

東京労働局・都内ハローワーク主催  
雇用保険受給資格者対象

2025年 4・5月

# 就職支援セミナー

## あなたの再就職を応援します！

### 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

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)



### お申し込み方法

お申し込みは下記の要項をご確認の上、就職支援セミナー受付センターにお申し込みください。

- ①ご希望のコース No.
- ②氏名
- ③ご登録のハローワーク
- ④雇用保険支給番号（雇用保険受給資格者証1に記載）
- ⑤求職番号（雇用保険受給資格者証7に記載）
- ⑥電話番号

【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。セミナー受付は開催日の前日まで受け付けておりますが、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。

受講  
無料

就職支援セミナー受付センター

運営：三松堂印刷株式会社

0120-202-056

(受付時間 平日9:00～17:00 土日祝休み)

令和7年4・5月のセミナー受付開始は令和7年4月11日午前9:00からとなります

## 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す。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
1-1	4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
1-2	4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
1-3	4月21日(月)	9:30	～11:30	50	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎5階大会議室
1-4	4月21日(月)	9:30	～11:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
1-5	4月21日(月)	9:30	～11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
1-6	4月22日(火)	14:00	～16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室
1-7	4月23日(水)	9:30	～11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
1-8	4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
1-9	4月23日(水)	10:30	～12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室
1-10	4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
1-11	4月25日(金)	9:30	～11:30	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室
1-12	4月28日(月)	10:00	～12:00	40	青梅	あきる野市役所 別館3階第1会議室
1-13	4月30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
1-14	4月30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

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
1-15	5月7日(水)	9:30	～11:30	50	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎5階大会議室
1-16	5月8日(木)	14:00	～16:00	50	三鷹	三鷹産業プラザ 7階701・702会議室
1-17	5月9日(金)	14:00	～16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室
1-18	5月12日(月)	9:30	～11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
1-19	5月12日(月)	13:30	～15:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
1-20	5月13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)
1-21	5月14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
1-22	5月14日(水)	10:00	～12:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
1-23	5月19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
1-24	5月19日(月)	9:30	～11:30	24	立川	ハローワーク立川 2階会議室
1-25	5月21日(水)	9:30	～11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
1-26	5月21日(水)	10:30	～12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室
1-27	5月21日(水)	13:30	～15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
1-28	5月26日(月)	13:30	～15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
1-29	5月26日(月)	9:30	～11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
1-30	5月30日(金)	9:30	～11:30	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室

## 履歴書・職務経歴書の書き方編

応募書類は採用の可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え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	4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
2-2	4月21日(月)	13:30	～15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
2-3	4月23日(水)	14:00	～16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
2-4	4月23日(水)	10:00	～12:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
2-5	4月23日(水)	9:30	～11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
2-6	4月23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
2-7	4月25日(金)	12:15	～14:15	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室
2-8	4月25日(金)	14:00	～16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室
2-9	4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
2-10	4月30日(水)	9:30	～11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
2-11	4月30日(水)	13:30	～15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
2-12	5月7日(水)	10:30	～12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室
2-13	5月9日(金)	14:00	～16:00	50	三鷹	三鷹産業プラザ 7階701・702会議室
2-14	5月12日(月)	14:00	～16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
2-15	5月12日(月)	9:30	～11:30	50	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎5階大会議室
2-16	5月12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
2-17	5月13日(火)	14:00	～16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室
2-18	5月20日(火)	14:00	～16:00	36	立川	小平市福祉会館3階 第2集会室
2-19	5月20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)
2-20	5月26日(月)	9:30	～11:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
2-21	5月26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
2-22	5月28日(水)	9:30	～11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
2-23	5月28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
2-24	5月28日(水)	10:30	～12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室
2-25	5月28日(水)	13:30	～15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
2-26	5月28日(水)	14:00	～16:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
2-27	5月28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
2-28	5月30日(金)	9:30	～11:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
2-29	5月30日(金)	12:15	～14:15	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室

## 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	4月21日(月)	9:30	~11:30	24	立川	ハローワーク立川 2階会議室
3-2	4月25日(金)	14:45	~16:45	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室
3-3	4月28日(月)	14:00	~16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
3-4	5月7日(水)	9:30	~11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
3-5	5月7日(水)	13:30	~15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
3-6	5月12日(月)	9:30	~11:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
3-7	5月12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
3-8	5月12日(月)	13:30	~15:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
3-9	5月12日(月)	14:00	~16:00	50	三鷹	三鷹産業プラザ 7階701・702会議室
3-10	5月14日(水)	9:30	~11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
3-11	5月14日(水)	10:30	~12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル7階外部会議室
3-12	5月14日(水)	14:00	~16:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
3-13	5月14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
3-14	5月16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
3-15	5月19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
3-16	5月26日(月)	13:30	~15:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
3-17	5月27日(火)	14:00	~16:00	20	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室
3-18	5月27日(火)	10:00	~12:00	20	府中	調布市市民プラザあくろす 3階研修室3
3-19	5月30日(金)	13:30	~15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
3-20	5月30日(金)	14:45	~16:45	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室



## 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。

※演習コース4について、4月中の実施はありません。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
4-1	5月15日(木)	12:00	～16:00	16	三鷹	三鷹産業プラザ 7階701・702会議室
4-2	5月23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
4-3	5月26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

## 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	4月22日(火)	14:00	～16:00	8	立川	小平市福祉会館3階第2集会室

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
5-2	5月14日(水)	14:00	～16:00	8	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
5-3	5月14日(水)	13:30	～15:30	8	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
5-4	5月16日(金)	14:00	～16:00	8	三鷹	三鷹産業プラザ 7階701・702会議室
5-5	5月19日(月)	13:30	～15:30	8	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
5-6	5月26日(月)	9:30	～11:30	8	立川	ハローワーク立川 2階会議室
5-7	5月29日(木)	14:00	～16:00	8	町田	ハローワーク町田 本庁舎2階会議室



# 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 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)
ハローワーク王子 3階大会議室	〒114-0002 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)
三鷹産業プラザ 7階 701・702 会議室	〒181-8525 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ	0422-47-8617 (職業相談第一部門)
ハローワーク町田 本庁舎 2階会議室	〒194-0022 東京都町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎	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 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 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ	042-480-8103 (調布国領しごと情報広場)

主催：東京労働局・都内ハローワーク

運営：三松堂印刷株式会社 <https://sanshodo.co.jp/>