

～ 就職活動に役立つサイトのご案内 ～

ハローワークインターネットサービス（お仕事探しの総合サイト）

厚生労働省が運営しているお仕事探しの総合サイトです。

- ☐ 全国のハローワークの求人情報を見ることができます。
- ☐ 全国の職業訓練（ハロートレーニング）の情報を検索できます。



ハローワーク
インターネットサービス

《求職者マイページを開設しましょう》 ← おすすめ！

ハローワークインターネットサービスのサイト上で求職者マイページを開設していただくと、以下のようなサービスをご利用いただけます。（求人検索がとても楽になります）

～ 主な便利機能 ～

- ☐ 気になった求人情報を保存できます（保存しておけば、再度探す手間が省けます）
- ☐ 求人検索の条件設定を3件まで保存できます（検索条件を入力する手間が省けます）
- ☐ ハローワークからおススメの求人情報を受け取ることができます
- ☐ マイページからハローワークが行うイベント情報を見ることができます（面接会やセミナーなど）

マイページを開設するには、ハローワーク窓口でメールアドレスを登録する必要がありますので、メールアドレスをご準備のうえ職業相談窓口におこしください。

長野労働局ホームページ

県内の各ハローワークの情報（所在地、電話番号など）、県内各地で開催される企業説明会（面接会）の開催予定や、ハロートレーニング（公的職業訓練）の情報などを確認することができます。



長野労働局

job tag（ジョブタグ）（職業情報提供サイト）

【職業情報を調べる】

約500の職業の解説（動画コンテンツあり）、求められる知識やスキル、どんな人に向いているかなどを調べることができます。



job tag

【適職探索】

「職業興味検査」「価値観検査」「簡易版職業適性テスト（Gテスト）」から、自分が楽しいと思えることや、やりがいがあると思えること、能力面の特徴などがわかります。各診断テストの結果から自分に向いている職業を検討することもできます。

【役立つ情報を調べる】

「求職活動の進め方（求職ガイド）」「労働法の基礎知識」「全国最低賃金一覧」などを調べることができます。

ハローワーク上田 ご利用ガイド



〒386-8609 上田市天神 2-4-70
お問い合わせ ☎ 0268-23-8609

●開庁時間：8時30分～17時15分
～お願い～
12時～13時の時間帯の職業相談は、**在職中の方を優先に対応いたします。**お待ちいただく時間も長くなることが多いので、できるだけお昼の時間帯を避けて相談窓口をご利用ください。夕方ではできるだけ16時30分までに受付をお済ませください。

●休日：毎週土・日、祝日
年末年始（12/29～1/3）

ハローワーク上田では、皆さまの就職活動を支援するための様々なサービスを提供しています。

- 求職活動を全面的にバックアップします。
- 求人情報を提供します。
- 求人票の条件を確認します。
- 応募書類の作成や面接に向けた準備への支援を行います。
- 就職のための各種セミナーや面接会を実施します。
- スキルアップのための職業訓練（ハロートレーニング）をご案内します。
- 応募する求人事業所にご紹介します。

詳しくは、見開き（P2～P3）をご覧ください。



1Fフロア 案内図

「学卒コーナー」
「外国人コーナー」
「マザーズコーナー」
は2Fです

雇用保険課・給付

パソコンのご利用は総合受付
にお申し出ください。

求人検索パソコン

最初に総合受付に
おこしください。
受付番号を発券します。

なお、お手続きの内容により
お呼びだしの順番が
前後することがあります
のでご了承ください。

総合
受付

1Fロビー

1Fロビーには、就職活動に役立つ各種インフォメーション（チラシやポスターなど）があります。
【各種情報】
* 各種セミナー
* 面接会開催案内
* 職業訓練情報
* 求人・求職統計資料など
※一部総合受付横にもチラシなどがあります

専門援助部門

職業訓練相談
コーナー

職業相談・紹介部門

ハローワークは皆様の再就職を様々な場面で支援します

就職活動の基本的流れ

ステップ1

自己分析 労働市場分析



ハローワーク上田では、就職活動の場面に応じた各種支援を行っております。就職活動のステップに応じた各種支援メニュー（P3の一覧表）がありますので、積極的にご利用ください。また、職業相談窓口では、就職活動に関することは何でも相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

仕事探しを始めるにあたり、まずは自分自身と労働市場を知ることが大切です。
□今までしてきたこと □今できること □これからやりたいこと
などを整理してまとめておきましょう。
また、興味のある仕事や経験のある仕事について現在の状況を把握しましょう。
□求人数が多いか少ないか □賃金、勤務時間、休日などの労働条件 など

支援
メニュー

ステップ2

希望条件等 を決める

ステップ1の結果を踏まえて、希望職種（就きたい仕事）や希望する労働条件（賃金、勤務時間、休日、通勤時間など）を決めましょう。希望職種は複数あったほうが求人（応募）の選択肢がひろがります。
また、希望する仕事に就くために、知識、資格、スキルなどが必要な場合には、職業訓練の受講についても検討しましょう。

支援
メニュー

ステップ3

希望条件に合う 「求人情報」 を探す

ステップ2で決定した希望職種や条件に合う求人を探します。探し方は、
□ ハローワーク相談窓口でご希望に合う求人情報提供します。
□ 「ハローワークインターネットサービス」で求人情報をご覧いただけます。
□ 求人情報（紙）を発行しています。
条件に合う求人が見つからない場合には、ステップ1、2に戻り希望条件などを再検討しましょう。

