

女性のための 再就職支援ガイド



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

- 再チャレンジへのステップ P 1 ~ 2
- 自分に合う働き方は? P 3
- 求人情報の探し方 P 4
- 応募書類の書き方 P 5
- 面接の受け方 P 6
- 働くためのサポート情報 P 7
- 就職に関する相談窓口 P 8 ~ 9

平成31年3月

千葉県・千葉県ジョブサポートセンター



再チャレンジへのステップ

就職への一歩を踏み出そう

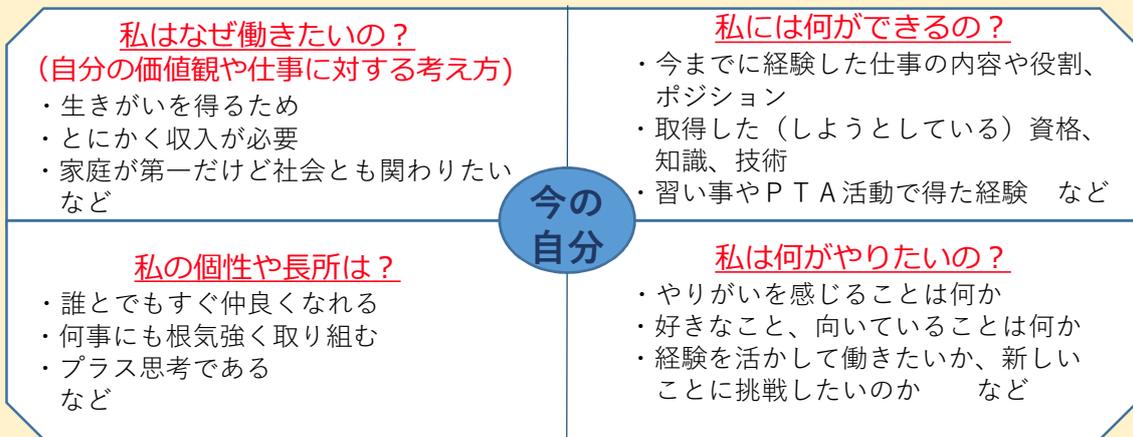
再就職への第一歩として、将来に向けた「自分の理想像」を思い描いてみましょう。「理想の自分像を目指していこう」という気持ちを活力に、柔軟にステップを進めていくことが、再チャレンジ成功の秘訣です。

どんな自分になりたいか（「理想の自分」という夢・ビジョンを描く）



● 自分を知る（自己分析）

「理想の自分像」を目指すには、「今の自分」の姿をよく理解することが大事です。



【ワンポイントアドバイス】

離職期間が長かったり資格がなかったりして、「私には何もできない」とあきらめていませんか？家事も育児・介護などもキャリアの1つと考え、PTA役員や地域行事に関わった経験なども活かしましょう。



