



「もう一度働きたい！」そんな女性のための

再就職活動 サポートブック



三重県 [女性の就労支援事業]

はじめに

少子高齢化により労働力人口が減少する中で、我が国が経済成長を遂げていくためには、女性の活躍推進は喫緊の課題となっています。

現状では、働く女性のうち約6割の人が出産を機に退職しており、女性の有業率は30歳代の出産・育児期に低下する「M字カーブ」を描いています。しかし、就労希望者を加えた女性の潜在的有業率は、子育て期の女性も高位で推移しており、働く意欲と能力をもつ女性の労働力が十分生かされていないといえます。

また、女性がいざ社会に再び出て働こうとしたとき、仕事と家庭(子育て)の両立に対する不安や、自身の仕事のブランク・スキル・能力に対する不安等が払拭されておらず、それらが再就職のネックにもなっています。そこで、自身の不安要素を解消しながら、企業側のニーズも踏まえ、再就職の実現を果たしてもらいたいと考えています。

このハンドブックは、これから一步を踏み出すあなたがスムーズに再就職活動を進めていただくために作成しました。あなたが「なりたい自分」になるために、社会でいきいきと働き、活躍できるよう、さあ、スタートしましょう！

※このブック内での再就職とは、結婚・出産・介護などでいったん離職し、一定期間のブランクを経て、再び就業により社会との関わりを持つことであり、主に企業等と雇用契約を結んで働くことを言います。



もくじ

01	再就職に向けてのポイント	4
02	「なりたい自分」について考えましょう	7
03	再就職までのステップ	8
04	自己理解	10
05	情報収集	13
06	応募書類の作成	20
07	面接対策	24
08	再就職が決まったら	30
09	働き始めて困ったときは	31
10	『女性のための就労支援相談』おすすめ利用法	34
11	ハローワーク・就職支援施設を利用しましょう	38
12	その他の就労支援施設	40
13	チャレンジする女性を支援する施設	42
14	各市町子育て・保育関連窓口	44
15	よくあるキャリア相談 Q & A	45



01 再就職に向けてのポイント

再就職に向けて、具体的行動にうつそう

●再就職実現計画の作成

ブランクから再就職を成功させるためには、きちんと計画を立てることが重要です。目標を明確にし、それを実現させるための道筋を立てておけば、育児等の家庭の事情による予定外の出来事で翻弄されたとしても、うまく修正して再就職への道に戻りやすくなります。

計画を立てるには、きちんと活動予定をカレンダーに記載し、客観的にまとめておくとうかりやすく便利です。ご自身の手帳等を活用しながら、3～4か月を目途にスケジュールをたててみましょう。

●キャリアカウンセリングの利用（相談内容の整理）

再就職を目指すにあたっては、ご自身の中で整理がつかず、活動を始められなかったりすることも考えられます。そのような場合は、キャリアカウンセラーの力を借りて、問題を解決していきましょう。

キャリアカウンセリングをうまく活用するためには、相談する内容を下記の3点で順に整理していきましょう。

- ① いま悩んでいることは？
- ② ①について相談してみて、気づいたことは？
- ③ ②のことに気づいた上で、これから取るべき行動は？

三重県では、女性の就労を支援するため、「女性のための就労支援相談（キャリアカウンセリング）」をはじめ、様々な事業を行っています。

詳しくは、P 12 及びP 34～P 37の女性の再就職支援情報をご覧ください。

再就職に向けてのポイント（ステップ別）

ステップ1 再就職したい

再就職を目指すにあたって、「どうすればいいかわからない」、「自信がない」、「子育てとの両立ができるだろうか」といった不安や疑問等がでてくる場合があります。

その際には、まずは自己理解（P 10、P 11）を行うとともに、仕事と家庭（子育て）の両立プランのイメージを幾つか考えてみましょう。仕事と家庭の両立は、ワーキングマザー共通のテーマです。詳しくは次のステップで。

ステップ2 働く環境を考える

働く環境を考えていく上で、「仕事と子育ての両立」と、「仕事モードへの気持ちの切り替え」は重要な課題です。

「仕事と子育ての両立」を図っていく上では、子どもの預け先について（P 16、P 17：保育情報）や、家族・友人など周囲の協力が得られるか（家族のスケジュール把握や周囲とのコミュニケーションが大事）、子どもの理解、子どもの急病や学校行事がある場合等の対応（サポートを得られる家族や施設サービス等の把握と確保、自身の仕事の優先順位や進捗状況の職場での共有、報告等により休んでも迷惑をかけないしくみ作り）等を、具体的に整理しておく必要があります。

「仕事モードへの気持ちの切り替え」については、時間を守ること（出勤や仕事の納期等）、仕事年齢への意識（実年齢より職場年齢）、他の社員への配慮（自身だけでなく、育児や介護を抱える等様々な立場・状況の人がいること）等を念頭におきましょう。すでに社会人経験があり、基本的なビジネスマナーは理解しているかもしれませんが、周囲と仕事をスムーズに進め、また信頼関係を築くためにも必要不可欠なビジネスマナーについては、再度確認しておきましょう。

そして、子育て中の女性だからこそ、職場や社会から期待されることがあります。例えば、家事・育児を両立してきたことから、時間管理ができて段取りが早い人として、また、子育ての経験から、周囲への気配りや状況判断ができる人といった期待です。「ママだからこそ」磨かれてきた能力に対して期待されているということは、それがこれから再就職を目指すあなた自身の強みにもなるということです。子育て等に専念していた期間をキャリアのブランクと捉えるだけでなく、その期間中の具体的な経験や活動内容を振り返り、あなた自身がこの期間に得たもの、習得したものについて、棚卸しておきましょう。

企業のニーズ

～女性を人材として受け入れる上で、
企業は以下のような意識を持っています～

- ・即戦力となる人材がほしい。
- ・効率のよい働き方をしてほしい。
- （社会経験や主婦経験も活かし、や
- ・長く働き続けてほしい。
- る気のある女性に働いてほしい）
- ・全体の経営効率を高めたい。等

ステップ3 業種・職種を考える

再就職に向かって動き出す際には、「自分に何が向いているのかわからない」、「どんな職業があるのか」といった疑問等もでてくる場合があります。

再就職しようとする女性の多くは、前職に復帰できるとは限りませんし、前職と同じ業種や職種にこだわっていると、機会を自ら狭めてしまうことにもなりかねません。そこで、いままで知らなかった職業等を知ること、再就職の選択肢を広げることも必要です。「自分にできること、得意なこと」、「自分のやりたいこと、やってみたいこと」、「自分が何に対してやりがいを感じるか」といったことを念頭において、業種・職種を洗い出してみましょう。

ステップ4 働き方を考える

育児・家庭との両立を図りながら再就職を実現する上では、具体的な働き方、希望条件の整理をする必要があります。

勤務時間（フルタイム、パート等）、勤務地（自宅からの通勤時間や、保育園等との距離も視野に入れて考慮）、仕事内容といったことについて、まずは「優先順位」をつけて、家族の理解を得ながら進めましょう。

以前は会社の第一線で働いていた方でも、退職後のブランクが長いと、再就職を目指すにあたって不安や戸惑いがでてくるでしょう。また、家庭環境の変化によって、独身の時とは違い、時間を気にせず働くことが難しいといった働き方にも変化がでてきます。

しかし、ワーキングマザーは確実に増えてきています。このハンドブックや再就職を支援する機関を活用して、不安を解消しながら、スムーズな再就職を実現し、あなたが目指すライフスタイルをつかみとりましょう。