支援
メニュー

ステップ4

応募の準備 （応募書類作成・ 面接対策）

応募するには「履歴書」や「職務経歴書」が必要です。これらは採用選考にかかわる大事な書類ですので、自分の能力、魅力、意欲などを効果的に伝えることが重要です。あらかじめ準備を進めておきましょう。
また、あわせて面接対策も重要です。自分の魅力を把握・整理し、自己PRをどう伝えるかについても準備しておきましょう。

支援
メニュー

ステップ5

応募→採用 →不採用

「応募先の企業が求める人材」を求人情報や企業情報などから把握し、それに合わせた自己PRや志望動機等を考え応募書類を作成しましょう。また、応募先で想定される面接時の質問の回答なども考えましょう。面接当日は、準備万端で自信をもった表情で臨めると好印象です。
採用となった場合、他に応募中の企業があれば早急に辞退の連絡をしましょう。不採用が続く場合には希望職種の再検討、応募書類の見直しなどしてみましょう。

支援
メニュー

就職活動のステップに応じた ハローワーク支援メニュー



職業相談窓口で個別就職支援を行うほか、就職活動に役立つ「各種セミナー」「面接会」などのイベントを随時開催しています。開催内容やお申込みにつきましては、お気軽に職業相談窓口にお問い合わせください。（1Fロビーに各種イベントのチラシやポスターがありますので、そちらもご覧ください）

ハローワーク窓口

自分の長所（強み）、能力、などの自己分析や希望条件の設定等について個別にアドバイスいたします。

再就職支援セミナー（基本）

自分の長所（強み）、適職、能力などの自己分析や希望条件の設定について、個別にアドバイスいたします。【要申込】

職業適性検査

「自分に適した仕事かわからない」といった方に職業適性検査を実施しています。検査結果に基づき、適職を検討するためのアドバイスも行います。【原則 39 歳以下、要申込】

job tag

職業情報提供サイトで
（詳細は P4 の「役立つサイト案内」をご覧ください）

ハローワーク窓口

「希望する条件に合う求人がどれ位あるか」「必要な経験や資格」などについて、窓口で一緒にお調べします。

ミニ面接会（個別企業説明会）

企業の採用担当者から求人内容や事業内容など直接話を聞くことができます。応募に限らず業界研究の場としてもご利用ください。【申込不要】



公的職業訓練（ハロートレーニング）

希望する仕事に就くために必要な知識、スキル、資格を習得できる公的制度です。授業料は無料です（テキスト代や資格検定料など一部自己負担あり）。また、訓練コースごとの訓練内容説明会も随時開催しています。【要申込】

ハローワーク窓口

ご希望の条件に合った求人情報を窓口で一緒にお探しします。気になる求人の応募状況もお調べします。

ハローワークインターネットサービス

全国のハローワーク求人情報を、ご自宅のパソコン、スマートフォンで検索することができます。ハローワーク1Fフロアにも検索パソコンが設置されています。（詳細は P4 の「役立つサイト案内」をご覧ください）

求人情報紙の提供

原則、毎週金曜日に直前 1 週間に受付をした求人を取りまとめた情報紙を発行しています。ハローワーク入口（自動ドアの外側）に設置してあります。ご自由にお持ちください。

ハローワーク窓口

相談窓口で個別に履歴書や職務経歴書の作成アドバイスをしています。書き方のポイントをまとめた各種資料も提供しています。

再就職支援セミナー（演習）

魅力的な応募書類の作成方法、面接対策など、採用を勝ち取るために必要な実践的な知識を、専門の講師が説明いたします。【要申込】



ハローワーク窓口（職業紹介）

ハローワークで受理した求人に応募する場合には、ハローワークの『紹介状』が必要です。ハローワーク職員が企業の採用担当者に連絡し、応募の可否・応募方法の確認、面接日程調整などを行ったうえで紹介状を発行します。求人情報だけではわからないことや、直接質問しにくいことがあれば、ハローワークから企業に問い合わせをいたします。

専門コーナーのご案内



ハローワークでは、各種専門コーナーを設置して対象となる方を支援しています。各コーナーのご利用を希望される場合は、総合受付にお申し出ください。



マザーズコーナー

子育てをしながらお仕事探しをされている方の就職支援を行っています。お子様も一緒にお越しいただけるよう個室で相談いたします。

早期再就職支援コーナー

早期に就職を希望される方を対象に、専門の担当者がマンツーマンで就職支援を行います。また応募書類の添削や模擬面接なども行います。【要予約】



職業訓練コーナー

公的職業訓練受講の相談、受講申込受付、受講生の就職支援等を行っています。開催予定の訓練コース説明会も行っています。【説明会要予約】

わかもの支援窓口

正社員就職を目指す若者を中心に、専門の担当者が就職支援を行います。面接セミナーも行っています。【セミナー要予約】

学卒コーナー（2F）

大学・短大・専門学校等の学生や学校等卒業後3年以内の方を対象に、専門の担当者が就職支援を行います。

生涯現役支援窓口

59 歳以上の早期再就職希望者を対象に、専門の担当者が職業相談、シニア向け求人情報の提供、シニア向け就職セミナーを行っています。【セミナーは要予約】

心の健康相談

就職に関する心理的な悩みや不安をお抱えの方のお話を、女性の心理カウンセラーがお聞きます。【要予約】