

## ～ 公的職業訓練等の受講を検討している方へ ～ 訓練前キャリア・コンサルティングのご案内

公的職業訓練等の受講を検討している方に、訓練前キャリア・コンサルティング（※）をおすすめしています。

訓練前キャリア・コンサルティングを受ける際は、事前の電話予約が必要となっていますので、下記にお電話ください。

（※）キャリア・コンサルタントの資格を有し、必要な研修を受けるなど一定の要件を満たしたキャリア・コンサルタントが、適切な訓練の選択を支援するために実施するキャリア・コンサルティングのことです。

### 長野県内の予約受付

<電話番号> 026-480-0231

（受付時間：平日 08：30～17:15）

※ 平成29年度は、株式会社セントメディアが厚生労働省長野労働局から訓練前等キャリア・コンサルティング実施業務の委託を受けています。

### ■実施に当たっての留意事項

- ・予約時に相談場所をお知らせしておりますが、原則、最寄りのハローワークにて行っております。
- ・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・カードをご持参ください。
- ・訓練前キャリア・コンサルティングに要する時間は、概ね 60 分～90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は、別の日に2回目を行うこともあります。
- ・公的職業訓練の受講に係る各種給付金の支給に係る相談は、ハローワーク職員が行いますので、ハローワークの窓口までお問い合わせください。

長野労働局・ハローワーク

## ジョブ・カードの記載に当たって

訓練前キャリア・コンサルティングを受ける際は、事前にジョブ・カードに必要事項をご記入いただき、当日、ご持参ください。

### ジョブ・カードとは

ご自身の能力や将来への希望などを整理し、明らかにしていくツールです。  
様式に添ってこれまでの学習歴や職業経験などを振り返り、将来に向けた希望や目的などを考えながら書いてください。

#### ◆ジョブ・カード様式ダウンロード(記入例もこちらから)

ジョブ・カード様式は、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/nouryoku/job\\_card01/jc03.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/nouryoku/job_card01/jc03.html)

※ 訓練前のキャリア・コンサルティングを受けられる際は、上記のジョブ・カード様式のうち、様式1[履歴シート]、様式2[職務経歴シート]、様式3[キャリアシート]の3つの様式にご記入の上、予約日当日にご持参ください。

### ■ジョブ・カードQ&A

#### Q1 ジョブ・カードとは？

「ジョブ・カード」とは、『履歴シート』『職務経歴シート』『キャリアシート』などのシートからなるファイルのことです。

これを作成し、キャリア・コンサルティングを受けることで、自分の職業能力・職業意識やキャリア形成上の課題が明確となり、就職活動やその後の安定雇用、キャリア形成を支援するためのツールです。

これを作成し、キャリア・コンサルティングを受けることで、自分の職業能力・職業意識やキャリア形成上の課題が明確となり、就職活動やその後の安定雇用に役立てることが出来ます。

#### Q2 ジョブ・カードを持つ具体的なメリットは？

キャリア・コンサルティングを受けることで、自分の適性や能力に関する強みや課題を発見でき、能力向上の一助となります。

ジョブ・カードは職務経歴や、学習歴・訓練歴、資格・免許などその人の能力が分かりやすくまとめられているため、希望の就職先へのアピールに活用できます。