では、次のページから具体的にスタート！



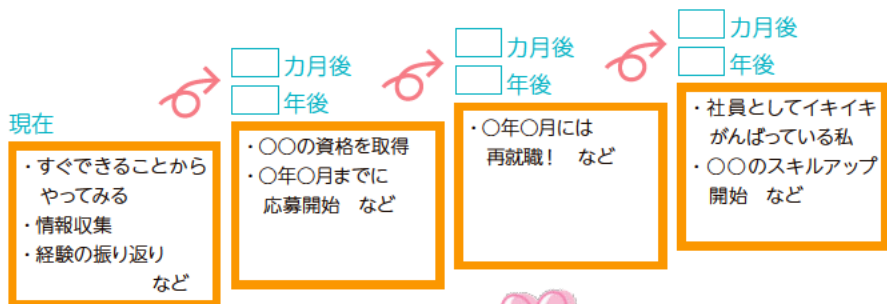
02 「なりたい自分」について考えましょう

あなたは将来、「どんな自分」にな ってたいですか？

何か仕事をして社会参加したい、やりがいを見つけてイキイキしたい…など
何年後に、「どんな自分」なりたいのか、考えてみましょう。



「なりたい自分」を目標にして 行動プランを立ててみましょう



Point

- ★今、目の前のことだけでなく、数か月後、数年後の自分と家族と一緒にシミュレーションしながら行動プランを考えてみましょう。
- ★子どもは成長し、手がかからなくなります。その代わり学費などの資金が必要になるなど、親の援助の質も変化します。

03

再就職までのステップ



再就職活動のすすめかた

Step1

自己理解

- ・自分の特徴やこれまでの経験を整理し、できること、やりたいこと、やりたくないことを明確にしていきます。
- ・再就職後の自分の生活で大切にしたい優先順位を決めます。



自分のやりたい仕事
がわからない…

仕事はしたいけれど、どんな仕事が自分に合っているのかわからない。
特にアピールできる資格や大した経験もないから自分に自信もないし…。

そんなあなたは

10 ページへ

情報収集

- ・働く現状や職業情報、求人情報など再就職に必要な情報を収集します。
- ・支援機関や利用できる施設、使える制度や関連窓口を調べます。



自分の欲しい情報が
探せない…

ハローワーク求人や他の求人情報を上手に探す方法はあるの？
その他に、就職活動のために知っておかなければならないこともあると思うけど…。

そんなあなたは

13 ページへ

再就職活動は基本として Step1 → Step2 → Step3 と進んでいきますが、その人によってスタートする位置は違います。

まずは自分自身を客観的に見つめ、あなたが今、どの位置にいるのかを確認してから取り組みましょう。

また、必要に応じて手前のステップに戻ることもあります。焦らず、無理なく活動し、納得のいく選択をしましょう。

Step2

応募書類の作成

- ・応募先が決まったら、その企業に向けた応募書類（履歴書・職務経歴書…添え状）を作成します。
- ・応募先企業で活かせる強みをわかりやすく伝えます。



何年も応募書類を書いていない…

履歴書は、昔書いたことがあるけれど…。今は職務経歴書なんて難しそうなものが必要なの？

そんなあなたは

20 ページへ

Step3

採用面接

- ・面接会場を事前に確認し、約束の時間に遅れずに訪問します。
- ・提出書類や基本マナーを確認しておき、自然体で臨みます。



採用面接がとても心配…

面接では、どんなことを聞かれるの？緊張してしまいそう。ビジネスマナーも大丈夫かしら…。

そんなあなたは

24 ページへ

採用決定 再就職

採用が決まったら、自分の労働条件をよく確認し、納得したら契約します。さあ、本当のスタートはここからです！



さらなるステップアップへ

仕事や職場に慣れたら、今度は後輩に仕事を教える立場になってきます。自分の立ち位置を確立し、さらなるステップアップを目指しましょう。



04 自己理解



自己理解は、再就職活動の基礎となる大切な作業です

自分自身の性格・人柄やこれまでの経験・能力、やりたいこと、大切にしたいことなどを客観的に知ること、これからの働き方や職種・業種を選択することができるようになります。

また、応募書類の作成や採用面接では、自分のウリを応募先企業に伝えることが必要になってきます。

自分らしく働くための最初のステップとして、まずは自己理解に取り組みましょう。



自分に合った働き方、仕事が見つかります。



履歴書や職務経歴書がしっかり書けます。



採用面接では、自信をもって自己PRができます。



自己理解の取り組み方

～4つの視点から考えましょう～

① 性格・人柄

性格・人柄は仕事をしていくうえで大変重要な要素です。採用者側は「どんな人か」「今のメンバーとうまくやっていけるか」を非常に気にしています。

このため、自分がどんな人間なのかを客観的にしておくことはもちろん、「他人から見た自分」も知っておくことが大切です。

今まで接してきた人、身近な人に尋ねてみましょう。自分では思いもよらないプラスの特徴が再発見できるはずです。



② 経験・能力

これまでの経験で培ってきた能力は、再就職への大きな武器となります。

自分に何ができるのかを正しく理解しているかどうかで、仕事選びの幅が大きく違ってきます。また、採用者側に自分の経験や能力を的確に伝えることで、自分自身をアピールすることもできます。

また、今あるスキルだけでなく、希望の仕事に就くため新たにスキルを身につけることも考えてみましょう。



③ やりたいこと

自分が今、何をやりたいのか確認することも仕事選びの材料となります。

できれば興味のある仕事に就きたい、と考える人が多いように、興味のあることなら自ずとモチベーションも高まり仕事の充実感も得られるでしょう。

また、自分のやりたいことが仕事としてあるのか、果たして戦力になれるのか、自分のスキルや諸条件などとも照らし合わせてリサーチし、考えていくことが大切です。



④ 大切なこと

働き方を決める前に、まず、自分にとって何を大切にしたいのかを考え、優先順位を決めておきましょう。家事・子育てを優先したいのか、生計維持が第一目的なのか、自己実現を追求するのか…、それによって働き方は大きく異なってくるはずですが。

また、自分の優先順位によって「ゆずれる条件」と「ゆずれない条件」を明確にしておくと、自分に合った求人情報をスムーズに選ぶことができます。



「適職診断」をしてみましょう

● CAREER Insites (キャリアインサイト)

パソコンを使って行う職業適性診断テストです。
いくつかの項目があり、それぞれの質問に自分らしい
と思うものを選択し、どのような職業に向いているのか、
簡易的に適職を調べることができます。



※適職診断の結果がすべてではありません。
あくまでも「仕事選びのヒント」として考えましょう。

三重県 女性のための就労支援相談

『適職診断 & キャリアカウンセリング』で自己理解を深めましょう

「自分に合った仕事かわからない…」
「今までの職務経験に自信がない…」
「未経験の仕事が私にできるかしら…」
不安なことばかりで、就職活動が進まないあなた。

詳しくはP34～P37も
ご覧ください。

「女性のための就労支援相談」で自己理解を深め、就職活動の次のステップに踏み出してみませんか？

三重県では女性がいきいきと活躍できるように、定期的に女性の就労支援移動相談を行っています。

この相談では『キャリアインサイト』を使っての適職診断もご利用いただけます。
相談員は全員専門のキャリアカウンセラーで、あなたのお話をじっくり伺いながら診断結果も踏まえて、あなたの「やりたいこと」「できること」「大切なこと」等一緒に考えます。

四日市 (毎週水曜日)

伊勢 (第3火曜日)

【10:00～12:00 13:00～16:00】

ご予約・お問合せ電話

059-224-2510

(三重県 雇用対策課)

※毎月相談日程は、「おしごと三重」HP内の「女性の再就職支援ページ」をご覧ください。

<http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/connect/challpla.html>