● 職業理解を深める

やりたい仕事に求人はあるのか、給料はどれくらいか、どんな働き方があるのか、など具体的な情報を集めましょう。

働きたい地域の労働市場情報を知る

求人の状況、企業のニーズ、雇用条件など

働き方の形態を知る

正社員、パートタイマー、派遣社員など

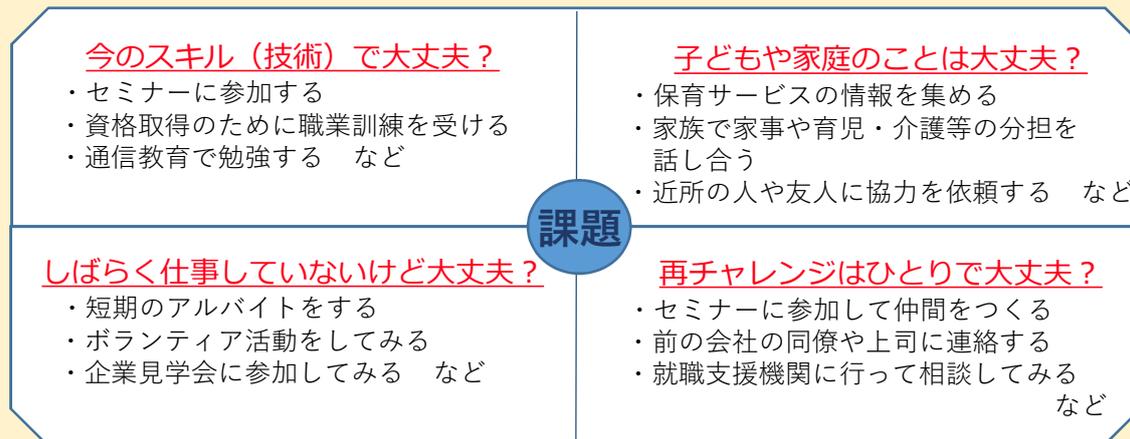


●希望する職種や条件を決める

仕事選びにあたって、希望する条件の優先順位を決めておきましょう。
仕事内容、収入、勤務時間、それともやりがい？どうしても譲れない条件以外は柔軟に考えましょう。

●課題とその解決策を考える

就職するにあたってクリアしなければならない課題を書き出し、解決策を考えていきましょう。
課題がたくさんある場合は、計画を立ててみたり、再就職の時期を見直してみましよう。



【ワンポイントアドバイス】

再就職することで家族に迷惑をかけてはいけない、何もかも自分でやらなくてはと考えていませんか？一人で頑張りすぎず、完璧を目指さず、無理なく続けられる生活スタイルをつくりましょう。

●意思決定（応募先の決定）

●応募書類等の準備

応募先を決めたら、履歴書や職務経歴書、面接等の準備をします。企業のニーズにあわせた自己PRができるように、就職相談窓口などでアドバイスを受けるのもいいでしょう。

●書類選考・面接

不採用ならその会社とは縁がなかっただけと考えて、次のチャレンジへと気持ちを切り替えます。

●就職決定

採用が決まったら、採用条件を書面（雇用契約書、雇入通知書など）で確認しましょう。



自分に合う働き方は？

【ワンポイントアドバイス】 仕事選びで重視することは？

- ★残業時間がない ★曜日・時間が選べる ★専門性を活かせる ★責任のある仕事 ★勤務地
 - ★給料が高い ★オフィスワーク ★女性が活躍している ★人間関係の良さ
 - ★企業形態とネームバリュー ★福利厚生の充実 など
- 何を大切にすることによって働き方の形態を考えてみましょう。

働き方の形態を知る

雇用形態別にそれぞれの特徴を理解して、今できる働き方、将来のステップアップを目指した働き方を選択しましょう。

雇用形態	特 徴	留意すべき点
正社員	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 安定した雇用・収入で働ける ◆ 福利厚生や制度が利用できる ◆ 昇進・昇格の可能性がある ◆ 責任ある業務を任される 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 転勤にも応じる覚悟がいる ◆ 異動もある ◆ 希望の職種につけない場合もある ◆ 残業や休日出勤もありうる
契約社員	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 仕事内容と勤務時間が明確である ◆ 専門の仕事や技術を活かせる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 契約が更新される保証はない ◆ 契約期間途中で退職はできない ◆ 昇進・昇格の機会がない場合が多い ◆ 正社員と同じ仕事でも待遇が違う場合がある
派遣社員	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 仕事の内容や時間の条件が明確 ◆ 契約以外の仕事は基本的にない ◆ 自分のライフスタイルに合わせた勤務形態を選ぶことができる ◆ 派遣会社の研修でスキルアップが可能 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 希望に合った仕事があるとは限らない ◆ 過去に経験した仕事の基本となる場合が多い ◆ 交通費が支給されない場合が多い ◆ 正社員の補助的業務の場合も多い ◆ 給与は時間給で支払われる場合が多い
パート・アルバイト	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分の都合のよい時間で働ける ◆ 家庭との両立がしやすい ◆ 扶養の範囲内で働ける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 契約が更新される保証はない ◆ 補助的な仕事が多くスキルを身につけるのが難しい ◆ 雇用調整で正社員より先に削減の対象となりやすい ◆ 社会保険が適用されない場合が多い
起業・フリーランス	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 仕事内容や時間を自分で決められる ◆ 仕事量を自分で調節できる ◆ 家庭との両立がしやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 仕事がなければ収入が不安定 ◆ 継続的に仕事を得るのが難しい ◆ 仕事とプライベートを区別しにくい

