

あなたのスキルアップや キャリア形成を支援します！

[令和6年9月1日版]

SKILL
UP ↑

厚生労働省では、働いている方やこれから働こうとしている方が、スキルアップやキャリア形成をしていくための支援策を用意しています。ぜひご活用ください。

働きながら スキルアップしたい

教育訓練給付金

給付金

自ら費用負担した受講費用の一部（最大80%）を支給します

ハロートレーニング（在職者訓練）

実践的

業務に必要な専門知識及び技能・技術の向上を図るための訓練を受講できます

求職者支援制度

就職支援

雇用保険に加入していない方が、働きながら訓練を受けることができます

P. 2

自身のキャリア を見直したい

キャリア形成・リスキリング推進事業

オンライン対応

専門家に、今後のキャリア形成などを無料で相談できます

ジョブ・カード

キャリアの棚卸し

キャリア・プランや自分の能力・強みなどを整理できます

job tag（職業情報提供サイト）

適職探索

就きたい職業に必要なスキルや自分の適職が分かります

P. 3

就職・転職 をしたい

ハローワーク

窓口相談

転職や再就職の相談ができます
希望に応じた仕事を探すことができます

P. 4

離職したときには

ハロートレーニング（離職者訓練、求職者支援訓練）

無料



雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料で職業訓練を受講できます

- 指定の教育訓練を修了した方に訓練受講費用の20～80%※1を支給します
- 対象講座は約1.6万件
- 在職中or離職して1年以内の方※2が対象

※1：専門実践教育訓練、特定一般教育訓練、一般教育訓練があり、それぞれ支給割合等が異なります。年間最大64万円まで（2024年9月までに開講する講座は最大で受講費用の最大70%（年間最大56万円）を支給）。80%の支給を受けるには、専門実践教育訓練受講→資格取得等・就職→訓練前後での5%以上の賃金上昇といった要件を満たすこと等が必要です（講座ごとの支給率や上限額は、別途ご確認ください）。

※2：初回受講は1～2年以上、2回目以降の受講は3年以上の雇用保険の加入期間が必要です。詳細はお近くのハローワークまでお問い合わせください。

活用例 ※上段は特定一般教育訓練、下段は専門実践教育訓練の例

 <p>現場での スキルアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大型2種自動車免許取得講座を受講 ・入学料、受講料合わせて20万円の支払い <p style="text-align: center;">↓</p> <p>事前に受給要件を確認し、訓練修了後、申請。 8万円（40%）が一括で支給。</p>
 <p>看護師を 目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・看護の専門学校に入学し、3年間通学。 ・入学料、受講料合わせて3年で180万円。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>事前に受給要件を確認し、申請。 15万円が半年ごとに支給 （計90万円（50%））。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さらに、資格を取得し1年以内に再就職。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>20%分の36万円が追加支給。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加えて、訓練受講後に5%以上賃金上昇。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>10%分の18万円が追加支給。</p>

【お問い合わせ】ハローワーク 対象講座は

ハートトレーニング（在職者訓練）

詳しい情報は[こちらから](#)

- 主に中小企業に勤める方々が、従事されている業務に必要な専門知識及び技能や技術の向上を図るための訓練を受講できます。
- 訓練期間は2～5日間程度

※お申し込みは事業主の方を通じて行っていただく場合があります。

訓練コースは



求職者支援制度

詳しい情報は[こちらから](#)

- 再就職、転職、働きながらスキルアップを目指す方が、月10万円の生活支援の給付金を受給しながら、無料の職業訓練を受講できます。
- 訓練期間は2～6か月、月80時間以上

制度活用の主な要件	
訓練受講の要件	<ul style="list-style-type: none"> ■ハローワークに求職の申込みをしていること ■雇用保険被保険者や雇用保険受給資格者でないこと ■労働の意思と能力があること ■職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワークが認めたこと
給付金の支給要件	<ul style="list-style-type: none"> ■本人収入が月8万円以下 ■世帯全体の収入が月30万円以下 ■世帯全体の金融資産が300万円以下 ■訓練実施日全てに出席する。やむを得ない理由により欠席し、証明できる場合でも8割以上出席する。 <p>※給付金が受けられなくても、交通費（通所手当）のみ受給することができる場合もあります。</p>