05 情報収集

現代は、働き方もいろいろ、求人も多種多様です。

その中から自分に合った働き方や仕事を選び、納得のいく再就職を実現するためには、情報収集が欠かせません。

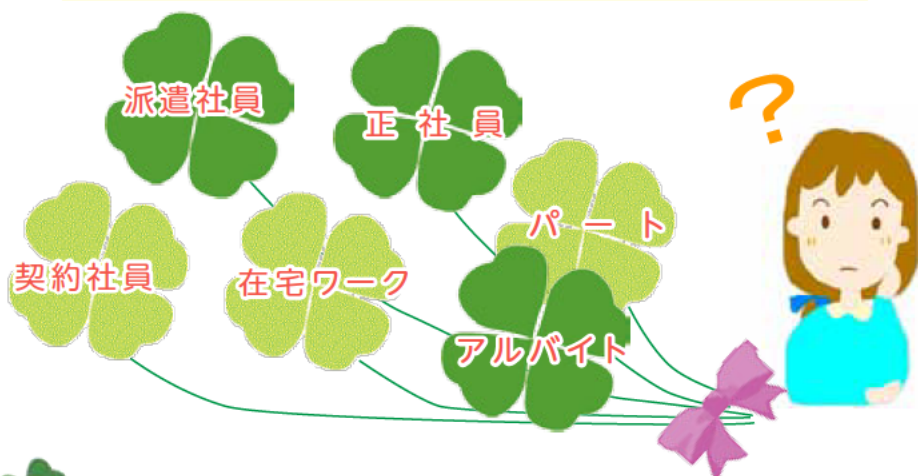
ここで、いろいろな情報の収集ツールを知っておきましょう。

いろいろな働き方を知りましょう

正社員・パート・派遣など、働き方は様々です。それぞれの特徴を知り、自分に合った働き方を見つけましょう。雇用の形態の定義は、会社や事業所ごとに異なるので、しっかり確認することが大切です。

参考：女性いきいき応援ナビ-再就職-「雇用形態の基礎知識」（内閣府男女共同参画局）

http://www.gender.go.jp/re-challenge/category/rework_employment_pattern.html



求人情報を収集しましょう

あなたはどのように求人情報を収集していますか？

- ハローワーク
- 求人情報誌
- 店頭などの求人貼紙
- 企業ホームページ
- マザーズコーナー
- 新聞広告・折り込みチラシ
- 人材紹介・人材派遣会社への登録
- 友人・知人

友人・知人は大切な情報源です。日ごろから積極的に、仕事を探していることを話しておきましょう。



ハローワークの マザーズコーナーを利用しましょう

マザーズコーナーでは、子育てをしながら就職を希望している方のための職業紹介や情報提供を行っています。ベビーカー同伴でも気軽に利用できるスペースやベビーチェアを用意しているのでお子様連れでも安心。一部施設ではキッズコーナーやおむつ換え用ベビーベッドもあります。

開庁時間：8：30～17：15

休 日：土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

●マザーズコーナー四日市

〔近鉄四日市駅から徒歩15分/JR四日市駅から徒歩5分〕

四日市市本町9-8 本町プラザ5階

TEL 059-359-1710

※駐車場は有料です。

●ハローワーク津マザーズコーナー

〔津駅から徒歩15分〕

津市島崎町 327-1（ハローワーク津内）

TEL 059-228-9161

●ハローワーク伊賀マザーズコーナー

〔近鉄名張駅から徒歩10分〕

名張市丸之内 79 名張市総合福祉センターふれあい1階

（ハローワークプラザ名張内）

TEL 0595-63-0900

●ハローワーク伊勢マザーズコーナー

〔宇治山田駅・伊勢市駅から徒歩10分〕

伊勢市岡本 1-1-17（ハローワーク伊勢内）

TEL 0596-27-8609





お役立ち情報サイトに アクセスしましょう



求人情報について調べる

- **ハローワークインターネットサービス** <https://www.hellowork.go.jp/>
ハローワークの求人情報をインターネット上で公開しているサイト。求人情報のほか、求職申込みや雇用保険の手続き、各種給付制度についても調べることができます。
- **しごと情報ネット** <http://www.job-net.jp/>
ハローワークの求人情報、民間の職業紹介会社・求人情報提供会社などに登録されている求人情報を一度に検索することができます。
- **おしごと三重** <http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/>
三重県が運営している県内の雇用労働情報を幅広く提供しているサイト。求人情報のほか、就職活動に役立つ情報やセミナーの案内等が掲載されています。
- **福祉のお仕事** <http://www.fukushi-work.jp/>
全国社会福祉協議会が運営するサイト。福祉関連の求人情報のほか、職種や仕事内容、労働市場についての情報が掲載されています。

公共職業訓練について調べる

- **三重県が実施する職業訓練**
<http://www.tcp-ip.or.jp/~tsutech/>
三重県立津高等技術学校での職業訓練や、県内の民間教育訓練機関や大学等に委託した職業を案内しています。
- **その他県内の職業訓練**
 - 三 重 : <http://www3.jeed.or.jp/mie/poly/>
 - 南伊勢 : <http://www3.jeed.or.jp/mie/poly/minamiise/>ポリテクセンター三重・南伊勢（独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構）のサイトです。

子育て支援情報を収集しましょう

小さな子どもを育てながら仕事をするとき、必要になるのは子どもの預け先ですね。

「どこに預けたらいいの?」

「残業で保育所のお迎えに間に合わないときは」

「再就職活動に子どもは連れていけない」 など…

いざという時のために、使える制度や施設をリサーチしておきましょう。



保育情報について調べる

三重県子ども・家庭局のサイト「みえの子育て・子育て応援.net」では、県内の保育施設や保育サービスの情報を探すことができます。

<http://www.kosodate.pref.mie.lg.jp/ikuji/put/index.html>

● 保育所 (園)

保護者が仕事や病気などのために家庭で十分に保育することができない乳幼児を保護者に代わって保育することを目的とした児童福祉施設です。利用者のさまざまな要望から下記のような特別保育を実施しているところもあります。

【特別保育内容】

- ・延長保育…通常の保育時間の前後に延長して子どもを預かります。
- ・休日保育…日曜や祝日に仕事がある場合、子どもを預かります。
- ・一時保育…専業主婦等が育児疲れや急病の場合などに保育所において一時的な保育を実施します。(普段入所していない子どもを預かります)
- ・その他…乳児保育・夜間保育・障害児保育等あります。

《問い合わせ先》 市町の福祉担当、各保育所

(県庁子ども・家庭局子育て支援課保育サービス班)

※各保育施設の詳細情報は、各市町担当窓口へお問い合わせください。(44頁参照)



●認可外保育施設

児童福祉法に基づく認可を受けていない認可外保育施設として、いくつかの民間保育施設があります。提供するサービスの内容などは各施設により異なりますが、認可保育所では対応できないニーズにも対応している施設もあります。

《問い合わせ先》市町の福祉担当、各認可外保育施設

(県庁子ども・家庭局子育て支援課保育サービス班)

●病児・病後児保育事業 (病後児保育)

保育所に通う乳幼児などが病気の「回復期」にあつて、集団での保育が困難な時期、一時的にその乳幼児を預かるサービスです。看護師等が対応します。

《問い合わせ先》市町の福祉担当

(県庁子ども・家庭局子育て支援課保育サービス班)

●ファミリー・サポート・センター

「子どもを預けたい人」と「子どもを預かりたい人」が会員として登録し、保育所までの送迎をしたり、保護者の病気や急用、外出などの際に子どもを預かったりすることができる制度です。★原則として子どもを預かる場所は「子どもを預かる人」の自宅としています。

《問い合わせ先》市町の福祉担当、各ファミリー・サポート・センター

(県庁子ども・家庭局子どもの育ち推進課子ども・青少年企画班)

●みえ子育て支援緊急サポートネットワーク (厚生労働省委託事業)

働く人を対象とした、急な出張や病気など緊急時の育児を支援する事業です。事前に登録しておけば、以下のような場合、一時的に子どもを預けることができるサポート会員さんを紹介してくれます。

- ・緊急時の一時預かり
- ・宿泊預かり
- ・軽い病児の預かり

《問い合わせ先》(特) 三重県子ども NPO サポートセンター

子どもが小学生になったら・・・

●放課後児童クラブ (学童保育)

