東京労働局・都内ハローワーク主催
雇用保険受給資格対象者

2026年 12月

あなたの再就職を全力でサポートします！

就職支援セミナー

受講無料

基本コース

- コース1 就職活動準備と自己理解・就職理解編
- 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）



【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。

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

0120-459-159
つながりにくい場合はこちらもご利用ください
【予備番号】0800-805-1133

【受付開始は 11月2日(月)より】受付時間 平日9:00～17:00（土日祝休み）
※12 月 26 日(土)～1月 3 日(日)は年末年始休業日のため、受付を休止しております。あらかじめご了承ください。

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

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しょう。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
1-1	12月2日(水)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9 階会議室
1-2	12月2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	12月3日(木)	14:00	16:00	20	池袋	石神井区民交流センター第2+3会議室
1-4	12月4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
1-5	12月7日(月)	13:30	15:30	30	大森	ハローワーク大森 3 階大会議室
1-6	12月9日(水)	9:30	11:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷神南ビル 7 階外部会議室
1-7	12月9日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター 9 階会議室
1-8	12月9日(水)	14:00	16:00	36	立川	昭島市勤労商工市民センター 2 階第一洋室
1-9	12月9日(水)	9:30	11:30	30	三鷹	ハローワーク三鷹2階会議室
1-10	12月14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
1-11	12月15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)
1-12	12月16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
1-13	12月16日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2 階会議室
1-14	12月18日(金)	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	12月18日(金)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3 階会議室
1-16	12月18日(金)	9:30	11:30	30	木場	深川セントラルビル 6 階会議室
1-17	12月23日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
1-18	12月23日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3 階大会議室



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

0120-459-159 つながりにくい場合はこちらもご利用ください
【予備番号】0800-805-1133

【受付開始は 11月2日(月)より】受付時間 平日9:00～17:00(土日祝休み)

※12月26日(土)～1月3日(日)は年末年始休業日のため、受付を休止しております。あらかじめご了承ください。

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	12月2日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
2-2	12月2日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子３階大会議室
2-3	12月2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
2-4	12月2日(水)	10:00	12:00	20	青梅	ハローワーク青梅分庁舎 1階会議室
2-5	12月7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
2-6	12月7日(月)	9:30	11:30	24	立川	ハローワーク立川２階会議室
2-7	12月8日(火)	10:00	12:00	20	府中	調布市市民プラザあくろす３階
2-8	12月9日(水)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋９階会議室
2-9	12月10日(木)	14:00	16:00	20	池袋	石神井区民交流センター第2+3会議室
2-10	12月10日(木)	9:30	11:30	30	三鷹	ハローワーク三鷹2階会議室
2-11	12月11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
2-12	12月16日(水)	9:30	11:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷神南ビル７階外部会議室
2-13	12月18日(金)	12:30	14:30	30	木場	深川セントラルビル６階会議室
2-14	12月21日(月)	9:30	11:30	30	大森	ハローワーク大森３階大会議室
2-15	12月21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
2-16	12月21日(月)	9:30	11:30	36	墨田	ハローワーク墨田３階会議室
2-17	12月22日(火)	9:30	11:30	50	池袋	ハローワーク池袋本庁舎５階大会議室
2-18	12月23日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター９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

0120-459-159 つながりにくい場合はこちらもご利用ください

【予備番号】0800-805-1133

【受付開始は 11月2日(月)より】受付時間 平日9:00～17:00(土日祝休み)

※12月26日(土)～1月3日(日)は年末年始休業日のため、受付を休止しております。あらかじめご了承ください。

基本コース コース３

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	12月2日(水)	9:30	11:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷神南ビル７階外部会議室
3-2	12月7日(月)	9:30	11:30	30	大森	ハローワーク大森３階大会議室
3-3	12月7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
3-4	12月7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
3-5	12月9日(水)	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋９階会議室
3-6	12月9日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野3階大会議室
3-7	12月9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	12月9日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子３階大会議室
3-9	12月9日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子２階会議室
3-10	12月14日(月)	9:30	11:30	30	三鷹	ハローワーク三鷹2階会議室
3-11	12月17日(木)	14:00	16:00	20	池袋	石神井区民交流センター第2+3会議室
3-12	12月18日(金)	15:00	17:00	30	木場	深川セントラルビル６階会議室
3-13	12月18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
3-14	12月21日(月)	13:30	15:30	30	大森	ハローワーク大森３階大会議室
3-15	12月21日(月)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田３階会議室
3-16	12月23日(水)	9:30	11:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷神南ビル７階外部会議室
3-17	12月28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

0120-459-159

つながりにくい場合はこちらもご利用ください
【予備番号】0800-805-1133

【受付開始は11月2日(月)より】受付時間 平日9:00～17:00(土日祝休み)

※12月26日(土)～1月3日(日)は年末年始休業日のため、受付を休止しております。あらかじめご了承ください。

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	12月4日(金)	13:00	17:00	16	池袋	ハローワーク池袋本庁舎 5 階大会議室
4-2	12月21日(月)	10:00	14:00	16	青梅	あきる野市役所 別館 3 階第 1 会議室

演習コース コース５

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	12月1日(火)	9:30	11:30	8	府中	ヒューリック府中タワー（低層棟2階）
5-2	12月11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
5-3	12月14日(月)	9:30	11:30	8	八王子	ハローワーク八王子 2 階会議室
5-4	12月15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	12月16日(水)	13:30	15:30	8	王子	ハローワーク王子 3 階大会議室
5-6	12月16日(水)	9:30	11:30	8	三鷹	ハローワーク三鷹2階会議室
5-7	12月25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

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

0120-459-159 つながりにくい場合はこちらもご利用ください
【予備番号】0800-805-1133

【受付開始は 11月2日(月)より】受付時間 平日9:00～17:00(土日祝休み)

※12月26日(土)～1月3日(日)は年末年始休業日のため、受付を休止しております。あらかじめご了承ください。

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　※サンシャイン庁舎ではありません 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)
石神井区民交流センター 第2+3会議室	〒177-0041　※サンシャイン庁舎ではありません 東京都練馬区石神井町 2-14-1 石神井公園区民交流センター	03-3904-8609 (ワークサポートねりま)
ハローワーク王子 3 階大会議室	〒114-0002　※エレベーターは故障のため、使用不可です 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	〒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	042-344-1215 (こだいら就職情報室)
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)
ハローワーク三鷹 2階会議室	181-8517 三鷹市下連雀 4-15-18	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 東京都町田市森野 1-23-19　小田急町田森野ビル2階	042-732-8609 (職業相談部門)
ヒューリック府中タワー (低層棟2階)	〒183-0044　※ハローワーク府中庁舎ではありません 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	〒182-0022　※最寄駅：京王線国領駅 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)