

ハローワーク布施・マザーズオンラインセミナー

就職活動を始める前に

- 働くための身辺整理 -

2025年8月21日



本日の内容

1. ワタシ、ってどんな人？ (ご自身の整理)
 - ・ワタシをアピールできる？
 - ・今までのことを思い出してみたら・・・
 - ・なりたい自分はどんなワタシ？
2. ワタシが頑張れる職場を見つけよう (周辺環境の整理)
 - ・ワタシが働く理由は？
 - ・ワタシが、働くことができる条件は？
 - ・応募先は自分が頑張れる職場？

1. そもそもワタシ、ってどんな人？



- ワタシをアピールできる？
- 今までのことを思い出してみたら・・・
- じゃあ、なりたい自分はどんなワタシ？

ワタシ、って
どんな人？



ワタシをアピールできる？

- ・ 意外とわからない自分のコト
- ・ 自己診断のツール

職業総合提供サイト(日本版O-NET)

(愛称：job tag (じょぶたぐ))

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

- 職業興味検査
- 価値観検査
- 職業適性テスト(Gテスト)



職業情報提供サイト 検索 欲しい業界や、好きな職業を探ったり、チャレンジしてみませんか？

jobtag

こんな悩みを解決できます！

- 就職や転職が
分からない、
なかなか決まら
ない、
やりたい仕事と
自分の強みが
合っていない？
- 新しい業界や、
学校が興味ある
職業を探してみたい？
- 自分の強みや
得意なことが
分からない？
- どうして
悩んでいるのか
よく分からない？
- 自分の強みや
得意なことが
よく分からない？

職業総合提供サイト
「job tag」トップページ

PC・スマホから
サイトへGO!

jobtagは
こんなサイト！

職業総合提供サイト(日本版O-NET)は、職業に関する情報を提供し、ユーザーが自分の強みや得意なことを理解し、適切な職業や業界を選択するためのツールです。検索機能、自己診断ツール、職業情報提供機能など、様々なサービスを提供しています。

ワタシ、って
どんな人？

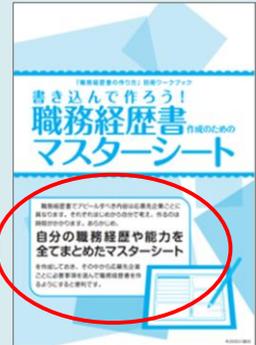


★書いてみましょう

「職務経歴書の作り方」別冊ワークブック

書き込んで作ろう！ 職務経歴書作成のためのマスターシート

1. 今までの勤務先の情報等を整理しよう
2. 職務の内容や実績を振り返ろう
3. 職務以外からもアピールできることを探そう
4. 自分の「能力」を示す事実を整理しよう
5. 1～4からアピールできることを見つけよう



★ 自分の仕事人生を振り返る = 職務の棚卸

ワタシ、って
どんな人？



今までのことを思い出してみたら・・・

ワークシートを活用しながら

自分の仕事人生を振り返る

- 仕事をしてきた中で「心がけたこと」、「できるようになったこと」
- 自分なりに「努力したこと」「頑張ったこと」
- 仕事をしてきた中で「やりがいがあったこと」「評価されたこと」「達成感を得たこと」

ワタシが考えるワタシ
と
周りの人が思っているワタシ

同じですか？

ワタシ、って どんな人？



じゃあ、なりたい自分はどんなワタシ



- 今までの経験を生かして **ステップアップ**していく
- 未来のあるべき姿から考えて **逆算**してみる

- 1年後、3年後、10年後の自分がどんな風になっていれば120%ハッピーですか？
- こんな生活がしたい、こんな働き方がしたい、みたいなビジョンがありますか？

そのためには **今から**どのように**行動**すればいいでしょう？

ワタシ、ってどんな人？



- ★ 自分で自分を客観視してみる
- +
- ★ 周りの人からも「ワタシ」について聞いてみよう
- +
- ★ 将来どんな自分になっていたらハッピーか、考えてみる