保護者が仕事等により昼間家庭にいない小学校低学年児童に対し、授業の終了後に児童館や小学校の空き教室などを使って適切な遊び場所・居場所を提供します。

《問い合わせ先》各放課後児童クラブ

(県庁子ども・家庭局子どもの育ち推進課子ども・青少年企画班)



※利用する場合、事前登録の有無や利用可能日時・利用料金など各施設によって異なりますので、必ず事前に電話等で各市町、各施設等に確認してください。

よい保育施設の選び方 十か条

[厚生労働省ホームページより]

1. まずは情報収集を

市区町村の保育担当課で、情報の収集や相談をしましょう。

2. 事前に見学を

決める前に必ず施設を見学しましょう。

3. 見た目だけで決めないで

キャッチフレーズ、建物の外観や壁紙がきれい、保育料が安いなど、見た目だけで決めるのはやめましょう。

4. 部屋の中まで入って見て

見学のときは、必ず、子どもたちがいる保育室の中まで入らせてもらいましょう。

5. 子どもたちの様子を見て

子どもたちの表情がいきいきとしているか、見てみましょう。

6. 保育する人の様子を見て

保育する人の数が十分か、聞いてみましょう。

保育士の資格を持つ人がいるか、聞いてみましょう。

保育する人が笑顔で子どもたちに接しているか、見てみましょう。

保育する人の中には経験が豊かな人もいるか、見てみましょう。



7. 施設の様子を見て

赤ちゃんが静かに眠れる場所があるか、また、子どもが動き回れる十分な広さがあるか、見てみましょう。

遊び道具がそろっているかを見て、また、外遊びをしているか聞いてみましょう。

陽あたりや風とおしがよいか、また、清潔か、見てみましょう。

災害のときのための避難口や避難階段があるか、見てみましょう。

8. 保育の方針を聞いて

園長や保育する人から、保育の考え方や内容について、聞いてみましょう。

どんな給食が出されているか、聞いてみましょう。

連絡帳などでの家庭との連絡や参観の機会などがあるか、聞いてみましょう。

9. 預けはじめてからもチェックを

預けはじめてからも、折にふれて、保育のしかたや子どもの様子を見てみましょう。



10. 不満や疑問は率直に

不満や疑問があったら、すぐ相談してみましょう。

誠実に対応してくれるでしょうか。

個々の園の特色や状況はだいぶ違いますし、皆さんの事情も一人一人様々でしょうから、どの園がよいかは、皆さんが目で見得することが大切。

ここでは、預けられる子どもにとって大切なことを中心にチェックポイントをまとめてみました。子どもの保育のことなどで相談がある場合は、地元市区町村の保育担当の窓口で相談しましょう。

また、子どもの発達の遅れや問題行動があるような場合には、子どものための専門機関の児童相談所に相談しましょう。

※ 詳しくは厚生労働省ホームページ「よい保育施設の選び方十か条〔詳細版〕」をご覧ください。

http://www1.mhlw.go.jp/topics/hoiku/tp1212-1_18.html

06 応募書類の作成

応募書類は、面接の機会を得るための大切な書類です。

採用者側が「この人に来てみたい」と思う書類は。単に学歴・職歴を記載したものではなく、自分の経験や実績のほか、人柄・意欲など人物像が伝わってくる書き方になっています。

ここでは応募書類3点セット(履歴書・職務経歴書・添え状)について、ご紹介しましょう。



応募書類3点セット (履歴書・職務経歴書・添え状)とは?

●履歴書

履歴書は、応募先企業に向けて学歴・職歴、免許・資格、志望動機や自己PRなどを記載する申込書です。

A3サイズ二つ折りまたはA4サイズのものを使用しますが、市販の履歴書は「新規学卒者用」と「転職者用」「パート・アルバイト用」など種類が様々ありますので、自分に合ったものを選びましょう。

手書きが基本ですが、パソコンで作成する場合があります。

●職務経歴書

職務経歴書は、これまでの経歴を履歴書よりもさらに詳しく説明し、PRするものです。中途採用の場合、採用者側は即戦力となるかどうかを見極めるため、職務経歴書の提出を求めるのが一般的です。これまでの職務経験やスキルをどのように活かせるのか、また、意欲があるかなどを応募先にしっかり伝えることが必要になりますので、経験の棚卸しなど、作成前の準備が重要になります。

A4サイズ1枚～2枚でまとめ、パソコンで作成するのが基本です。

●添え状

添え状は、履歴書や職務経歴書を送る際、一番上に添えるあいさつ状です。ビジネス文書形式、A4サイズ1枚で簡潔にまとめましょう。

内容は、①あいさつ ②どこで求人情報を入手したか ③面接のお願い ④送付書類の一覧を簡潔に記載します。

履歴書 (例)

履歴書 平成 26年 2月 日現在		〒写真を貼る位置 1. 縦 34~42mm 2. 横 24~26mm 3. 本人、顔の上 4. 黒髪に白髪混入
氏名 三重 花子	〒518-0003 三重県四日市市本町〇番〇〇号	前年電話番号 000-0000-0000
性別 女 年齢 36歳	E-mail chai_p1@pref.nie.p	携帯電話 090-0000-0000
前職住所 〒	連絡先電話番号	090-0000-0000
学歴 (各別にまとめて書く)		
平成5年3月	四日市市立△△中学校 卒業	
平成8年4月	三重県立△△高等学校 〇科 入学	
平成8年3月	三重県立△△高等学校 〇科 卒業	
平成8年4月	〇〇短期大学△△学部 〇科 入学	
平成10年3月	〇〇短期大学△△学部 〇科 卒業	
職歴		
平成10年4月	株式会社〇〇商事 入社	
	営業課へ配属	
	電話応対での顧客対応・パソコンでの売上入力・会議資料作成等を担当	
平成12年10月	経理課へ異動	
	入出金確認・請求書発行・出納帳記入処理・決算資料作成等を担当	
平成16年3月	株式会社〇〇商事 退社(出産の為)	
平成19年4月	株式会社〇〇輸送 入社(パート社員)	
	電話応対対応・見積書請求書発行・コンセルを使った資料作成等を担当	
平成25年12月	株式会社〇〇輸送 退社(正社員職を希望した為)	
	以上	

年 月	学歴・職歴(各別にまとめて書く)
平成18年4月	〇〇スタッフサービス 派遣登録
平成18年6月	〇〇市役所・〇〇工業株式会社にて勤務 (電話応対・ワード業務作成・エクセルでのデータ解析処理を担当)
平成21年6月	〇〇スタッフサービス 派遣登録解除(契約期間満了の為)
平成21年8月	免許取得
平成21年8月	普通自動車1種免許 取得
平成11年6月	秘書技能検定3級 取得
平成14年8月	Microsoft Office Specialist Word・Excel・Access 取得
平成24年3月	簿記実務担当者養成研修(計16日間) 四日市商工会議所(主催) 修了
平成26年2月	現在、日商簿記3級取得に向け勉強中(6月受験予定)

志望動機・特技・好きな学科学科など 私は、12年間に渡り営業・経理事務に従事して参りました。仕事においては、正確・迅速な処理を行い、チームワーク良く仕事を進めること、最後まで責任を持ってやり遂げることをモットーに取り組みで参りました。この経験を活かし、貴社にお役に立ちたいと思っております。	通勤時間 通勤時間 25分 通勤手段 近鉄 四日市 駅 扶養家族数 配偶者を除く 〇人 配偶者 〇 有 配偶者の扶養家族数 〇 有
本人希望記入欄 特記事項・勤務特異・勤務地・その他について希望などがあれば記入) 不記入可 〇〇企業に貴社の勤務地、通勤時間が合致しない場合、一時的に別の勤務を希望します。ご承諾頂ければ幸いです。	

保護者 本人が未成年者の場合のみ記入) 氏名 住所 〒	連絡先電話番号)
---------------------------------------	-----------------

