

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

3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 0120-202-056
運営：三松堂印刷株式会社

受付時間
平日9:00～17:00
(土日祝休み)

【受付開始は2月2日(月)より】

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でき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	3月3日(火)	9:30	11:30	11	府中	ヒューリック府中タワー(低層棟2階)
1-2	3月4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
1-3	3月6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	3月9日(月)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋9階会議室
1-5	3月9日(月)	9:30	11:30	50	池袋	ハローワーク池袋本庁舎5階大会議室
1-6	3月9日(月)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
1-7	3月16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
1-8	3月18日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
1-9	3月18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
1-10	3月18日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
1-11	3月18日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
1-12	3月23日(月)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
1-13	3月27日(金)	9:30	11:30	30	木場	深川セントラルビル6階会議室
1-14	3月30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



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

基本コース

コース 2

履歴書・職務経歴書の書き方編

応募書類は採用の合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	3月2日（月）	9:30	11:30	30	大森	ハローワーク大森3階大会議室
2-2	3月2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
2-3	3月2日（月）	9:30	11:30	24	立川	ハローワーク立川2階会議室
2-4	3月4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	3月4日（水）	10:00	12:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
2-6	3月9日（月）	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋9階会議室
2-7	3月9日（月）	9:30	11:30	16	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室
2-8	3月13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	3月18日（水）	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
2-10	3月23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
2-11	3月24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
2-12	3月25日（水）	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
2-13	3月25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
2-14	3月25日（水）	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
2-15	3月25日（水）	9:30	11:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
2-16	3月27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にのポイントや、必須で聞かれる志望動機の考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	3月2日（月）	13:30	15:30	30	大森	ハローワーク大森3階大会議室
3-2	3月4日（水）	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
3-3	3月4日（水）	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子3階大会議室
3-4	3月4日（水）	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター9階会議室
3-5	3月9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	3月11日（水）	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋9階会議室
3-7	3月11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
3-8	3月11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
3-9	3月17日（火）	14:00	16:00	36	立川	小平市福祉会館3階第2集会室
3-10	3月17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
3-11	3月17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）
3-12	3月25日（水）	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田3階会議室
3-13	3月25日（水）	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子2階会議室
3-14	3月27日（金）	14:45	16:45	30	木場	深川セントラルビル6階会議室
3-15	3月30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



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

演習コース**コース 4**

履歴書・職務経歴書をご記入の上、必ずご持参ください。

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	3月2日（月）	10:00	11:00	4	青梅	ハローワーク青梅分庁舎1階会議室
4-1-2	3月2日（月）	11:00	12:00	4	青梅	ハローワーク青梅分庁舎1階会議室
4-1-3	3月2日（月）	12:00	13:00	4	青梅	ハローワーク青梅分庁舎1階会議室
4-1-4	3月2日（月）	13:00	14:00	4	青梅	ハローワーク青梅分庁舎1階会議室
4-2-1	3月16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	3月16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	3月16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	3月16日（月）	15:50	16:50	4	大森	ハローワーク大森3階大会議室
4-3-1	3月18日（水）	9:30	10:30	4	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室
4-3-2	3月18日（水）	10:30	11:30	4	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室
4-3-3	3月18日（水）	11:30	12:30	4	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室
4-3-4	3月18日（水）	12:30	13:30	4	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室

演習コース**コース 5****面接対策セミナー（グループプロールプレイ）**

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	3月11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	3月11日（水）	14:00	16:00	8	立川	昭島市勤労商工市民センター2階第1洋室
5-3	3月16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	3月16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
5-5	3月25日（水）	9:30	11:30	8	品川	ハローワーク品川地下1階大会議室
5-6	3月27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

主催：東京労働局・都内ハローワーク

運営：三松堂印刷株式会社 <https://sanshodo.co.jp/>

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)
ハローワーク品川 地下1階大会議室	〒108-0014 東京都港区芝5-35-3	03-5418-7357 (計画紹介部門)
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	〒114-0002 東京都北区王子6-1-17	03-6858-8111 (企画調整部門) ※エレベーターは故障のため、使用不可です
東京芸術センター 9階会議室	〒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)
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)
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)	〒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) ※ハローワーク府中庁舎ではありません
調布市市民プラザあくろす 3階 研修室3	〒182-0022 東京都調布市国領町2-5-15 コクティー	042-480-8103 (調布国領しごと情報広場) ※最寄駅：京王線国領駅