2. ワタシが頑張れる職場を見つけよう

- ワタシが働く理由は？
- ワタシが働くことができる条件は？
- 応募先は自分が頑張れる職場？



ワタシが働く理由は



- ・収入のため？
- ・自分のため？
- ・社会との関わり？

- ・ 働く理由によって、働き方や職種などの **条件** が変わってきませんか

ワタシが頑張れる
職場 を
見つけよう



ワタシが働くことができる条件は？

- 家族(配偶者、子ども、親、兄弟など)の **理解** (内的なサポート)
- +**
- 家庭(育児or介護+家事)と仕事を両立するための (外的な) **サポート**
 - 育児の場合なら・・・未就学児のサポート(託児)
学童保育、ファミリーサポート
配偶者や親(祖父母)のサポートは？
 - 介護の場合なら・・・要支援者のサポート(施設or在宅、ショートステイ)
地域包括支援センター、かかりつけ医
家族、きょうだい等のサポートは？

ワタシが頑張れる
職場を
見つけよう



- **働くための環境** を考えてみる 年齢(自分、子どもなど)で条件は変わってきますか？

ワタシが働くために確認することは？

	確認項目	希望	その理由	譲れる条件
職種	経験あり or 未経験			
業種	知ってる or 知らない業界			
雇用形態	正社員 or パートタイマー			
賃金	最低いくら？			
勤務時間	何時頃から何時頃まで？			
休日	土日祝休み or 不問			
勤務場所 (通勤手段)	徒歩で？ 自転車で？ 車で？ 何分くらい？			
社会保険制度	加入希望？ 扶養範囲内？			
いつから働く？ 働ける？	1ヶ月以内？ 3ヶ月以内？ 6ヶ月以内？ 1年以内？			

応募先は自分が頑張れる職場？

自己理解

自分が仕事人生で培った

- ・ 経験
- ・ スキル
- ・ 能力
- ・ 努力してきたこと

企業・仕事・業界理解

会社が求めている

- ・ 経験
- ・ スキル
- ・ 能力
- ・ 努力してきたこと

ワタシが頑張れる
職場を
見つけよう

働く**目的**が
はっきりしている

+

この部分が大きいほど
活躍できる！はず

ハローワークインターネットサービスで求人検索
検索条件、フリーワード検索
・マイページを活用しましょう！



ハローワークインターネットサービスで 求人検索するには



ハローワークインターネットサービス
<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>



ワタシが頑張れる職場を見つけよう

- ★ 働くための条件とサポート体制を整理する
- ★ 自分が生き生きできる（できそうな）求人を探す
- ★ ハローワークインターネットサービスの活用



そうは言っても現実はなかなか厳しいですね
そこでキャリアのお話を少し

こんな考え方もあります・・・

計画された偶発性(ブランド・ハップンスタンス)

By クルンボルツ(Krumboltz.J.D)



キャリアは計画通りにいかない。
キャリアの8割は偶然の出来事で決まる。
だから偶然をチャンスに変える行動をしよう！



偶然の出来事を引き寄せるための**5つの行動**

- ①好奇心 ②持続性 ③柔軟性 ④楽観性 ⑤冒険心

引用元

独立行政法人労働政策研究・研修機構資料シリーズNo.165 12.ブランド・ハップンスタンス理論

本日のまとめ

1. 自分自身のキャリアを振り返り、その上で職務の棚卸しをしてみましょう
2. 自分が働く目的を明確化し、環境を整理してみましょう
3. 働く目的に合わせて、棚卸しから見えてきた「自分の強み」を生かせる職場を検討してみましょう

紹介したサイト

ハローワーク布施



お仕事をお探しの皆さま

↓
就職活動の進め方

↓
履歴書・職務経歴書の書き方

↓
書類の作り方テキスト

ワークシート

履歴書様式

jobtag



検索ツール

職業解説

業界動向

ハローワーク
インターネットサービス



求人検索

職業訓練検索

参考サイト

育児休業制度
特設サイト



介護休業制度
特設サイト



マザーズコーナーからご案内

ハローワーク布施マザーズコーナーでは

就活中のあれやこれやのご相談を承っております。

チャイルドスペースもあり、お子様連れでのご利用もウエルカムです。

お気軽にご相談ください。スタッフ一同笑顔でお待ちしております。

窓口：⑱番窓口（マザーズコーナー職業相談窓口）

※当セミナーは雇用保険受給にかかる求職活動実績となります。
雇用保険受給中の方は「失業認定申告書」の該当欄に
必要事項を記入のうえ、認定日にご提出ください。