職務経歴書 (例)

職務経歴書		平成 24年 2月 16日 三重 花子 (36歳)
1 希望職種 ・ 経理事務 経理を専攻することができます。経理に限らず営業や接客の経験もあり、様々な業務に対応できると思っています。		
2 職務経歴 <株式会社〇〇商事にて6年間、株式会社〇〇選送にて6年間> [経歴] 平成8年4月 株式会社〇〇商事入社 営業課へ配属。 電話応対での顧客対応、パソコンでの売上入力、会議資料等を作成。 10年10月 経理課へ異動。 入出金確認、請求書発行、出納帳記入処理、決算資料作成等を担当。 12年2月 同課で、課長補佐を任される。 業務の簡略化をめざし作業のマニュアル化、システム化を進める。 14年3月 出産のため、退社。 平成17年4月 株式会社〇〇選送 パート社員として入社 事務職担当。 電話来客対応、見積書請求書発行、資料作成等を任される。 23年12月 正社員職を希望し転職を思い立ち、退社。		
3 仕事を通して身につけてきた職業能力 ①経理事務の経験 ②接客(電話応対、来客対応など) ③多様なソフトに対応できるパソコンスキル		
4 仕事への姿勢 経理と言う非常に細かく正確さを求められる仕事に長年従事してきたため、何事も正確に責任感をもってやり遂げるということを心がけています。また常に新たな仕事にも対応できるように、研鑽していきたいと思っています。		

添え状 (例)

株式会社◆◆◆ 人事課 〇〇様	平成 24年 2月 16日 〒510-×××× 三重県四日市市出田町●番〇〇号 三重 花子 電話 059-××××××××××
拝啓	書類送付のお知らせ 〇〇の紙、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。 求人サイト〇〇〇〇にて、貴社の求人情報を見直し、ご指示通り履歴書・職務経歴書を送付させていただきました。 つきましては下記の書類をご高覧頂き、なにとぞ面接の機会を賜りますようお願い申し上げます。
【送付書類】 ● 履歴書 1部 ● 職務経歴書 1部	敬具



職務経歴書作成までの道のり

職務経歴書は、ほとんどの場合、様式がフリーです。

このため、作成する人の経歴やPRしたい内容によって、まとめ方やスタイルは異なってきますが、どんなスタイルであれ、初めて読む採用側の人にとって「会社の求める人物であるかがわかりやすい書類」であることが何よりも大切です。

① **まずは、これまでやってきた仕事を振り返るために、『職務経歴振り返りメモ』を作成してみましょう。**

● **これまでの仕事を振り返る。**

- いつ (時期)
- どこで (会社・所属)
- 何をしたか (仕事内容)

● **それぞれの仕事について詳しく思い出し、整理する。**

- どんな会社だったのか (会社概要)
- どんな役割を担っていたか (役職・担当など)
- がんばったこと、達成したこと、ほめられたことはあるか (実績)



● **これまで培ってきた能力などまとめて自分の強みを明確にする。**

- 何を (能力・スキル)
- どれくらい (経験年数・量)
- どの程度まで (レベル)

② **これまでの職務経歴や自分の強みが明確になったら、自己PRと志望動機を考えましょう。**

● **自己PRや志望動機をまとめる**

- 自分の強みをどのように活かし応募先に貢献できるか。
- なぜ志望するのか。
- 意欲、熱意はあるか。
- 仕事に対する姿勢はどうか。

③まとめたメモをもとに、パソコンで職務経歴書を作成してみましょう。

●職務経歴書に記載する内容

職務経歴書に記載する内容は、特に指定はされていなければ、一般的に次のような内容を記載します。

- 氏名・住所・連絡先
- 希望職種
- 職歴要約・職務経歴（会社概要・職種・職位・担当・実績・研修・スキル）
- 免許・資格
- 自己PR・志望動機

●基本的なまとめ方

職務経歴書のまとめ方は、その人の持つ経歴やアピールしたい能力、応募先によって異なります。自分に合ったまとめ方を選びましょう。

■ 編年体方式

職歴の古いものから順に並べていく方式

■ 逆編年体方式

職歴の新しいものから順に並べていく方式

■ キャリア方式

経験した職種ごとに並べていく方式

■ 折衷式

編年体方式とキャリア方式を組み合わせた方式



④作成した職務経歴書を見てもらいましょう

職務経歴書を作成したら、誤字・脱字のチェックや体裁の確認をします。

応募する前に自分以外の人、特に専門家であるキャリアカウンセラーなどに見てもらって「初めて読む人にとってわかりやすい文書であるかどうか」をチェックしてもらいましょう。

07 面接対策

面接の重要性とは

採用者側は、応募書類だけで採用するかどうかを判断することはありません。直接応募者と会い、提出された応募書類どおりの能力があるかどうかを確認したり、応募者の人柄や意欲を知ることによって、採用を判断するのです。これが面接です。

同時に、応募者側にとっても、仕事の内容や条件などを確認し、自分の能力が活かせる職場かどうかを見極めるための重要な場となります。

採用者側はココで判断します！

① 資質・能力

実務能力があり即戦力になるだろうか…。
当社の仕事に適応するだろうか…。

② 意欲・熱意

本当に当社に就職したいのだろうか…。
入社したら一所懸命取り組んでくれるだろうか…。

③ パーソナリティ

人柄はどうだろうか…。
当社の社員たちとうまくやっていけるだろうか…。



面接はやり方も会場も 企業によって違います

採用面接は、三次面接まで行う場合や、いきなり社長と面接する場合があるなど、会社によってやり方が大きく違います。また、面接会場も会議室だったり、事務室内の応接コーナーだったり、様々です。

「どのような形式でも大丈夫」と自然体で臨みましょう。



事前準備をしっかりとすることが 成功への近道です

● 応募書類の再確認

提出する応募書類は必ずコピーをとっておきます。

面接では、提出した履歴書や職務経歴書を見ながら質疑応答が進みます。自分がどんなことを書いたのかしっかり確認して臨みましょう。書類の内容と受け答えに一貫性があると、説得力も増してきます。

● 応募先企業を再度リサーチ

応募先企業の事業内容や求人情報の詳細についてよく調べておきましょう。

面接のときに、その熱意が伝わります。また、質問の材料も集められます。

● 想定問答の準備

採用面接でよく聞かれる質問は、ある程度答えを準備しておけばあわてずに対応できます。ただし、丸暗記はNG。採用者側に想いを伝えるには、自分の言葉で話すことが何よりも大切です。

(質問例)

- 自己紹介をしてください
- 前職の仕事内容を教えてください
- お子さんが病気の時はどうしますか
- なぜ当社に応募したのですか
- 前職を辞めた理由は何ですか
- e t c …

● 面接会場の確認

面接会場はできる限り下見をしておきましょう。会場までの所要時間を把握しておけば、当日になってあわてることなく採用面接に臨めます。

● 持ち物の用意

出かける前に持ち物を確認しましょう。

- 応募書類のコピー
- 応募先企業の求人票・担当者の連絡先・地図
- 筆記用具
- ハローワークの紹介状(必要に応じて)
- 印鑑
- 携帯電話



やっぱり大切な第一印象

面接の場では、よく「第一印象が大切」と言われます。

採用面接にあたっては、約 80%の面接官が、最初の3分で人物面、意欲面を評価すると言われています。

面接の時間は限られていますので、まずは「この人なら良さそう」という印象を与えましょう。そうすると、プラスのイメージからその後の面接が好意的に進み、採用へと近づくことができます。

●好印象を与えるポイントを押さえておきましょう

■視線

面接官をきちんと見てあいさつや会話をしましょう。

■姿勢

姿勢は意欲を表します。背筋を伸ばしましょう。

■表情

明るくやわらかい笑顔は好印象を与えます。

■身だしなみ

服装・髪型は清潔第一で。足元まで気を配りましょう。



日頃から練習しておけば本番でもバッチリ!