【ワンポイントアドバイス】 資格は必要？

最近の労働市場では、資格よりも経験が重視される傾向があり、資格の取得は必須ではありませんが、働く意欲をアピールすることにつながります。

資格を取得する場合は、自分が希望する職種に資格が必要かどうか、また取得した資格を活かせる求人があるのかどうかをよく確認してからにしましょう。

公共機関が主催する無料の講習や、職業訓練などを利用する方法もあります。

求人情報の探し方



求人情報ツールの一例

偏りのない情報収集で、自分にぴったりの仕事を見つけましょう。

ハローワーク (公共職業安定所)	無料で利用できる公共機関で、求人情報の閲覧や検索、職業相談ができます。マザーズハローワーク（マザーズコーナー）では、子育てしながら働きたい方の支援をしています。インターネットでも求人情報を見ることができます。 《ハローワークインターネットサービス》 https://www.hellowork.mhlw.go.jp/index.html
インターネット	業種やエリア、雇用形態などによってさまざまな求人サイトがあります。企業のホームページに求人情報が掲載されていることもあります。
求人情報誌	駅や店頭などで無料配布しているものもあります。地域ごとや鉄道沿線ごとに求人情報が掲載されています。
折り込みチラシ	地元企業の求人情報を中心に掲載されています。地元で新しいお店がオープンするときなど、求人が出ていないかチェックしてみましょう。
フェア・フォーラム等	合同就職面接会、合同企業説明会・企業との交流会などに参加することで、一度にたくさんの企業情報を知ることができます。
人脈・縁故	以前勤めていた会社の同僚や近所の知り合いなどに、仕事を探していることを伝えてみるのも一つの方法です。退職した社員を再雇用している会社もあります。

採用条件の確認

入社して「こんなはずでは！」と思わないよう、採用条件はよく確認して応募しましょう。

就業場所	転勤の有無 等	就業時間	休日・時間外勤務・交代制 等
雇用形態	正社員・契約社員・パート・派遣・嘱託等	賃金形態	月給・日給・時間給・完全歩合給 等
雇用期間	契約期間・契約の更新の有無	賃 金	賞与・昇給・手当・残業代の有無 等
社会保険	健康保険・年金・雇用保険・労災保険	応募条件	必要な免許・資格・経験の有無 等

仕事に必要な知識・スキル

企業への再就職を目指す場合

組織で働く場合、パソコンスキルを必要とされることが多く、また、語学力やビジネス関連の専門知識を必要とされる場合もあります。

専門職で再スタートを切る場合

専門職の場合、一定の知識・スキル・資格が必要です。高い技術が身につくスクール（講座）や職業訓練などで学ぶことが近道になります。ある程度のお金・時間が必要です。

独立・起業を目指す場合

顧客にとってニーズがある技術やサービスが提供できるスキルが不可欠です。さらに開業・会社経営のノウハウや営業力も必要です。

応募書類の書き方



【ワンポイントアドバイス】

就職相談窓口を利用して、応募書類の書き方や面接の受け方のアドバイスを受けましょう。わからないことは一人で悩まないで、キャリアコンサルタントなどに相談することをおすすめします。

履歴書の書き方

書き方の基本	<ul style="list-style-type: none"> ■ パソコン又は手書きで作成。 ■ 手書きの場合は、楷書でわかりやすく丁寧に書きましょう。 ■ 筆記用具は万年筆かボールペンで。色は黒。 ■ 誤字脱字に注意。修正液や二重線で修正しないこと。
日付欄 写真貼付欄	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日付は、応募先に提出する日・投函する日を記入します。 ■ 一般的に証明写真は縦4 cm×横3 cmで、3カ月以内に撮影したもの。 ■ 証明写真を撮影するときは、ジャケットを着用し、髪型もすっきりまとめましょう。 ■ はがれた時のために、写真の裏には必ず名前を記入します。
現住所・連絡先	<ul style="list-style-type: none"> ■ 現住所は、住民票のとおり都道府県から、建物の名称や部屋の番号、「〇〇方」まで詳しく記入します。(例)「〇〇丁目〇〇番地〇〇号」 ■ 住民票が郷里にあるような場合は、連絡先欄に現住所を書きます。
学歴欄	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学校名は省略せずに、学部や学科、専攻も記入します。 ■ 中学卒業から記入するのが基本です。
職務経歴	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>記入すべき職歴</u> たとえ数カ月の勤務でも、正社員なら記入。長期間就業したアルバイトやパート歴も必要に応じて記入します。 ■ <u>入退社の書き方</u> 「入社・退社」の表現を使えない場合は、「入職・退職」を使います。 病院・個人の事業所 → 勤務、退職 家業手伝い → 家業に従事、退職 会社経営 → 〇〇会社を設立、解散 ■ <u>退職理由の書き方</u> 「一身上の都合により」「会社都合により」「契約満了につき退職」 ■ <u>職歴の後の行の右側に「以上」を記入します。</u>
免許・資格	<ul style="list-style-type: none"> ■ 名称は正式名称を記入します。 (例) ×「英検2級」→○「実用英語検定2級合格」 ■ 自己PRや応募職種に役立つものは「現在勉強中」も含めて書く。
志望の動機	<p>企業は即戦力を求めています。自分の経験や希望が志望動機に結びつくよう具体的に書きましょう。 (例)「私は〇〇の経験と資格を持っており、御社の新事業に貢献できると考えたためです。」</p>
自己PR	<p>空欄や「特になし」は避け、これまでの経験の中での成果や才能・特技を具体的に書きましょう。 (例)「話し相手のボランティア活動をしており、コミュニケーション力に自信があります。」</p>



