

あなただけのキャリアを、ジョブ・カードで見つけないか？

## 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

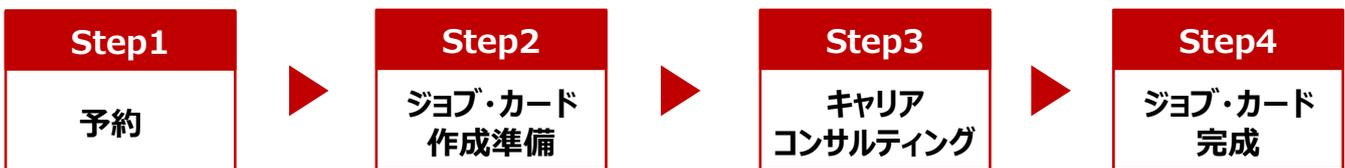
- 自己実現へのキャリアプランがわからない
- 今後のキャリアのためにスキルアップしたい

### 期待できる効果

- 自分の目標や今後身につき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：2024年4月1日から2025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・リスキング支援センター  
電話番号：086-206-1699  
(受付時間：8:30～17:30)

キャリア形成  
リスキング 相談コーナー

厚生労働省委託事業



# ■ 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

## ➔ 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>

必須

- 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 雇成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

望ましい

- ⑤ 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
- ⑥ 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
- ⑦ 自己分析や仕事選びの方向性など検討したい方

## ➔ 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てください

- 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・リスキング支援センター内)

電話番号：086-206-1699 (受付時間：8:30～17:00)

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





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。

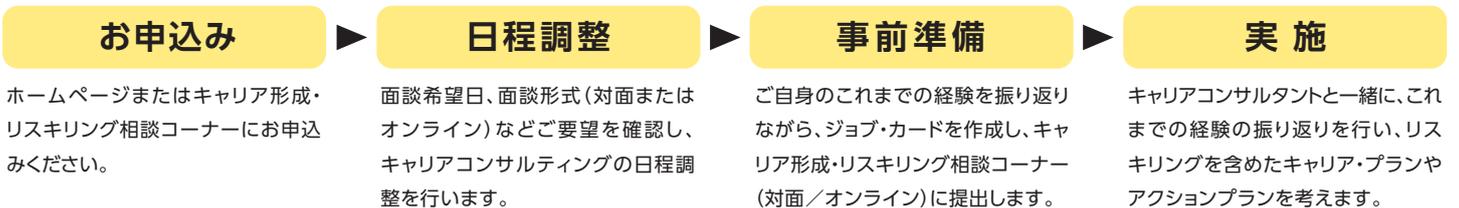
一人ひとりに寄り添い、主体的なキャリア形成をサポートいたします！



- 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、自分自身の考えや、リスクリ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



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。



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れる場合は、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いません。

※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・リスクリング相談コーナー  
(全国47カ所のキャリア形成・リスクリ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  
リスキリング 支援センター

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合せください。

※本事業は「令和6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ナソニック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キリング支援をしたい

## 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・リスキリング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、  
リスキリング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
- 職業能力の棚卸
- リスキリングの  
支援



### 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



## キャリア形成 リスキリング 支援センター

厚生労働省委託事業

### 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、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・リスキリング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

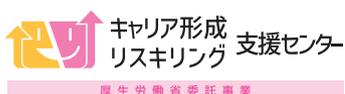
ヒアリング内容を基に、貴社の現状、ご要望等に応じた導入プランを策定し、ご提案します。



#### 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



お近くのキャリア形成・リスキリング支援センターへ  
お問合せください。

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

