

東京労働局・都内ハローワーク主催
雇用保険受給資格者対象

2026年

1月

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)

受講
無料



▼お申し込みはWEB またはお電話から



【WEBでのお申し込み】

左の二次元コードを読み取り、東京労働局ホームページの
「就職支援セミナー案内ページ」にアクセスしてください。

ページを開くと、画面中ほどに 申込フォームへのリンク (URL) が掲載されています。

【お電話でのお申し込み】下記記載のフリーダイヤルよりお申し込みください。

【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。(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。

※演習コース4の受講には履歴書・職務経歴書が必須となります。

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12月1日(月)より】

受付時間

平日9:00～17:00

(土日祝休み)

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	1月7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
1-2	1月7日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
1-3	1月9日(金)	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋9階会議室
1-4	1月13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)
1-5	1月14日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
1-6	1月14日(水)	14:00	16:00	22	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
1-7	1月16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
1-8	1月19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
1-9	1月21日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
1-10	1月21日(水)	10:00	12:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
1-11	1月23日(金)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
1-12	1月26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
1-13	1月28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
1-14	1月29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
1-15	1月30日(金)	9:30	11:30	30	木場	深川セントラルビル6階会議室



東京労働局のホームページから WEB でお申し込みいただけます。

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/event/2009/newpage_00057.html

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	1月5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
2-2	1月7日(水)	10:00	12:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
2-3	1月9日(金)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋9階会議室
2-4	1月14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
2-5	1月14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
2-6	1月15日(木)	14:00	16:00	22	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
2-7	1月20日(火)	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
2-8	1月20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)
2-9	1月21日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
2-10	1月21日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
2-11	1月26日(月)	9:30	11:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
2-12	1月26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
2-13	1月28日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
2-14	1月30日(金)	12:15	14:15	30	木場	深川セントラルビル6階会議室



東京労働局のホームページから WEB でお申し込みいただけます。

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/event/2009/newpage_00057.html

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	1月7日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
3-2	1月8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
3-3	1月14日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
3-4	1月16日(金)	14:00	16:00	22	三鷹	清瀬市生涯学習センターアミュービル6階講座室2
3-5	1月19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
3-6	1月21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
3-7	1月21日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
3-8	1月23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
3-9	1月26日(月)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
3-10	1月26日(月)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
3-11	1月26日(月)	9:30	11:30	24	立川	ハローワーク立川2階会議室
3-12	1月27日(火)	10:00	12:00	20	府中	調布市市民プラザあくろす3階研修室3
3-13	1月28日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
3-14	1月28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
3-15	1月30日(金)	14:45	16:45	30	木場	深川セントラルビル6階会議室



東京労働局のホームページから WEB でお申し込みいただけます。

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/event/2009/newpage_00057.html

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	1月16日（金）	13:00	14:00	4	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
4-1-2	1月16日（金）	14:00	15:00	4	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
4-1-3	1月16日（金）	15:00	16:00	4	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
4-1-4	1月16日（金）	16:00	17:00	4	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
4-2-1	1月19日（月）	12:50	13:50	4	大森	ハローワーク大森3階大会議室
4-2-2	1月19日（月）	13:50	14:50	4	大森	ハローワーク大森3階大会議室
4-2-3	1月19日（月）	14:50	15:50	4	大森	ハローワーク大森3階大会議室
4-2-4	1月19日（月）	15:50	16:50	4	大森	ハローワーク大森3階大会議室

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	1月7日（水）	13:30	15:30	8	王子	ハローワーク王子3階大会議室
5-2	1月7日（水）	10:00	12:00	8	青梅	ハローワーク青梅分庁舎1階会議室
5-3	1月19日（月）	9:30	11:30	8	大森	ハローワーク大森3階大会議室
5-4	1月20日（火）	14:00	16:00	8	立川	小平市福祉会館3階第2集会室
5-5	1月23日（金）	14:00	16:00	8	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
5-6	1月27日（火）	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

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 9階会議室	〒112-8577 東京都文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎	03-3812-8609(41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク上野 3階大会議室	〒110-8609 東京都台東区東上野 2-7-5 偕楽ビル (東上野II)	03-5818-8609(41#) (職業相談部門)
ハローワーク大森 3階大会議室	〒143-8588 東京都大田区大森北 4-16-7	03-5493-8609(41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室	〒150-0041 東京都渋谷区神南 1-3-4 神南ビル	03-3476-8609(41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク新宿 西新宿庁舎 2階会議室	〒163-1523 東京都新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワー	03-5325-9593(46#) (職業相談第三部門)
ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室	〒170-8409 東京都豊島区東池袋 3-5-13 ハローワーク池袋	03-3987-8609(51#) (庶務課)
ハローワーク王子 3階大会議室	※サンシャイン庁舎ではありません 〒114-0002 東京都北区王子 6-1-17	03-6858-8111 (企画調整部門)
東京芸術センター 9階会議室	※エレベーターは故障のため、使用不可です 〒120-0034 東京都足立区千住 1-4-1 東京芸術センター	03-3870-8908 (専門援助第一部門)
ハローワーク墨田 3階会議室	〒130-8609 東京都墨田区江東橋 2-19-12	03-5669-8609(42#) (職業相談第一部門)
深川セントラルビル 6階会議室	〒135-0042 東京都江東区木場 2-19-15 深川セントラルビル	03-3643-8609(41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク八王子 2階会議室	〒192-0904 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 (職業相談第一部門)
日野市立福祉支援センター 2階会議室	〒191-0031 東京都日野市高幡 1011 日野市立福祉支援センター	042-593-5991 (ナイスワーク高幡)
ハローワーク立川 2階会議室	〒190-8609 東京都立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎	042-525-8609(41#) (職業相談第一部門)
小平市福祉会館 3階第2集会室	〒187-0043 東京都小平市学園東町 1-19-13 小平市福祉会館	042-525-8607 (職業相談第一部門)
昭島市勤労商工市民センター 2階第一洋室	〒196-0015 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 (あきしま就職情報室)
ハローワーク青梅 分庁舎 1階会議室	〒198-0042 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 (職業相談第一部門)
あきる野市役所 別館 3階第1会議室	〒197-0814 東京都あきる野市二宮 350 あきる野市役所別館	0428-24-9163 (職業相談第一部門)
清瀬市生涯学習センター 6階会議室	〒204-0021 東京都清瀬市元町 1-2-11 清瀬市生涯学習センター	0422-47-8617 (職業相談第一部門)
ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室	〒194-0022 町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル2階	042-732-7309 (職業相談部門)
ヒューリック府中タワー (低層棟2階)	※ハローワーク府中庁舎ではありません 〒183-0044 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 (職業相談第一部門)
調布市市民プラザあくろす 3階 研修室3	※最寄駅：京王線国領駅 〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ	042-480-8103 (調布国領しごと情報広場)