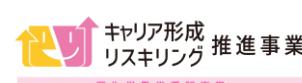
お申し込み・お問合せ

岡山キャリア形成・リスキリング支援センター及び相談コーナー

〒700-0024 岡山市北区駅元町1-6 岡山フコク生命駅前ビル 11F

☎ 086-206-1699 ☐ carigaku_okayam@pasona.co.jp

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



PASONA

各日程詳細

テーマ	概要	開催日時
第1回 キャリアの振り返り	ライフラインチャートでこれまでを振り返る ～ジョブ・カードを作成する～ 人生100年時代においての自分の現在地を知り、ワークを通してこれまでのキャリアを振り返り、棚卸しを行います。ご自身の「価値観」「興味・関心」「強み」の再確認を行なながら、グループディスカッションを通してご自身にとつての今後の充実した人生とは？を考えます。	11月8日（土） 10:00～12:00
第2回 リスキリングの方向性検討	Will・Can・Mustの明確化 ～中長期的なキャリアビジョンを描く～ キャリアを考える上で重要な3つの要素である「Will（やりたいこと）」「Can（できること）」「Must（やるべきこと）」を、ワークやディスカッションを通して明確化し、仕事に対するモチベーションを再確認します。その上でご自身のなりたい姿に向けて必要なリスキリングの方向性を検討します。	11月15日（土） 10:00～12:00
キャリアコンサルティング（1回目） ~第1回・第2回の講座の気づきをより深める~		
第3回 マネープランについて学ぶ	キャリアとマネーは両輪 ～年金と保険の理解と実践的なマネープランの作成～ 人生100年時代において誰もが抱える不安のひとつ、将来に向けたお金についての課題を抽出・可視化するための「マネープラン」の作成について学びます。「マネープラン」を検討するためのツール（シミュレーションシート）の作成方法を学び、プランの見直しのポイントなどをディスカッションを通して考えます。	11月29日（土） 10:00～12:00
第4回 多様なキャリアデザイン	多様なキャリアの選択肢を探る ～中長期的なキャリアプランニング～ 定年後・雇用延長後のキャリアは多様化しており、副業、兼業、サードプレイス、UIターン、介護と仕事との両立など、多様なキャリアデザインの選択肢があります。ワークとディスカッションを通して自分らしい働き方について考え、今後のキャリアプランニングを仲間と一緒に探求していきます。	12月13日（土） 10:00～12:00
キャリアコンサルティング（2回目） ~第3回・第4回の講座で考えたプランをより深め、今後の取り組みを設定する~		

キャリアコンサルティングについて

キャリアの専門家であるキャリアコンサルタントに、今後のキャリアについて1対1でご相談いただけます。キャリアコンサルティングを2回受けていただき、キャリアプランをブラッシュアップします。

- 学び直しやリスキリングについて考えたい
- セカンドキャリアについて考えてみたい
- 人生設計を見直したい
- 介護と仕事の両立について誰かに相談したい



キャリアコンサルティングを受けられた方の声（サービス業／50代／パート）

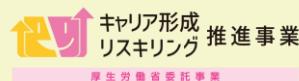
正社員として働いたことがなく、今後のキャリアに不安があったので、キャリアコンサルティングを受けてみました。様々な働き方をご提示いただき、自分らしい働きができることが分かり、気持ちが前向きになりました。自分の可能性が広がり、とても有意義な面談でした。

お申し込み受付中!!
詳しくはこちら ➔



キャリア形成・リスキリング推進事業

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



キャリア形成
リスキリング

推進事業

厚生労働省委託事業