

ご存じですか？

# 新卒応援ハローワークの 心理カウンセリング

就職活動の悩みを解消、明日の元気をサポートします。

## こんなときに…

- 就職活動のストレスで落ち込んでいる
- 就職のことで家族とケンカした
- 面接試験でいつも失敗するので自信喪失
- あせりで何も手に付かない
- とにかく、グチを聞いてほしい ……

相談は無料です  
どうぞお気軽に  
お越しください



## 心理カウンセリングって？

心理学の知識を備え、経験豊富な臨床心理士がじっくりお話をうかがって、あなたの悩み事に専門的な手助けをします。相談者の秘密はしっかり守ります。

## 相談の日時（予約制です）

2025年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

上記カレンダーの      が相談実施日です。

＊相談日時は 1 日 3 回

①14 時～ ②15 時～ ③16 時～

（1 回の相談時間は 50 分以内です）

＊相談回数の上限は 10 回までです。



## 予約の方法

事前に電話または宇都宮新卒応援ハローワーク相談窓口で空き状況を確認し、予約をお願いします。（予約に余裕がある場合は、当日の相談もお受けします。）

### ◆お電話の場合

電話番号：０２８－６７８－８３１１

「カウンセリング希望」とお申し付けいただき、お名前と電話番号、希望日時をお伝えください。

### ◆窓口の場合

新卒応援ハローワーク相談窓口へ下記「相談申込書」をご持参いただくか、相談員へ「カウンセリング希望」とお申し付けの上、お名前とお電話番号、希望日時をお伝えください。

## 場所・お問い合わせ先

### 宇都宮新卒応援ハローワーク

宇都宮市駅前通り１－３－１

KDX 宇都宮ビル １階

連絡先 Tel ０２８－６７８－８３１１

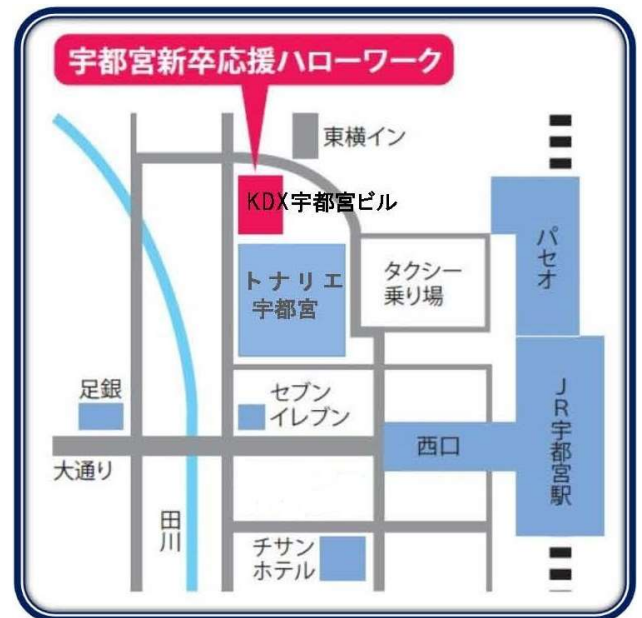
アクセス：ＪＲ宇都宮駅から徒歩５分（右図参照）

### ◆相談当日は・・・

宇都宮新卒応援ハローワーク受付にお越しください。  
カウンセリングコーナーまでご案内します。

※雇用保険受給資格者証・ハローワークカードをお持ちの方はご持参下さい

急なキャンセルや到着が遅れる場合は、宇都宮新卒応援ハローワーク受付（Tel ０２８－６７８－８３１１）までご連絡ください。



キリトリ

### カウンセリング相談申込書

氏名	(フリガナ)			
住所	(男・女)	希望日時		
Tel	〒	第1希望日時	月 日	時～
(求職番号)	— —	第2希望日時	月 日	時～