

あなたのスキルアップや キャリア形成を支援します！

[令和5年4月1日版]

SKILL
UP ↑

厚生労働省では、働いている方やこれから働こうとしている方が、スキルアップやキャリア形成をしていくための支援策を用意しています。ぜひご活用ください。

働きながら スキルアップしたい

教育訓練給付金

給付金

自ら費用負担した受講費用の一部（最大70%）を支給します

ハロートレーニング（在職者訓練）

実践的

業務に必要な専門知識及び技能・技術の向上を図るための訓練を受講できます

求職者支援制度

就職支援

雇用保険に加入していない方が、働きながら訓練を受けることができます

P. 2

自身のキャリア を見直したい

キャリア形成・学び直し支援センター

オンライン対応

専門家に、今後のキャリア形成などを無料で相談できます

ジョブ・カード

キャリアの棚卸し

キャリア・プランや自分の能力・強みなどを整理できます

job tag（職業情報提供サイト（日本版O-NET））

適職探索

就きたい職業に必要なスキルや自分の適職が分かります

P. 3

就職・転職 をしたい

ハローワーク

窓口相談

転職や再就職の相談ができます
希望に応じた仕事を探すことができます

P. 4

離職したときには

ハロートレーニング（離職者訓練、求職者支援訓練）

無料

雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料で職業訓練を受講できます

- 指定の教育訓練を修了した方に訓練受講費用の20～70%※¹を支給します
- 対象講座は約1.4万件
- 在職中or離職して1年以内の方※²が対象

※¹：年間最大56万円まで。最大額を受給するには、例として高度IT資格や看護師の養成等の専門的な講座を受講し、資格取得後就職すること等が必要です（講座ごとの支給率や上限額は、別途ご確認ください）。

※²：雇用保険に加入してから1～3年以上経過している必要があります。詳細はお問い合わせください。

活用例

現場でのスキルアップ



- ・大型2種自動車免許取得講座を受講
- ・入学料、受講料合わせて**20万円の支払い**



事前に受給要件を確認し、訓練修了後、申請。**8万円（40%）**が一括で支給。

看護師を目指す



- ・看護の専門学校に入学し、3年間通学。
- ・入学料、受講料合わせて**3年で180万円**。



事前に受給要件を確認し、申請。**15万円が半年ごと**に支給（計**90万円（50%）**）。

- ・さらに、資格を取得し1年以内に再就職。



20%分の**36万円**が追加支給。

【お問い合わせ】ハローワーク 対象講座は

教育訓練給付金 検索

ハロートレーニング（在職者訓練）

実践的

詳しい情報は[こちらから](#)

- 主に中小企業に勤める方々が、従事されている業務に必要な専門知識及び技能や技術の向上を図るための訓練を受講できます。
- 訓練期間は2～5日間程度

※お申し込みは事業主の方を通じて行っていただく場合があります。

訓練コースは

ハロトレ 在職者訓練 検索



求職者支援制度

就職支援

詳しい情報は[こちらから](#)

- 制度を利用しやすくするため、求職者支援制度の給付金の要件などを緩和します

従来の要件

- 月の収入が8万円以下
- 世帯の収入が月25万円以下
- 訓練に毎回出席
- 再就職や転職を目指す方等



要件緩和

見直し後（令和5年4月より）

給付金の支給要件

- 世帯の収入要件を**月30万円以下**
- 訓練に毎回出席する必要はありますが、育児・介護を行う方や求職者支援訓練の基礎コースを受講する方については、欠席理由を証明できない場合であっても訓練実施日の2割まで欠席を認めます

