

# 就職支援セミナー

## あなたの再就職を応援します！

### 基本コース

コース1：就職活動準備と自己理解・職業理解編

コース2：履歴書・職務経歴書の書き方編

コース3：面接対策編

### 演習コース

コース4：書類選考対策セミナー  
(個別カウンセリング)

コース5：面接対策セミナー  
(グループロールプレイ)



### お申し込み方法

※お手元に本リーフレット、もしくはWebサイトをご覧の上  
お電話いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

お申し込みは下記の要項をご確認の上、就職支援セミナー受付センターにお申し込みください。

- ①ご希望のコース No. ②氏名 ③ご登録のハローワーク
- ④雇用保険支給番号(雇用保険受給資格者証1に記載)
- ⑤求職番号(雇用保険受給資格者証7に記載) ⑥電話番号

【注意事項】※原則として同一コースの受講は1回とさせていただきます。(複数回の受講は認められません。)※セミナーは事前予約が必要です。セミナー受付は開催日の前日まで受け付けておりますが、先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます。※やむを得ずキャンセルする場合は必ず受付センターまでご連絡ください。※当日は筆記用具と雇用保険受給資格証をお持ちください。※当日、遅刻・早退された場合は受講証明は発行できない場合がございます。

受講  
無料

就職支援セミナー受付センター  
運営：三松堂印刷株式会社

0120-202-056  
【受付開始は1ヶ月前より】

受付時間  
平日9:00～17:00  
(土日祝休み)

令和7年10月のセミナー受付開始は令和7年9月1日午前9:00からとなります

## 就職活動準備と自己理解・職業理解編

時代とともに変わる採用情勢や働き方を理解し、情報をしっかりと集めることが就職へのスタートライン。その中で自分が何をしたいのか、何ができるのかを見極めたうえで、納得のいく選択ができるようになります。

| コース No. | 実施日       | 開始時間  | 終了時間  | 定員 | 所属名 | 会場                   |
|---------|-----------|-------|-------|----|-----|----------------------|
| 1-1     | 10月2日(木)  | 9:30  | 11:30 | 50 | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室    |
| 1-2     | 10月3日(金)  | 9:30  | 11:30 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋9階会議室       |
| 1-3     | 10月3日(金)  | 14:00 | 16:00 | 20 | 町田  | ハローワーク町田森野ビル庁舎2階会議室  |
| 1-4     | 10月8日(水)  | 9:30  | 11:30 | 20 | 上野  | ハローワーク上野3階大会議室       |
| 1-5     | 10月8日(水)  | 9:30  | 11:30 | 16 | 品川  | ハローワーク品川地下1階大会議室     |
| 1-6     | 10月8日(水)  | 10:30 | 12:30 | 30 | 渋谷  | ハローワーク渋谷神南ビル7階外部会議室  |
| 1-7     | 10月8日(水)  | 10:00 | 12:00 | 20 | 足立  | 東京芸術センター9階会議室        |
| 1-8     | 10月8日(水)  | 13:30 | 15:30 | 50 | 三鷹  | 西東京市役所田無第二庁舎4階会議室1～3 |
| 1-9     | 10月15日(水) | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子  | ハローワーク王子3階大会議室       |
| 1-10    | 10月20日(月) | 13:30 | 15:30 | 36 | 墨田  | ハローワーク墨田3階会議室        |
| 1-11    | 10月20日(月) | 9:30  | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子2階会議室       |
| 1-12    | 10月20日(月) | 10:00 | 12:00 | 20 | 青梅  | ハローワーク青梅分庁舎1階会議室     |
| 1-13    | 10月21日(火) | 14:00 | 16:00 | 36 | 立川  | 小平市中央公民館2階講座室2       |
| 1-14    | 10月21日(火) | 9:30  | 11:30 | 20 | 府中  | ヒューリック府中タワー(低層棟2階)   |
| 1-15    | 10月24日(金) | 9:30  | 11:30 | 30 | 木場  | 深川セントラルビル6階会議室       |
| 1-16    | 10月27日(月) | 9:30  | 11:30 | 60 | 新宿  | ハローワーク新宿西新宿庁舎2階会議室   |
| 1-17    | 10月29日(水) | 10:30 | 12:30 | 30 | 渋谷  | ハローワーク渋谷神南ビル7階外部会議室  |