面接の受け方

好印象を持ってもらうには

- 姿勢を正しくしましょう。
- 言葉づかいはていねいに、言葉の語尾まではっきりと話しましょう。
- 身だしなみをチェック！清潔な印象で。

【服 装】スーツが基本。グレー系・紺系などの落ち着いた色でシワのない清潔なもの。
 【髪 型】落ち着いた髪色・清潔感のあるヘアスタイルで、フケなどないように。
 【靴】黒・ダーク系のパンプスが基本です。履きやすいもの。汚れがないように。
 【メイク】明るく清潔感のあるナチュラルメイク。顔色がよく見えるよう工夫しましょう。
 【アクセサリー】華美なものは避けましょう。

面接の日が決まったら

- 履歴書、職務経歴書の内容（セールスポイント、志望動機等）を再確認して、自分の言葉で自己アピールできるように整理しておきましょう。
- 時間は厳守です。少なくとも10分前には受付に着くように交通機関を確認しておきましょう。

予想される質問の答えを準備しておきましょう

- 事前に予想される質問に対する答えを準備しておきましょう。自分の考えを整理するのも役立ちます。

なぜ、当社に
応募されたのですか？

自分の経験や、やりたい仕事志望動機に結びつくように伝えます。
 (例) 「御社の新事業のことで知り、私が希望する仕事内容（具体的に説明）と同じだったためです。」
 「私は●●の経験があり、御社に貢献できると思ったからです。」

経歴を教えてください

これまでの仕事の経験年数、業務内容などを具体例を挙げて話します。

あなたが働くことについて
ご家族はどう思っていますか？

家族の理解と協力を得られていることを伝えます。
 (例) 「夫は再就職を応援してくれていて、家事育児にも協力的です。」

残業や休日出勤は
できますか？

はじめから「できません」と断るのではなく、できる可能性もあることを伝えます。
 (例) 「事前に言っていれば大丈夫です。」
 「●曜日と●曜日ならできます。」

お子さんが病気の時は
どうしますか？

急な事態にも備えていることを伝えます。
 (例) 「母に頼むことができます。」
 「病児・病後児保育を実施している保育所を利用できます。」

何か質問は
ありませんか？

「特にないです。」ではなく、仕事の内容などを質問しましょう。

働くためのサポート情報



主な子どもサポート

保育所	保護者が仕事・出産・病気・病人の介護等の事情により保育することができない場合に、乳幼児を保育することを目的とした施設です。 認可保育所は、児童福祉法の基準にあてはまるとして認可を受けたもので、認可外保育所は認可を受けていない保育所です。認可外保育所の運営や設備については、施設ごとに大きく異なります。
幼稚園	教育の基礎を培うものとして、満3～5歳の幼児を保育する施設です。
認定こども園	保育所と幼稚園の持つ教育機能を一体化し、子育て家庭の多様なニーズに応えるための施設。保護者の就労の有無にかかわらず入園できます。
病児・病後児 保育事業	子どもが病気等で集団保育が困難な期間、保護者が仕事などで看病できない場合に、保育所や医療機関の専用スペース等で保育及び看護を行うものです。
家庭的保育事業	保護者が仕事・病気等により保育を必要とする乳幼児を、保育所の支援を受けながら、家庭的保育者（保育ママ）が自宅等での家庭的な雰囲気の中で保育します。
放課後児童クラブ	保護者が仕事・介護等で昼間家庭にいない児童を対象に、放課後や土曜日、長期休業のときなどに、適切な遊びや生活の場を提供します。
ファミリーサポ ート・センター	育児の援助を受けたい人（依頼者）と行いたい人（援助者）が会員となり地域において育児を助け合う会員組織です。急な用事があるときに子どもの預かりや保育所の送迎などを頼むことができます。利用料金は各センターで決められており、依頼者が負担します。