通所手当の支給対象

- 給付金（月10万円）の支給対象とならない方についても、収入が一定額以下※で他の支給要件を満たす方は、通所手当を支給

訓練対象者の要件

- 直ちに転職せずに働きのながらスキルアップを目指す方※も対象
- ※雇用保険被保険者は対象になりません

求職者支援制度とは…

- ・無料の職業訓練（2～6か月、月100時間以上）を受講しながら
- ・要件を満たせば**月10万円**の給付金を受給できる制度です

※働きのながら受講しやすい短期間・短時間の訓練も実施しています（令和5年度末までの特例措置）

【お問い合わせ】ハローワーク 受講条件・訓練コースは

求職者支援制度 検索

- 働いている方は今後の仕事の方向性などについて専門家（キャリアコンサルタント）に無料で相談ができます
- 1回60分（予約制）Web相談対応

こんな方にお勧めです

- ・今の仕事や将来のキャリアに不安を感じている方
- ・新たにスキルを身に付けたい方
- ・再就職にお悩みの方



キャリアのご相談は **キャリア形成・学び直し支援センター** [検索](#)

ジョブ・カード **キャリアの棚卸し**

詳しい情報は[こちらから](#)

- ジョブ・カードで、自分の能力や強みを整理しましょう
たとえば…
・これまでの仕事・学んだこと・職業訓練・免許・資格
- 今後の目標を考えたり、求職活動での自己PRに役立ちます



ジョブ・カードの作成方法

①ご自身でオンラインから

→ [「マイジョブ・カード」](#) からオンライン上で作成

②キャリアコンサルタントと相談しながら

働いている方：「キャリア形成・学び直し支援センター」にご相談ください
求職中の方：ハローワークにご相談ください
→専門家(キャリアコンサルタント)の客観的な意見なども踏まえて作成

ご自身のキャリアの振り返りに **ジョブ・カード** [検索](#)

job tag（職業情報提供サイト（日本版O-NET）） **適職探索** 詳しい情報は[こちらから](#)

- 各種検査などで、あなたに向いている職業を探索
- どんな仕事が自分に向いている？
自分のスキルはどれくらいのレベル？何が必要？
など、仕事に関する疑問にお答えするサイトです
- 職業の内容、必要なスキルなども確認できます



仕事について調べるなら **じよぶたぐ** [検索](#)

- 全国544か所のハローワークで、就職・転職に関する相談ができます。最寄りのハローワークへご相談ください（無料・予約不要）
- ハローワークには年間約900万件の求人が寄せられているので、相談しながらご自身にあった仕事を探すことができます
- 以下のような専門的な相談ができる施設・窓口もあります



子育てと仕事を両立したい方向け 「マザーズハローワーク」

「マザーズハローワーク」や、ハローワーク内の「マザーズコーナー」では、お子さま連れでも利用しやすい環境を整備し、子育てしながら就職活動を行う方をきめ細かく支援しています。



正社員を目指す若者（おおむね35歳未満の方）向け 「わかものハローワーク」

「わかものハローワーク」や、ハローワーク内に設置された「わかもの支援コーナー・窓口」では、専門の職員である就職支援ナビゲーターが、一人ひとりの状況に合わせた正社員就職に向けた個別支援を行います。



障害がある求職者の方向け 「障害者関連窓口」

全国のハローワークでは、障害をお持ちの方向けに、専門的に相談を受ける窓口を設置しています。応募書類の作成支援や面接指導も行います。



【お問い合わせ】ハローワーク 最寄りのハローワークは



ハローワークの就職支援の詳しい内容は[こちらから](#)



ハートトレーニング（離職者訓練・求職者支援訓練）

無料

詳しい情報は[こちらから](#)

- 再就職を目指す方が、雇用保険の失業給付や月10万円の給付金を受給しながら、無料（テキスト代等除く）で、職業訓練（離職者訓練、求職者支援訓練）を受講できます。
- 訓練期間は概ね2か月～2年間
※働きながら受講しやすい短期間・短時間の訓練も実施しています。（令和5年度末までの特例措置）

※お申し込みは、住所地を管轄するハローワークにお越しの上、ご相談ください。

**あなたのしごと探しに、
役立つスキルを。**

ハートトレーニング

< 離職者訓練・求職者支援訓練 >

受講料は無料

※一部テキスト代等は有料

雇用保険を受給しながら受講可能	月額10万円の給付金を支給 <small>（支給要件あり）</small>
離職者訓練	求職者支援訓練



くわしくは[コチラ](#)

【お問い合わせ】ハローワーク 受講の条件・訓練コースは