面接のマナー

● 訪問の前には

- 指定の時間に遅れそうになったら、必ず電話を入れましょう。
- 携帯電話の電源は切っておきます。

● 受付では

- 受付または対応者に自分のフルネームと面接に来た旨を伝え、採用担当者呼び出ししてもらいます。
- 呼び出してくれた人や案内してくれた人には必ずお礼を言いましょう。

● 控室では

- 携帯電話の使用や、他の応募者との会話は避けましょう。
- 採用担当者が入室したら、すぐに立ち上がりフルネームを名乗り「よろしく願いいたします。」とお辞儀をします。

● 面接では

- 入室の前にはノックをし、明るく「失礼いたします。」と言い、入室します。
- 「どうぞ」と勧められてから椅子に座ります。
- 面接官の質問に「はい」と返事をしてから、自分の言葉ではっきり答えます。
- 退室の前に必ず「本日はありがとうございました。」とお礼を言いましょう。

● 面接が終わったら

- 退室後、社員に会ったら軽く会釈をします。
- 受付を通ったらお礼を言って帰りましょう。

お辞儀は「同時礼」より「分離礼」で

「分離礼」とは言葉と動作を別々に行うことです。面接官を見て「失礼いたします。」と言った後にしっかり礼をすると、美しく見え、好印象を与えます。



面接後のお礼状

お礼状は、面接試験を受けた後に、求人をしている企業や店舗・自治体などに対し出します。忙しい中、時間を割いて対応してくれたことへのお礼と、もしその職場に魅力を感じた場合にはそこで働く際の意気込みなどを書きます。

必ず出さなくてはならないというものではありませんが、最近ではパートの面接でも出す人が増えてきています。

●お礼状を書く時のポイント

■ タイミング

面接を受けたらすぐに出しましょう。できるだけ翌日には投函したいものです。早ければ早いほど価値があります。

■ 内容

忙しい中を時間を割いて対応してくれたことに対するお礼と、その職場に感じた魅力や働きたいという思いが強くなったことなどを改めて書きましょう。

手書きで書くことをお勧めします。

■ 注意点

誤字・脱字に注意しましょう。

特に先方の会社名や担当者名に誤りがあると非常に失礼に当たります。もしミスを見つけた場合は新しい便箋に書き直してください。

■ 提出する書類があれば一緒に送ります

ただし、提出する書類がある場合において、その用意のために時間がかかる場合はお礼状だけを先に送りましょう。

お礼状は短くてもかまいませんので、手書きで送りましょう。

丁寧にお礼の文章を、あなた自身の言葉で書くことが大切です。



■採用面接のお礼状：横書き（例）

〇〇〇株式会社 人事部採用担当〇〇様
謹啓
貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。
さて、先日はお忙しい中、面接のお時間をとってくださり誠にありがとうございました。
面接では貴社の取り組まれている事業内容を詳しくご説明頂き、求める人材や具体的な業務内容についてお話を伺うことができましたことは、就職活動中の私にとってたいへん意義深いものになりました。
皆様と直接お会いできたことで、もっと自分を磨いていかななくてはならないという思いと、貴社で働きたいという思いが一層強くなりました。
まずは面接の機会を与えて頂いたお礼を申し上げたく、お便りいたしました。貴社のご発展と〇〇様のますますのご活躍をお祈り申し上げます。ありがとうございました。
敬具
平成 24 年〇月〇日
三重県〇〇市△△町□番地□□号 三重 花子

■採用面接のお礼状：縦書き（例）



〇〇〇株式会社 人事部採用ご担当様	謹啓
平成〇〇年〇月〇日	この度はお忙しい中、面接の機会をお与え頂きましてありがとうございます。また、 会社案内だけではつかみきれなかった貴社の具体的な業務内容やビジョンについて きちんとお伺いすることができ、貴社の印象に新たな行一項を加えることができました。 したことは、私自身としましてもたいへん意義深い時間となりました。また、改めて ますます貴社で働きたいという思いが強まりました。
三 重 県 〇 〇 市 △ △ 町 □ 番 地 □ □ 号	本日の経験を活かし、より一層自分を磨いて参りたいと存じます。
三 重 花 子	とり急ぎお礼を申し上げたくお便りいたしました。ありがとうございました。
	敬具

08 再就職が決まったら

働く条件をしっかりと確認しましょう

大変だった再就職活動を乗り越え、採用が内定すると喜びもひとしおですね。

ですが、働き始めてから「条件が違う」ということにならないよう、働く条件を確認し、納得した上で入社しましょう。

● 「労働条件通知書」で確認しましょう

- 労働基準法第15条では、労働者を雇い入れる際には労働条件を文書で明示する義務を定めています。

参考：「厚生労働省 労働基準情報 労働基準法関係主要様式」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudoujouken01/index.html>

就職が決まったら、女性のための就労支援相談窓口にご一報ください！

キャリアカウンセラー・スタッフ一同、喜びのご連絡をお待ちしております。



09 働き始めて困ったときは

再就職してから「こんなはずでは…」と思うことがあるかもしれません。
仕事上で疑問に感じたときや困ったときは、
早めに専門の機関に相談しましょう。



三重県の相談窓口

● 三重県労働相談室

<http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/work/soudan.html>

三重県津市栄町1丁目 891 三重県勤労者福祉会館 1F
[津駅から徒歩約10分]
TEL 0120-311018 (県内であれば携帯電話からも利用できます)

勤労者の方や事業主の方からの労働に関するあらゆる困りごとに専門の相談員がお答えします。

■労働相談 相談方法：電話・面談

相談時間：月・水・金曜日 9:00～17:00

火・木曜日 9:00～19:00

※メールでの相談も受付しています。詳しくは下記HPをご覧ください。

<http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/work/mailto.html>

■弁護士相談 相談方法：面談

相談時間：毎月第2金曜日 13:00～16:00

(2日前までに予約が必要です。)

■メンタルヘルスカウンセリング

相談方法：面談

相談時間：毎月第2・4水曜日 13:30～16:30

(2日前までに予約が必要です。)

■ポルトガル語・スペイン語の通訳

相談方法：電話(3者通話での相談が可能です)

相談時間：平日毎日 9:00～16:30

国の相談窓口

国（厚生労働省三重労働局）では、県内7カ所に総合労働相談コーナーを設け、労働に関する総合的な相談について受け付けています。

- 三重労働局 総合労働相談コーナー ★
津市島崎町 327-2（三重労働局総務部企画室内）
TEL [059-226-2110](tel:059-226-2110)
- 四日市総合労働相談コーナー ★
四日市市新正 2-5-23（四日市労働基準監督署内）
TEL [059-351-1661](tel:059-351-1661)
- 津 総合労働相談コーナー ★
津市島崎町 327-2（津労働基準監督署内）
TEL [059-227-1282](tel:059-227-1282)
- 松阪総合労働相談コーナー
松阪市高町 493-6（松阪労働基準監督署内）
TEL [0598-51-0015](tel:0598-51-0015)
- 伊賀総合労働相談コーナー
伊賀市緑ヶ丘本町 1507-3（伊賀労働基準監督署内）
TEL [0595-21-0802](tel:0595-21-0802)
- 伊勢総合労働相談コーナー
伊勢市船江 1-12-16（伊勢労働基準監督署内）
TEL [0596-28-2164](tel:0596-28-2164)
- 熊野総合労働相談コーナー
熊野市井戸町 672-3（熊野労働基準監督署内）
TEL [0597-85-2277](tel:0597-85-2277)



※ ★印の相談窓口には女性相談員がいます。

● 三重労働局 雇用均等室

職場における男女の均等な取扱いに関することや、セクシャルハラスメントに関する
こと、育児・介護休業等に関すること、パートタイム労働に関すること等について相談
を受け付けています。

