

ジョブ・カード作成からキャリアコンサルティングまでの手順 キャリア相談や訓練受講希望者などの キャリアコンサルティング受講ガイド

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〉

- ✓ リスキングでキャリアの幅を広げたい
- ✓ 今後のキャリアについて不安がある

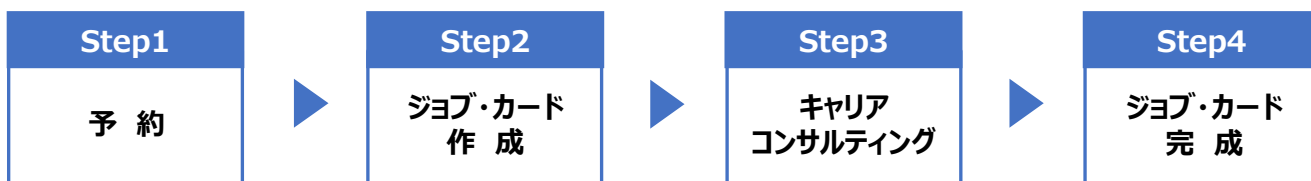
- ✓ 定年を見据えたキャリアについて相談したい
- ✓ ジョブ・カードの書き方がわからない

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：2025年4月1日から2026年3月31日

お申込み（ご予約方法）

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。
キャリアコンサルティングの予約はこちらの2次元バーコードより、お申し込みいただけます。

URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>
埼玉キャリア形成・リスキング支援センター
電話番号：048-650-0520
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



■ キャリアコンサルティング実施場所／曜日／時間（事前予約制）

● キャリアコンサルティングのご予約は、こちら

※ハローワークでは予約の受付を行っておりません。ご注意ください。



面 談 場 所	曜 日	面 談 時 間（約60分間の面談となります）
ハローワーク 川口	月・水・木	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 熊谷	月・木	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 本庄	火	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 大宮	月～金	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 川越	木・金	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 東松山	火	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 浦和	水・金	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 所沢	－	面談はハローワークプラザ所沢で実施しております。
ハローワーク 飯能	月・木	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 秩父	水	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 春日部	火	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 行田	水	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 草加	水・金	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 朝霞	月・火	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク 越谷	火・水	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク プラザ 大宮	火	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
ハローワーク プラザ 所沢	月・火・金	①9:00～10:00 ②10:30～11:30 ③13:00～14:00 ④14:30～15:30 ⑤16:00～17:00
埼玉しごとセンタ－	木	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③14:00～15:00 ④15:30～16:30
上尾市 ふるさとハローワーク	月	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③14:00～15:00 ④15:30～16:30
埼玉キャリア形成・ リスキリング 相談コーナー	月～金（土・日）	（月・金）9:00～17:30 （火・水・木）9:00～20:00 （第1・第3・第4土曜日、第2日曜日）9:00～17:30

■ 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（4種類）

様式1-1、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 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。
- ・USBメモリを使ってデータを出力することはできません。作成したジョブ・カードを印刷してご持参ください。



※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。

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でもらう
- ☒ パソコンでダウンロードして印刷する

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

【キャリアコンサルティング当日の持ち物】

ジョブ・カード様式（4種類）、ボールペン（黒）、印鑑（シャチハタ不可）

※訓練受講希望者の方は、受講予定の講座名がわかるものをご用意ください。

こちらの
マイジョブ・カードから
ダウンロードできます



お問合せ

キャリア形成・リスキリング相談コーナー

（埼玉キャリア形成・リスキリング支援センター内）

☎ 048-650-0520

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



キャリア形成
リスキリング 相談コーナー

厚生労働省委託事業



P A S O N A