## 履歴書・職務経歴書の書き方編

応募書類は採用の可否を決める重要な書類です。自分自身を売り込むパンフレットにするために、書き方のコツや魅力的に見せる表現などをお伝えします。応募書類の作成で手が止まってしまう方におすすめの内容です。

| コース No. | 実施日       | 開始時間  | 終了時間  | 定員 | 所属名 | 会場                   |
|---------|-----------|-------|-------|----|-----|----------------------|
| 2-1     | 10月3日(金)  | 14:00 | 16:00 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋9階会議室       |
| 2-2     | 10月6日(月)  | 9:30  | 11:30 | 30 | 大森  | ハローワーク大森3階大会議室       |
| 2-3     | 10月6日(月)  | 9:30  | 11:30 | 60 | 新宿  | ハローワーク新宿西新宿庁舎2階会議室   |
| 2-4     | 10月7日(火)  | 9:30  | 11:30 | 20 | 府中  | ヒューリック府中タワー(低層棟2階)   |
| 2-5     | 10月8日(水)  | 9:30  | 11:30 | 50 | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室    |
| 2-6     | 10月8日(水)  | 14:00 | 16:00 | 36 | 立川  | 昭島市勤労商工市民センター2階第1洋室  |
| 2-7     | 10月9日(木)  | 13:30 | 15:30 | 50 | 三鷹  | 西東京市役所田無第二庁舎4階会議室1～3 |
| 2-8     | 10月10日(金) | 14:00 | 16:00 | 20 | 町田  | ハローワーク町田森野ビル庁舎2階会議室  |
| 2-9     | 10月15日(水) | 9:30  | 11:30 | 16 | 品川  | ハローワーク品川地下1階大会議室     |
| 2-10    | 10月15日(水) | 10:30 | 12:30 | 30 | 渋谷  | ハローワーク渋谷神南ビル7階外部会議室  |
| 2-11    | 10月22日(水) | 9:30  | 11:30 | 20 | 上野  | ハローワーク上野3階大会議室       |
| 2-12    | 10月22日(水) | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子  | ハローワーク王子3階大会議室       |
| 2-13    | 10月22日(水) | 10:00 | 12:00 | 20 | 足立  | 東京芸術センター9階会議室        |
| 2-14    | 10月24日(金) | 12:15 | 14:15 | 30 | 木場  | 深川セントラルビル6階会議室       |
| 2-15    | 10月27日(月) | 9:30  | 11:30 | 36 | 墨田  | ハローワーク墨田3階会議室        |
| 2-16    | 10月27日(月) | 9:30  | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子2階会議室       |
| 2-17    | 10月27日(月) | 10:00 | 12:00 | 40 | 青梅  | あきる野市役所別館3階第1会議室     |

## 面接対策編

面接は企業があなたに興味を示しており、あなたの強みをアピールする場です。マニュアル通りの回答ではなく、本質的な会話をするためのポイントや、必須で聞かれる志望動機の答え方などを学べます。

| コース No. | 実施日       | 開始時間  | 終了時間  | 定員 | 所属名 | 会場                   |
|---------|-----------|-------|-------|----|-----|----------------------|
| 3-1     | 10月1日(水)  | 9:30  | 11:30 | 20 | 上野  | ハローワーク上野3階大会議室       |
| 3-2     | 10月1日(水)  | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子  | ハローワーク王子3階大会議室       |
| 3-3     | 10月6日(月)  | 13:30 | 15:30 | 30 | 大森  | ハローワーク大森3階大会議室       |
| 3-4     | 10月6日(月)  | 9:30  | 11:30 | 24 | 立川  | ハローワーク立川2階会議室        |
| 3-5     | 10月8日(水)  | 14:00 | 16:00 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋9階会議室       |
| 3-6     | 10月8日(水)  | 14:00 | 16:00 | 20 | 足立  | 東京芸術センター9階会議室        |
| 3-7     | 10月10日(金) | 13:30 | 15:30 | 50 | 三鷹  | 西東京市役所田無第二庁舎4階会議室1～3 |
| 3-8     | 10月15日(水) | 9:30  | 11:30 | 50 | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室    |
| 3-9     | 10月17日(金) | 14:00 | 16:00 | 20 | 町田  | ハローワーク町田森野ビル庁舎2階会議室  |
| 3-10    | 10月20日(月) | 9:30  | 11:30 | 60 | 新宿  | ハローワーク新宿西新宿庁舎2階会議室   |
| 3-11    | 10月22日(水) | 9:30  | 11:30 | 16 | 品川  | ハローワーク品川地下1階大会議室     |
| 3-12    | 10月22日(水) | 10:30 | 12:30 | 30 | 渋谷  | ハローワーク渋谷神南ビル7階外部会議室  |
| 3-13    | 10月24日(金) | 14:45 | 16:45 | 30 | 木場  | 深川セントラルビル6階会議室       |
| 3-14    | 10月27日(月) | 13:30 | 15:30 | 36 | 墨田  | ハローワーク墨田3階会議室        |
| 3-15    | 10月29日(水) | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子  | ハローワーク王子3階大会議室       |
| 3-16    | 10月29日(水) | 9:30  | 11:30 | 20 | 八王子 | 日野市立福祉支援センター2階会議室    |