お問い合わせは、各市役所・町村役場の子育て支援担当課へお願いします。

【ワンポイントアドバイス】

保育施設やサービスを利用する場合は、認可・認可外に関わらず、必ず前もって自分の目で施設の環境や保育してくれる人確かめましょう。

主な介護サポート

地域包括支援 センター	地域住民の心身の健康の維持、生活の安定、保険・福祉・医療の向上と増進のため必要な援助や支援を担う地域の中核機関です。市町村により設置され、介護、福祉、医療に関する相談や各種事業を実施しています。
----------------	---

お問い合わせは、お住まいの市町村の地域包括支援センターへお願いします。

【ワンポイントアドバイス】

介護サービスはさまざまな種類があり、受け入れられる介護度や料金、設備などが異なります。希望条件を整理し、複数の介護サービスを比較・検討して、不安があれば介護のプロに相談しながら決めましょう。

就職に関する相談・サポート窓口



● 就職に関する総合相談

(就職に関する相談、セミナー、職業紹介、生活相談など)

千葉県ジョブサポートセンター

千葉市中央区新町3-13
千葉TNビル3階

☎ 043-245-9420

<https://www.chiba-job.com/>

月～金曜：9:00～17:00
第1・3・5土曜：10:00～17:00
休館日：第2・4土曜、日曜、祝日、年末年始

JR千葉駅・京成千葉駅
徒歩5分
専用駐車場はありません。
公共交通機関をご利用下さい。

● 公共職業安定所（ハローワーク）

雇用に関する相談・支援及び職業の相談・紹介及び雇用保険の支給など、様々な雇用サービスを取り扱っています。ハローワークごとに、曜日によって開庁時間が異なりますので、詳しくは各所にお問合せください。

名称	所在地	管轄区域
千葉 ☎043-242-1181	千葉市美浜区幸町1-1-3	千葉市のうち中央区【千葉南所の管轄区域を除く】、花見川区、美浜区、稲毛区、若葉区、四街道市、八街市、山武市、山武郡のうち横芝光町
千葉南 ☎043-300-8609	千葉市中央区南町2-16-3 海気館蘇我駅前ビル3階・4階	千葉市のうち中央区（赤井町、今井、今井町、鶉の森町、大森町、生実町、川崎町、川戸町、塩田町、白旗、蘇我町、蘇我大蔵寺町、新浜町、仁戸名町、花輪町、浜野町、星久喜町、松ヶ丘町、南生実町、南町、宮崎、宮崎町、村田町、若草）、緑区、東金市、市原市、大網白里市、山武郡のうち九十九里町
市川 ☎047-370-8609	市川市南八幡5-11-21	市川市、浦安市
銚子 ☎0479-22-7406	銚子市中央町8-16	銚子市、旭市、匝瑳市
館山 ☎0470-22-2236	館山市八幡815-2	館山市、鴨川市、南房総市、安房郡
木更津 ☎0438-25-8609	木更津市富士見1-2-1 スパークルシティ木更津ビル5階	木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市
佐原 ☎0478-55-1132	香取市北1-3-2	香取市、香取郡
茂原 ☎0475-25-8609	茂原市高師台1-5-1 茂原地方合同庁舎1階	茂原市、長生郡
いすみ ☎0470-62-3551	いすみ市大原8000-1	いすみ市、勝浦市、夷隅郡
松戸 ☎047-367-8609	松戸市松戸1307-1 松戸ビル3階	松戸市、柏市、流山市、我孫子市
野田 ☎04-7124-4181	野田市みずき2-6-1	野田市
船橋 ☎047-420-8609	船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21ビル4階・7階	船橋市、習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市、白井市
成田 ☎0476-89-1700	成田市花崎町828-11 スカイタウン成田3階	成田市、佐倉市、印西市、富里市、印旛郡、山武郡のうち芝山町