【お問い合わせ】ハローワーク 受講条件・訓練コースは

- 働いている方は今後の仕事の方向性などについて専門家（キャリアコンサルタント）に無料で相談できます
- 1回60分（予約制）Web相談対応

こんな方にお勧めです

- ・今の仕事や将来のキャリアに不安を感じている方
- ・新たにスキルを身に付けたい方
- ・再就職にお悩みの方



キャリアのご相談は **キャリア形成・リスキング推進事業** [検索](#)

ジョブ・カード **キャリアの棚卸し**

詳しい情報は[こちらから](#)

- ジョブ・カードで、自分の能力や強みを整理しましょう
たとえば…
・これまでの仕事・学んだこと・職業訓練・免許・資格
- 今後の目標を考えたり、求職活動での自己PRに役立ちます



ジョブ・カードの作成方法

- ①ご自身でオンラインから
→ [「マイジョブ・カード」](#) からオンライン上で作成



- ②キャリアコンサルタントと相談しながら
→キャリア形成・リスキング相談コーナーで作成

ご自身のキャリアの振り返りに **ジョブ・カード** [検索](#)

job tag（職業情報提供サイト）

適職探索

詳しい情報は[こちらから](#)

- 500種類以上の職業からさまざまな検索機能を使って興味のある職業を調べることができます
- 興味や価値観などからあなたに向いている職業を探索
- 仕事の内容、必要なスキル、就業経路、労働条件など、その職業に関するさまざまな情報を確認できます

仕事について調べるなら **じょぶタグ** [検索](#)



job tagの詳しい使い方は[こちらから](#)



- 全国544か所のハローワークで、就職・転職に関する相談ができます。最寄りのハローワークへご相談ください
(無料・予約不要)
- ハローワークには年間約1000万件の求人が寄せられているので、相談しながらご自身にあった仕事を探すことができます
- 以下のような専門的な相談ができる施設・窓口もあります



子育てと仕事を両立したい方向け 「マザーズハローワーク」

「マザーズハローワーク」や、ハローワーク内の「マザーズコーナー」では、お子さま連れでも利用しやすい環境を整備し、子育てしながら就職活動を行う方をきめ細かく支援しています。



正社員を目指す若者（おおむね35歳未満の方）向け 「わかものハローワーク」

「わかものハローワーク」や、ハローワーク内に設置された「わかもの支援コーナー・窓口」では、専門の職員である就職支援ナビゲーターが、一人ひとりの状況に合わせた正社員就職に向けた個別支援を行います。



障害がある求職者の方向け 「障害者関連窓口」

全国のハローワークでは、障害のある方向けに、障害の特性を踏まえた専門的な相談を実施する窓口を設置しています。応募書類の作成支援や面接指導も行います。



【お問い合わせ】ハローワーク 最寄りのハローワークは



ハローワークの就職支援の詳しい内容は[こちらから](#)



ハロートレーニング（離職者訓練・求職者支援訓練）

無料

詳しい情報は[こちらから](#)

- 再就職を目指す方が、雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料（テキスト代等除く）で、職業訓練（離職者訓練、求職者支援訓練）を受講できます。
- 訓練期間は概ね2か月～2年間

※お申し込みは、住所地を管轄するハローワークにお越しの上、ご相談ください。

あなたのしごと探しに、
役立つスキルを。

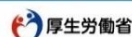
ハロートレーニング

< 離職者訓練・求職者支援訓練 >

受講料は無料

※一部テキスト代等は有料

雇用保険を受給しながら受講可能	月額10万円の給付金を支給 <small>(支給要件あり)</small>
離職者訓練	求職者支援訓練



くわしくは[こちら](#)

【お問い合わせ】ハローワーク 受講の条件・訓練コースは