

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 -

2026 年 8 月 25 日



1

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？

2

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？

3

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)



4

ワタシ、って
どんな人？

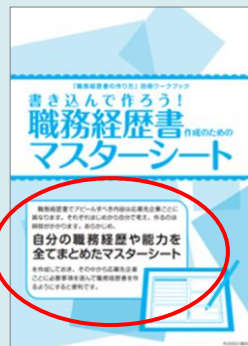


★書いてみましょう

「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？

7

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

8

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？



9

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** が変わってきますか

ワタシが頑張れる
職場 を
見つけよう



10

ワタシが働くことができる条件は？

- 家族(配偶者、こども、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？



- **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？

ワタシが頑張れる
職場 を
見つけよう



11

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 o r 未経験			
業 種	知ってる o r 知らない業界			
雇用形態	正社員 o r 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 o r 不問			
勤務場所 (通勤手段)	徒歩で？ 自転車？ 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？			

12

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！

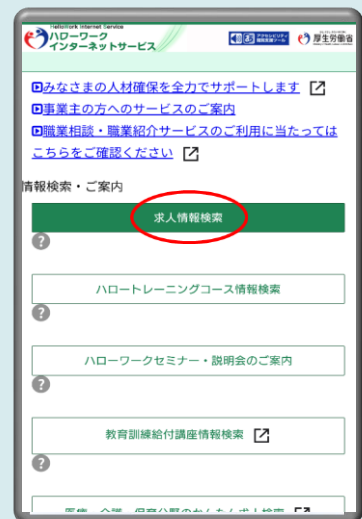


13

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/>



14

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にはなかなか厳しいですね
そこでキャリアのお話を少し

15

こんな考え方もあります・・・

計画された偶発性(ブランド・ハプンスタンス)

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・ハプンスタンス理論

16

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

17

参考サイト

ハローワーク布施



jobtag



検査ツール
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
書類の作り方テキスト
ワークシート 履歴書様式

仕事をお探しの方
(お仕事をお探しの方へのサービスのご案内)
↓
履歴書・職務経歴書の書き方

18

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



19

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：⑮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。

20