



前向きに仕事に
取り組めるようになる！

自分の役割・強みが
明確になる！

将来の展望や
働きがいに気づく！

仕事に充実感と働きがいを育む キャリアコンサルタントに相談しませんか？

雇用形態を問わず、ジョブ・カードを活用したキャリアコンサルティングが無料で受けられます。

今の職場でモチベーションを高めて 力を発揮したい方



大切にしている価値観や意味
に気づき、モチベーションを高
めるヒントが得られます。

子育てや介護と仕事の両立に 悩んでいる方



育児・介護などの家庭と仕事
とのバランスのとり方、働き方
が明確になります。

今の自分の仕事や将来のキャリアに 不安や悩みがある方



将来の見通しを立てることが
でき、今、何をすべきなの
かが明確になります。

セカンドキャリアに向けて目指す方向 を考えたい方



管理職定年や再雇用後の
キャリアビジョンを描くことで、
前向きに仕事に取り組むヒ
ントがつかめます。

※本事業は、国の予算の範囲内で実施するため、一定の上限等があります。キャリアコンサルティングが無料となる対象については、キャリア形成サポートセンターまでお問合せください。
※本事業は、「令和2年度キャリア形成サポートセンター事業」として株式会社パソナが厚生労働省より受託し運営しています。

一人ひとりに寄り添い、主体的なキャリア形成をサポート

キャリアコンサルティング



1. 職場定着やキャリアアップに向けた支援
2. 自己理解・仕事理解を深める相談支援
3. キャリアプランの作成支援

在職中の方に向けた専門的なキャリアコンサルティングをお勧めします。キャリアコンサルタントとの対話から自分自身のこだわりや強み、価値観に気づくこともあり、それがきっかけで前へ進む原動力になることもあります。自分自身の考えを整理してみたいという時などにも利用してみたいかご検討ください。あなたのキャリア形成をサポートします。

キャリアコンサルティングの流れ

申し込み

お近くのキャリア形成サポートセンターにお電話、メール、もしくはホームページからお申込みください。

日程調整

キャリア形成サポートセンターと面談（キャリアコンサルティング）の日程調整を行います。

事前準備

ご自身のこれまでの経験を振り返りながら、ジョブ・カードを作成し、キャリア形成サポートセンターへ提出します。

実施

キャリアコンサルタントと一緒に、これまでの経験の振り返りを行い、キャリアプランやアクションプランを考えます。

キャリアコンサルティング実施後、キャリアの節目ごとにジョブ・カードを更新することをお勧めします。

ジョブ・カードとは



ジョブ・カードは、ご自身の職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。

キャリア・プランシート
(様式1)



職務経歴シート
(様式2)



職業能力証明シート
(様式3)



お申込み受付時間

月曜日～金曜日 9:00～17:30（祝日、年末年始、GWを除く）

キャリアコンサルティングの実施時間（事前予約制）

月曜日～金曜日、第1・第3土曜日 9:00～17:00

※但し、火曜日・木曜日は17:00～20:00も開設

実施時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00～17:00 (最終開始時間 16:00)	—	●	●	●	●	●	●
17:00～20:00 (最終開始時間 19:00)	—	—	●	—	●	—	—

- ※1. 本事業におけるキャリアコンサルティングでは職業紹介は行っていません。
- ※2. <専門実践教育訓練給付金>または<特定一般教育訓練給付金>の支給申請のためのキャリアコンサルティングは行っていませんので、ハローワークにご相談ください。
- ※3. 在職労働者の方を対象としておりますので、学生の方は学内のキャリアセンターや進路指導部などにご相談ください。
- ※4. 本事業のキャリアコンサルティングは、事前にジョブ・カードを作成いただいた上で実施します。

キャリア形成サポートセンターなら、ジョブ・カードを活用した
キャリアコンサルティングが無料で受けられます。

お問合せ



キャリア形成
サポートセンター

厚生労働省委託事業

東京キャリア形成サポートセンター（旧：ジョブ・カードセンター）

〒100-8228 東京都千代田区大手町 2-6-2 JOB HUB SQUARE（株式会社パソナ 内）

☎ 03-6262-6300（平日 9:00～17:30） ✉ carisapo@pasona.co.jp

詳しくはWEBから <https://carisapo.mhlw.go.jp/>