津市島崎町 327-2 津第二地方合同庁舎 2 F
TEL 059-226-2318



■ パートタイム労働個別相談コーナー

パートタイム労働者の方から、パート法上の疑問や相談にお答えします。

◆ 三重労働局総務部企画室 (津市島崎町 327-2)

毎月第3木曜日 9:00 ~ 16:00

TEL 059-226-2110

◆ マザーズコーナー四日市 (四日市市本町 9-8 本町プラザ 5F)

毎月第2・4火曜日 10:30 ~ 12:00 13:00 ~ 15:30

TEL 059-359-1710

Column

改正育児・介護休業法が施行されました

平成 22 年 6 月 30 日、改正育児・介護休業法が施行されました。
改正事項は次の通りです。

【改正事項】

- ・父親が育児休業を取りやすくするための制度改正 (父母ともに育児休業を取得する場合は最長1歳2か月まで取得可能=「パパママ育休プラス」、妻が専業主婦や育児休暇中でも取得できる等)
- ・子が3歳未満であれば、会社に申し出て育児短時間勤務 (原則6時間勤務) や残業免除 (=定時退社) が可能
- ・子の看護休暇の日数を拡充 (小学校就学前の子が1人で年5日、2人以上で年10日)
- ・介護休暇制度の新設 (要介護家族が1人で年5日、2人以上で年10日)

休暇の取得や妊娠・出産等を理由とする不利益な扱いを受けた時は、
上記「三重労働局 雇用均等室」に相談してみましよう。

10

『女性のための就労支援相談』おすすめ利用法



こんな場合に相談してみましょう

就労相談って、実際にどんな場面、どんな時に利用したらいいの？
そんなあなたに、おすすめ利用法をご案内します。



A

いつか働きたい…

でも…

- ◆時期は考え中
子どもがもう少し大きくなってから
- ◆仕事と家庭の両立に不安

→今からできる就職活動の準備や資格取得のための情報収集をお手伝い！

B

すぐに働きたい！

でも…

- ◆働き方や職種が決まっていない
- ◆履歴書など応募書類の作成もこれから
- ◆就職に向けて不安や迷いがある

→あなたの経験や想いを話してみてください。
自己理解やあなたに合った就活の仕方など、一緒に考えます。

C

なかなか就職できなくて…

希望する働き方や職種も決め、いざ応募！

でも…

- ◆書類審査が難しい
- ◆面接が心配
ちゃんと質問に答えられるか自信がない

→あなたの持ち味を活かした書類作成、面接対策をお手伝いします。

D

働き方を見直したい

- ◆子どもが大きくなったし、
もっとしっかり働きたい
 - ◆好きな仕事をしてみたい
 - ◆心に、体に、負担の少ない働き方がしたい
- 環境や状況、年齢によってライフスタイルは変わります。就職してからも働き方に迷ったらご相談ください。

女性のための就労支援相談

専門のキャリアカウンセラーによる移動相談を行っています。
個別相談以外に少人数制セミナーも開催、あなたの就職活動をサポートします。

予約・お問合せ 059-224-2510

三重県 雇用対策課

※月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日は休みます)



四日市・伊勢にて、
開設しています。



…無料託児付き



…ぶちセミナー開催



…無料駐車場有り

四日市



毎週水曜日

マザーズコーナー四日市（ハローワーク）
四日市市本町9-8 本町プラザ5F

伊勢



第3火曜日

サンライフ伊勢
伊勢市八日市場町13-13

電話相談

上記の移動相談日にご利用いただけます。

TEL: 080-6983-0974

※カウンセラーが相談中など、電話に出られない場合はご予約承ります。



※毎月の相談日程は、「おしごと三重」HP内の「女性の再就職支援ページ」をご覧ください。上手く使いこなして、再就職を実現しましょう！

<http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/connect/challpla.html>

キャリアカウンセリングとは



キャリアカウンセリングとは個人それぞれの適性や経験、状況や環境にあった仕事や働き方を一緒に考え、支援すること。

専門の資格を持ったキャリアカウンセラーが、相談者それぞれに合わせてアドバイスや情報提供、専門機関のご紹介などを行います。

就職活動やその準備に関する不安や悩み、迷いなどお話しください。

ぷちセミナーって？

1講座1時間程度の「ぷち」講座です。

「シューカツって何から始めたらいいの?」という方向けの講座から、応募書類の書き方や面接でのポイントなど手早くコツを掴みたい方向けなど、再就職のための準備講座です。

女性ばかりの少人数制だから、お気軽にご参加いただけます。

●例えばこんな内容です!

- 自分らしい仕事の探し方
あなたにとってお仕事とは?ライフスタイルに合った仕事の選び方講座。
- 応募書類のコツ
職歴や経験の棚卸しであなたの強みを再発見。魅力的な自己PRや志望動機の書き方講座。
- 面接対策
聞かれそうな質問や服装チェックなど、面接で慌てないための準備講座。

など、この他にも就職活動の基本からテーマ別対策なども行っています。

また、上記内容は個別相談でも対応可能です。

講座のない地域やお急ぎの方など、お気軽にお問合せください。





『おしごと三重』をご覧ください

チャレンジしたい女性を応援する「女性の再就職支援サイト」では、女性の就労支援移動相談の日程や開催される講座の種類などをご案内しています。

トップページにある「新着情報」もご覧ください。

三重県 女性の再就職支援

検索

● 女性の再就職支援 トップページ

女性の再チャレンジ応援促進事業

三重県では、出産等を機に退職し再就職を目指す女性、働きたいと思っている子育て中の女性の再就職を支援しています。今年度は、子育て中の女性の就労意識等に関するアンケート調査を実施するとともに、8回にわたって支援者や子育てしながら働く女性社員、女性経営者等をゲストにサロンを開催します。

子育てしながら、もう一度働くことを考えているママたちへ！再チャレンジの第一歩として是非ご参加ください！

■ ママたちの再チャレンジ応援キャリアサロン

・キャリアサロン開催チラシ

『女性の一歩！を応援します!!』女性のための就労支援相談

三重県では、女性がいきいきと社会で活躍できるよう、専門のキャリアカウンセラーによる就労支援出張相談を行っています。また、就労に関するセミナー等も開催します。お子様連れでもご利用できるよう、無料託児サービスをご用意していますので、安心してご利用ください。

■ 女性の就労支援 出張相談

開催時間：10:00～12:00、13:00～16:00

【お日市会場】毎週水曜日 ☆無料託児有り ★キャリアカウンセリング
場所：マゼダズコーナー四日市（四日市市本町9-6 本町プラザ5階）
※JR四日市駅近く。駐車場有り(無料)。

関連施設



3 おしごと広場みえ



3 津高等技術学校



3 三重県労働相談室

この他、県内の女性向けセミナーなどの情報もご案内しています。どうぞご利用ください。

11

ハローワーク・就労支援施設を利用しましょう



公共職業安定所「ハローワーク」

ハローワークでは求人情報検索や職業紹介などの求職手続き、失業保険や教育訓練給付金などの雇用保険手続き、就職に必要なスキルや資格を身につけるための職業訓練コースの情報閲覧や申込みができます。

※子育てをしながら就職を希望する方に対する職業紹介等を行う、マザーズハローワークについては14頁をご覧ください。



開庁時間：8：30～17：15

休 日：土・日・祝日・年末年始

機関名	電話番号	所在地
ハローワーク桑名	0594-22-5141	〒516-0078 桑名市桑栄町 1-2 サンファール北館 1F
ハローワーク四日市	059-353-5566	〒510-0093 四日市市本町 3-95
ハローワーク鈴鹿	059-382-8609	〒513-8609 鈴鹿市神戸 9-13-3
ハローワーク津	059-228-9161	〒514-8521 津市島崎町 327-1
ハローワーク松阪	0598-51-0860	〒515-8509 松阪市高町 493-6 (松阪合同庁舎 1F)
ハローワーク伊賀	0595-21-3221	〒518-0823 伊賀市四十九町 3074-2
ハローワーク伊勢	0596-27-8609	〒516-8543 伊勢市岡本 1-1-17
ハローワーク尾鷲	0597-22-0327	〒519-3612 尾鷲市林町 2-35
ハローワーク熊野 (ハローワーク尾鷲熊野出張所)	0597-89-5351	〒519-4324 熊野市井戸町赤坂 739-3