●マザーズハローワーク・マザーズコーナー

子育てをしながら働きたい方、家庭と仕事を両立したい方の支援を行っています。

名 称	所 在 地	開庁日※
マザーズハローワークちば ☎ 043-238-8100	千葉市中央区新町3-13 千葉TNビル1階	月～金曜日
ハローワーク松戸マザーズコーナー ☎ 047-367-8609	松戸市松戸1307-1 松戸ビル3階	月～金曜日
ハローワーク千葉南マザーズコーナー ☎ 0436-26-8186	市原市更級5-1-18 市原市勤労会館(youホール)1階	月～土曜日 (木曜日を除く)
ハローワーク木更津マザーズコーナー ☎0438-25-0881	木更津市富士見1-2-1 スパークルシティ 木更津ビル5階	月～金曜日
ハローワーク船橋マザーズコーナー ☎047-423-3097	船橋市本町1-3-1 船橋フェイスビル5階 ※令和2年9月23日より下記へ移転 船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21ビル4階	月～金曜日
ハローワーク市川マザーズコーナー ☎047-323-8609	市川市市川南1-1-1 ザ・タワーイースト3階	月～金曜日
ハローワーク成田マザーズコーナー ☎0476-20-0567	成田市花咲町760 成田市役所2階	月～金曜日

※祝日等により開庁しない日がありますので、詳しくは各所にお問合せください。

●各地域の職業相談窓口

市等が運営するものと国と市が共同で運営するものがあります。管轄区域がありますので、詳しくは各窓口にお問合せください。

名 称	所在地	開庁日
ハローワークプラザちば ☎043-238-8300	千葉市中央区新町3-13 千葉NTビル1階	月～金曜日 及び第2・4週土曜日 (祝日・年末年始を除く)
ハローワークプラザ柏 ☎04-7166-8609	柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル3階	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
ハローワークプラザ市原 ☎0436-23-6941	市原市更級5-1-18 市原市勤労会館 (youホール) 1階	月～土曜日 (木・祝・勤労会館休館日を除く)
野田市無料職業紹介所 ☎04-7125-1111 内線3224	野田市鶴奉7-1 野田市役所2階職業相談室内	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
鎌ヶ谷市無料職業紹介所 (わーくプラザ鎌ヶ谷) ☎047-445-1141(代表)	鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1 鎌ヶ谷市役所2階	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
白井市無料職業紹介所 ☎047-492-1111(代表)	白井市復1123 白井市役所2階	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)

*次ページへ続く

<p>千葉県ふるさと ハローワークいなげ ☎043-284-0800</p>	<p>千葉県稲毛区穴川4-12-1 稲毛区役所2階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>千葉県ふるさと ハローワークみどり ☎043-300-1611</p>	<p>千葉県緑区おゆみ野3-15-3 緑区役所3階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>東金市地域職業相談室 ☎0475-52-1104</p>	<p>東金市東岩崎1-3 東金市役所別棟1階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>流山市地域職業相談室 (ジョブサポート流山) ☎04-7156-7888</p>	<p>流山市江戸川台東1-4 新川J Aビル2階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>旭市地域職業相談室 ☎0479-62-5359</p>	<p>旭市ニ5127 旭市青年の家</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>佐倉市地域職業相談室 ☎043-483-3180</p>	<p>佐倉市宮前3-4-1 ミレニアムセンター佐倉3階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>浦安市ふるさとハローワーク ☎047-381-8609</p>	<p>浦安市入船1-4-1 イオン新浦安店4階 浦安市民プラザ w a v e 101内</p>	<p>月～金曜日 (第1・3水曜日・祝日・ 年末年始を除く) ※水曜日が休みの週の土曜日は開室</p>
<p>八千代市地域職業相談室 ☎047-483-1151 内線2120</p>	<p>八千代市大和田新田312-5 八千代市役所1階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>我孫子市地域職業相談室 ☎04-7165-2786</p>	<p>我孫子市本町2-4-2 サンビーンズビル6階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>鴨川市ふるさとハローワーク ☎04-7093-7853</p>	<p>鴨川市横渚1450 鴨川市役所1階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>ふるさとハローワークならしの ☎047-408-0055</p>	<p>習志野市津田沼5-12-12 サンロード津田沼ビル4階</p>	<p>月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)</p>

●内職求人情報

<p>千葉県商工労働部雇用労働課</p>	<p>https://www.pref.chiba.lg.jp/koyou/naishoku/kyuushokusha.html ☎043-223-2743 (月～金曜日)</p>
----------------------	--

●労働・就職・職業訓練に関する各種窓口情報

<p>千葉県ホームページ</p>	<p>https://www.pref.chiba.lg.jp/koyou/soudan/kakushu.html</p>
------------------	--

