

働いている方・働こうとしている方へ

# 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3年4月1日版 ]

**SKILL  
UP ↑**

厚生労働省では、働いている方や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

実習を中心とした実践的な訓練を受講できます

### 求職者支援制度（コロナ特例）

コロナ特例

新型コロナウイルスの影響で、休業やシフト減となった方にも、働きながら訓練を受けていただくことができます

P. 2

## 自身のキャリア を見直したい

### キャリア形成サポートセンター

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

### 職業情報提供サイト（日本版O-NET）

適職診断

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

### おしごとアドバイザー

電話・メール相談

就職や転職の素朴な疑問や悩みをお聞きします

### 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ことが必要です。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
- ・入学金、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。
- ・入学金、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](#)

- 「ものづくり分野」や「オフィス業務で役に立つ分野」などで、実習を中心とした訓練コースを受講できます
- 2～5日間程度の訓練でスキル・知識を習得できます

※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   検索



求職者支援制度（コロナ特例）

コロナ特例

詳しい情報は[こちらから](#)

- 転職を目指すシフト制で働く方などが、仕事と訓練受講を両立できるよう、求職者支援制度の給付金の要件などを緩和しています

従来の要件

- 月の収入が8万円以下
- 訓練に毎回出席



特例

令和3年9月末まで

- 月の収入要件を12万円以下に引き上げ（シフト制で働く方などのみ）

- 一定回数までであれば、仕事で訓練を欠席した場合も対象に

令和4年3月末まで

- 働きながら受講しやすいコースを追加
  - ・ 短期間（2週間～）
  - ・ 短時間（1日2時間～、月60時間～）

求職者支制度とは…

- ・ 無料の職業訓練を受講しながら
- ・ 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

【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

- ・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 [キャリア形成サポートセンター](#) [検索](#)

- 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

→ [「ジョブ・カード制度総合サイト」](#) 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：「キャリア形成サポートセンター」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](#)

- 5分間の診断テストで、あなたに向いている職業をご紹介します
- あなたと仕事に関する疑問にお答えするサイトで  
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？
- 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 [日本版O-NET](#) [検索](#)

- 就職・転職に関する相談を電話・メールで受け付けます
- 専門家（キャリアコンサルタント）が無料・予約不要で相談に対応します

こんな方にお勧め

- ・ 誰に相談したらいいかわからない
- ・ 相談したいけど時間がない
- ・ 対面では相談しづらい

ご相談窓口

電話 0120-987-754 (受付 平日17:00~21:00 土日祝日10:00~21:00)  
 メール [shitsumon@oshigoto.mhlw.go.jp](mailto:shitsumon@oshigoto.mhlw.go.jp)

おしごとアドバイザー



ハローワーク

窓口相談

詳しい情報は[こちらから](#)

- 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1,000万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



【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、無料で、概ね2か月～2年間の職業訓練（離職者訓練、求職者支援訓練）を受講できます

あなたのしごと探しに、役立つスキルを。

ハロートレーニング

< 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（支給要件あり）
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