### 書類選考対策セミナー（個別カウンセリング）

応募書類を実際に作成し、講師が添削をします。今までのご自身の経験を深掘りし、より説得力のある伝え方で書く方法や、採用担当者の目に留まる表現などをレクチャーします。

| コース No. | 実施日       | 開始時間  | 終了時間  | 定員 | 所属名 | 会場                 |
|---------|-----------|-------|-------|----|-----|--------------------|
| 4-1-1   | 10月20日（月） | 12:50 | 13:50 | 4  | 大森  | ハローワーク大森 3階大会議室    |
| 4-1-2   | 10月20日（月） | 13:50 | 14:50 | 4  | 大森  | ハローワーク大森 3階大会議室    |
| 4-1-3   | 10月20日（月） | 14:50 | 15:50 | 4  | 大森  | ハローワーク大森 3階大会議室    |
| 4-1-4   | 10月20日（月） | 15:50 | 16:50 | 4  | 大森  | ハローワーク大森 3階大会議室    |
| 4-2-1   | 10月21日（火） | 13:00 | 14:00 | 4  | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎 5階大会議室 |
| 4-2-2   | 10月21日（火） | 14:00 | 15:00 | 4  | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎 5階大会議室 |
| 4-2-3   | 10月21日（火） | 15:00 | 16:00 | 4  | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎 5階大会議室 |
| 4-2-4   | 10月21日（火） | 16:00 | 17:00 | 4  | 池袋  | ハローワーク池袋本庁舎 5階大会議室 |
| 4-3-1   | 10月27日（月） | 9:30  | 10:30 | 4  | 立川  | ハローワーク立川 2階会議室     |
| 4-3-2   | 10月27日（月） | 10:30 | 11:30 | 4  | 立川  | ハローワーク立川 2階会議室     |
| 4-3-3   | 10月27日（月） | 11:30 | 12:30 | 4  | 立川  | ハローワーク立川 2階会議室     |
| 4-3-4   | 10月27日（月） | 12:30 | 13:30 | 4  | 立川  | ハローワーク立川 2階会議室     |

### 面接対策セミナー（グループロールプレイ）

実際の面接を想定し、講師が面接官役になって受け答えをします。面接官が丁寧に回答内容を修正しますので、難しい質問でも「こう答えればいいんだ!」というような発見につながります。

| コース No. | 実施日       | 開始時間  | 終了時間  | 定員 | 所属名 | 会場                        |
|---------|-----------|-------|-------|----|-----|---------------------------|
| 5-1     | 10月6日（月）  | 10:00 | 12:00 | 8  | 青梅  | ハローワーク青梅分庁舎 1階会議室         |
| 5-2     | 10月8日（水）  | 13:30 | 15:30 | 8  | 王子  | ハローワーク王子 3階大会議室           |
| 5-3     | 10月8日（水）  | 9:30  | 11:30 | 8  | 八王子 | ハローワーク八王子 2階会議室           |
| 5-4     | 10月20日（月） | 9:30  | 11:30 | 8  | 大森  | ハローワーク大森 3階大会議室           |
| 5-5     | 10月24日（金） | 14:00 | 16:00 | 8  | 三鷹  | 清瀬市生涯学習センターアミュービル 6階講座室 1 |
| 5-6     | 10月24日（金） | 14:00 | 16:00 | 8  | 町田  | ハローワーク町田森野ビル庁舎 2階会議室      |
| 5-7     | 10月28日（火） | 10:00 | 12:00 | 8  | 府中  | 調布市市民プラザあくろす 3階研修室 3      |

