

専門実践教育訓練等の受講を希望する方へ

訓練前キャリアコンサルティングのご案内

専門実践教育訓練等（専門実践教育訓練及び特定一般教育訓練）の教育訓練給付金の受給を希望される方は、原則として訓練開始日の2週間前までに訓練前キャリアコンサルティングを受け、住所を管轄するハローワークにおいて受給資格の確認を受ける必要があります。

訓練前キャリアコンサルティングとは？

訓練受講前に職務経歴の棚卸や自己理解の促進、キャリア形成の方向付けを行って、希望される教育訓練が今後の職業生活における目標等に照らし、ご本人のキャリア形成に資するものであるかを考えるため、ジョブ・カードを活用したキャリアコンサルティングを行います。

ご利用にはインターネットから事前予約が必要です

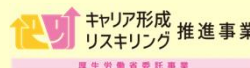
インターネットからのご予約方法

24時間365日いつでも、パソコンやスマートフォンからお申込みいただけます。

（混雑状況を踏まえ、出来る限りホームページからのご予約をご利用下さい。）

<ホームページ><https://carigaku.mhlw.go.jp/icc/ccform2-flow/>

検索 キャリガク



インターネット環境がない方、操作が難しい方は以下にお電話下さい。

<電話番号>03-6225-2335（受付時間：平日のみ9:00～17:15）

※厚生労働省から委託を受けた民間事業者（株式会社パソナ）が、キャリア形成・リスキリング相談コーナーを運営し実施しています。

各ハローワークにおける訓練前キャリアコンサルティングの実施日

令和8年4月～11月の実施日

飯田橋	水・金	渋谷	月・火・木・金	池袋 (サツヤ庁舎)	月・水・木・金	立川	木・金
上野	金					青梅	第2・第4水
品川	火・木	新宿 (西新宿庁舎)	月・火・水・金	墨田	火・水	三鷹	火・木
大森	月・金						
王子	月	足立	火・金	八王子	月	府中	水・金

令和8年12月～令和9年3月の実施日

飯田橋	月～金	新宿 (西新宿庁舎)	月～金	池袋 (サツヤ庁舎)	月～金	三鷹	月・火・木・金
上野	月・火・金						
品川	月～金	渋谷	月～金	木場	月～金	青梅	水・木
大森	月～金	足立	月～金	八王子	月～金	町田	火・水・金
王子	月・水・金	墨田	月～金	立川	月～金	府中	月～金

わかものハローワーク（34歳以下の方が予約可能）

渋谷	月	新宿	火	日暮里	水
----	---	----	---	-----	---

※わかものハローワークの実施時間は、いずれも第2週の13:00～17:15

実施にあたっての留意事項

- 訓練前キャリアコンサルティングを受ける際は**予め記入したジョブ・カード（※以下参照）**をご持参ください。（パソコン作成の場合は印刷したものをお持ちください。）
- 実施時間は、原則1回概ね60分を目安にしています。なお、1回のキャリアコンサルティングで終わらない場合、別の日に2回目を行うこともあります。
- 在職中の方も、必ず事前にキャリアコンサルティングの受講が必要です。
- 専門実践教育訓練等の教育訓練給付金の**支給に係る相談は、雇用保険給付窓口へお問い合わせください。**

ジョブ・カードの記入にあたって

ご自身の職務経歴・実績や職業能力等を「見える化」し、今後のキャリア形成に役立てることができるツールです。様式に添ってこれまでの学習歴や職務経歴などを振り返り、将来に向けた希望や目的などを考えながら記入してください。

◆ジョブ・カード様式は、マイジョブ・カードサイト（厚生労働省）からダウンロードできます。

https://www.job-card.mhlw.go.jp/guidance/download_blank



※訓練前キャリアコンサルティングを受ける際は、上記のジョブ・カード様式のうち

様式1-1 [キャリア・プランシート]

様式2 [職務経歴シート]

様式3-1 [職業能力証明（免許・資格）シート]

様式3-2 [職業能力証明（学習歴・訓練歴）シート]

の4種類の様式にご記入の上、当日にご持参ください。

ジョブ・カード記入にあたっての留意事項

◆ジョブ・カードは、専門実践教育訓練等の教育訓練給付金受給資格確認の際に、ハローワークに提出する書類の一つとなるため、虚偽の記載をされた場合は、責任を問われる場合があります。

◆過去にジョブ・カードの作成支援を受けたことがある場合は、作成済みのジョブ・カードをお持ちいただくことができますが、**様式1-1 [キャリア・プランシート]**は、専門実践教育訓練等の教育訓練給付金受給資格確認時にハローワークに提出する必要があるため、**新たに記入をお願いします。**また、作成済みのジョブ・カードの内容に**変更がある場合も、記入をお願いします。**