

日本版デュアルシステム（公共職業訓練）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

日本版デュアルシステム（公共職業訓練）を受講するためには、ジョブ・カードを作成のうえ、訓練受講開始前日までに必ずキャリアコンサルティングを受けてください。

訓練前キャリアコンサルティングとは？

職業訓練を受けて転職しようと考えている方を対象に、職務経歴や職業能力などを整理し、自己理解の促進を図ることで、職業訓練の科目選択や今後の就職活動に役立てていただくことを目的に行う、ジョブ・カードを活用した相談です。

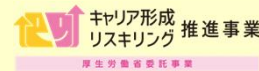
ご利用にはインターネットから事前予約が必要です

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					町田	火
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。
- 職業訓練は、①適職に就くために必要と認められ、かつ②職業訓練を受けるために必要な能力等を有すると公共職業安定所長が判断した方に対し受講あっせんしています。
- 職業訓練の受講には、**別途、受講申込が必要**です。訓練科目の詳細、申込手続き、訓練受講中に支給される手当等については、**住所を管轄するハローワークの職業訓練窓口**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]（就業経験のない方は様式1-2）

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

- ◆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。ただし、作成済みのジョブ・カードに記載されている内容から変更がある場合は、改めて記入をお願いします。
- ◆就業に関する目標・希望等、整理ができておらずご自身で記入できない場合は、キャリアコンサルティングを通して支援させていただきますので、そのままお持ちください。