# セミナー会場

※ご参加の際は公共交通機関をご利用ください。

| 会 場                       | 所 在 地                                                               | 電 話 番 号                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ハローワーク飯田橋<br>9階会議室        | 〒112-8577<br>東京都文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎                                | 03-3812-8609(41#)<br>(職業相談第一部門) |
| ハローワーク上野<br>3階大会議室        | 〒110-8609<br>東京都台東区東上野 2-7-5 偕楽ビル(東上野II)                            | 03-5818-8609(41#)<br>(職業相談部門)   |
| ハローワーク品川<br>地下1階大会議室      | 〒108-0014<br>東京都港区芝 5-35-3                                          | 03-5418-7357<br>(計画紹介部門)        |
| ハローワーク大森<br>3階大会議室        | 〒143-8588<br>東京都大田区大森北 4-16-7                                       | 03-5493-8609(41#)<br>(職業相談第一部門) |
| ハローワーク渋谷<br>神南ビル7階外部会議室   | 〒150-0041<br>東京都渋谷区神南 1-3-4 神南ビル                                    | 03-3476-8609(41#)<br>(職業相談第一部門) |
| ハローワーク新宿<br>西新宿庁舎 2階会議室   | 〒163-1523<br>東京都新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワー                                | 03-5325-9593(46#)<br>(職業相談第三部門) |
| ハローワーク池袋<br>本庁舎 5階大会議室    | ※サンシャイン庁舎ではありません<br>〒170-8409<br>東京都豊島区東池袋 3-5-13 ハローワーク池袋          | 03-3987-8609(51#)<br>(庶務課)      |
| ハローワーク王子<br>3階大会議室        | ※エレベーターは故障のため、使用不可です<br>〒114-0002<br>東京都北区王子 6-1-17                 | 03-6858-8111<br>(企画調整部門)        |
| 東京芸術センター<br>9階会議室         | 〒120-0034<br>東京都足立区千住 1-4-1 東京芸術センター                                | 03-3870-8908<br>(専門援助第一部門)      |
| ハローワーク墨田<br>3階会議室         | 〒130-8609<br>東京都墨田区江東橋 2-19-12                                      | 03-5669-8609(42#)<br>(職業相談第一部門) |
| 深川セントラルビル<br>6階会議室        | 〒135-0042<br>東京都江東区木場 2-19-15 深川セントラルビル                             | 03-3643-8609(41#)<br>(職業相談第一部門) |
| ハローワーク八王子<br>2階会議室        | 〒192-0904<br>東京都八王子市子安町 1-13-1 ハローワーク八王子                            | 042-648-8634<br>(職業相談第一部門)      |
| 日野市立福祉支援センター<br>2階会議室     | 〒191-0031<br>東京都日野市高幡 1011 日野市立福祉支援センター                             | 042-593-5991<br>(ナイスワーク高幡)      |
| ハローワーク立川<br>2階会議室         | 〒190-8609<br>東京都立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎                                  | 042-525-8609(41#)<br>(職業相談第一部門) |
| 小平市中央公民館<br>2階講座室2        | 〒187-8701<br>東京都小平市小川町 2-1325 小平市中央公民館                              | 042-525-8607<br>(職業相談第一部門)      |
| 昭島市勤労商工市民センター<br>2階第一洋室   | 〒196-0015<br>東京都昭島市昭和町 3-10-2 昭島市勤労商工市民センター                         | 042-544-8617<br>(あきしま就職情報室)     |
| ハローワーク青梅 分庁舎<br>1階会議室     | 〒198-0042<br>東京都青梅市東青梅 3-20-7 ハローワーク青梅分庁舎                           | 0428-24-9163<br>(職業相談第一部門)      |
| あきる野市役所<br>別館 3階第1会議室     | 〒197-0814<br>東京都あきる野市二宮 350 あきる野市役所別館                               | 0428-24-9163<br>(職業相談第一部門)      |
| 西東京市役所 田無第二庁舎<br>4階会議室1～3 | 〒188-8666<br>東京都西東京市南町 5-6-13 西東京市役所田無第二庁舎                          | 0422-47-8617<br>(職業相談第一部門)      |
| 清瀬市生涯学習センター<br>6階会議室      | 〒204-0021<br>東京都清瀬市元町 1-2-11 アミュー内                                  | 0422-47-8617<br>(職業相談第一部門)      |
| ハローワーク町田<br>森野ビル庁舎 2階会議室  | 〒194-0022<br>町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル2階                              | 042-732-7309<br>(職業相談部門)        |
| ヒューリック府中タワー<br>(低層棟2階)    | ※ハローワーク府中庁舎ではありません<br>〒183-0044<br>東京都府中市日鋼町 1-1 ヒューリック府中タワー(低層棟2階) | 042-336-8625<br>(職業相談第一部門)      |
| 調布市市民プラザあくろす<br>3階 研修室3   | ※最寄駅：京王線国領駅<br>〒182-0022<br>東京都調布市国領町 2-5-15 コクティール                 | 042-480-8103<br>(調布国領しごと情報広場)   |