その他のハローワーク関連施設

施設によっては利用対象者が限定されますが、求人情報の検索ができ、職業相談と職業紹介などの求職手続きができるハローワークの出張所があります。

※雇用保険手続き・職業訓練申込みなどはできません。

機関名	利用対象者	電話番号	所在地
キャリアアップ ハローワークみえ	非正規・アルバイト雇用から 安定した雇用を希望する方等	059-325-7000	〒510-0073 四日市市西浜田町 12-13
みえ新卒応援 ハローワーク	学生または若年求職者等	059-229-9591	〒514-0009 津市羽所町 700 番地 アスト津ビル 3F (おしごと広場みえ内)
志摩市ふるさと ハローワーク	就職希望者ならどなたでも	0599-46-0986	〒517-0501 志摩市阿児町鵜方 3098-9
ハローワークプラザ 名張	就職希望者ならどなたでも	0595-63-0900	〒518-0718 名張市丸之内 79 名張市総合福祉センター ふれあい1F

Column

「家で働く」という働き方



内職と在宅ワークは混同されがちですが、その内容は異なります。

一般的に「内職」とは家内労働法という法律に定められた職種（主に物品の製造や加工をする）に限られます。

それに対し「在宅ワーク」は多岐にわたりますが、個人事業の意味合いが強く、仕事内容はライターやHP作成・デザインなどパソコンやIT環境が必要とされるものがほとんどです。

小さい子どもがいる女性にとって、「家での就労」は魅力的かもしれません。最近ではメディアで取り上げられ、インターネットの普及で内職や在宅ワークが比較的安易に見つかりますが、それゆえにトラブルも増えています。

内職や在宅ワークを始める場合は、取引先や間に入る請負会社などの相手が信頼できるかどうか、見極めることが大切です。

参考：厚生労働省「在宅就業者総合支援事業<ホームワーカーズウェブ>」

<http://www.homeworkers.jp/>

12 その他の就労支援施設



若者一人ひとりの就職活動を支援 「おしごと広場みえ」

どんな職業に就いたらいいかわからないといった相談から、職業紹介まで、総合的なサービスを提供しています。

●おしごと広場みえ

津市羽所町700番地 アスト津ビル3F

TEL: 059 - 222 - 3309

HP: <http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/connect/hiroba/>



働くことへのチャレンジを支援 「地域若者サポートステーション」

地域若者サポートステーション(通称「サポステ」)は、厚生労働省の委託を受けた法人が運営しています。

仕事に就くことへの不安がある、人と話すのが苦手であるなどのさまざまな理由で社会への第1歩を踏み出せないでいる若者や、そのことを心配しているご家族の方を対象に就労に向けた支援を行っている支援機関です。

機関名/開所時間	委託法人/担当エリア	電話番号/HP	所在地/出張相談
北勢地域若者サポートステーション (火~土曜/9:30~18:00)	NPO 法人市民社会研究所	059-359-7280	四日市市諏訪栄町 3-4 星座ビル 2F
	北勢	http://hokusapo.com	桑名市・いなべ市
若者就業サポートステーションみえ (月~金/9:00~18:00)	公益財団法人三重県労働福祉協会	059-271-9333	津市羽所町 700 番地 アスト津 3F
	中勢・東紀州	http://www.mie-kinfukukyo.or.jp/sapostemie/index.htm	鈴鹿市・亀山市・松阪市・尾鷲市・熊野市
いせ若者就業サポートステーション (月・火・木・金・土曜/9:00~18:00)	NPO 法人いせコンピニネット	0596-63-6603	伊勢市岩渕 1 丁目 2-29 いせ市民活動センター北館 1F
	伊勢・志摩	http://spst.e-ise.net	志摩市
いが若者就業サポートステーション (月~金/8:30~17:45)	社会福祉法人伊賀市社会福祉協議会	0595-22-0039	伊賀市上野中町 2976-1 上野ふれあいプラザ 3F
	伊賀・名張	http://www.hanzou.or.jp/saposute/	名張市

セカンドライフで社会貢献 「シルバー人材センター」

おおむね60歳以上、健康で働く意欲のある方が会員となり、高齢者の豊かな経験と知識・技能を活かして地域社会に貢献するものです。(会員の仕事は生活の維持を目的としたものでなく、臨時的かつ短期的な就業を基本としたものです。)

●公益社団法人 三重県シルバー人材センター連合会

津市島崎町 314 番地 島崎会館2F

TEL:059-221-6161

HP: <http://www.sjc.ne.jp/mie-ren/>

(最寄りのシルバー人材センターの所在地等については、上記HPをご覧ください。)

自然と一緒に働きたい 「三重県農林水産支援センター」

県内で農業や林業、水産業など一次産業での就労希望者を支援しています。経験のない方向けの体験や講習なども行っています。

●公益財団法人 三重県農林水産支援センター

松阪市嬉野川北町 530 番地

TEL:0598-48-1225

HP: <http://www.aff-shien-mie.or.jp/>



起業などは最寄りの「商工会議所」「商工会」へ

新たに起業しようという方のために、創業塾や経営ノウハウのセミナーの開催、相談窓口の開設等を通じて支援しています。また各市町の商工会議所では、簿記や販売士などの検定試験や、地元中小企業を中心とした就活フェアなども行っています。

●三重県商工会議所連合会

津市栄町 1-891 三重県合同ビル6F

TEL:059-227-1666

HP: <http://miepfcci.pro.tok2.com/>

(最寄りの商工会議所の所在地等については、上記HPをご覧ください。)

●三重県商工会連合会

津市栄町 1-891 三重県合同ビル6F

TEL:059-225-3161

HP: <http://www.mie-shokokai.or.jp/>

(最寄りの商工会の所在地等については、上記HPをご覧ください。)

13 チャレンジする女性を支援する施設

性別にかかわらず、一人ひとりが個性と能力を発揮し活躍できる社会をめざし、三重県や市町では男女共同参画推進のための拠点を設けています。

チャレンジしたい、社会に関わりたい、そんな女性を応援する講座やイベントを開催したり、相談窓口を設置したりしています。



三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

三重県の男女共同参画社会推進のため、人材の育成、情報の受発信等を行っています。

●フレンテみえ

津市一身田上津部田 1234 (三重県総合文化センター内)

TEL:059-233-1130

HP: <http://www3.center-mie.or.jp/center/frente/>

開館時間: 火～日曜 / 9:00～19:00

取扱相談: 女性のための相談 (電話・面接・法律・からだ)

男性のための電話相談

(各相談の日時、内容、予約方法等は上記HPをご覧ください。)

Column

ワーク・ライフ・バランス

「ワーク・ライフ・バランス」とは「仕事と生活の調和」という意味です。

少子・高齢化社会の急速な進行は、今後の経済社会に深刻な影響を与えることが懸念されます。労働力の確保という点で女性が社会に出ることは、とても重要視されていますが、これまでのような仕事中心の働き方では、家庭や育児との両立は難しいのも事実。そこで、仕事も家庭生活も安心して両立させる環境を整えることが、企業や社会にとって急務とされています。

男女ともに、働く者が充実した生活を送ることにより、その能力がフルに発揮され生産性が上がることは、すでに欧米では実証されています。

働く側にも、雇う側にも有益であり、今後の「少子・高齢化」「経済」双方の社会問題解決の糸口になるのではと近年、日本でも大きく注目されています。

男女共同参画センターでは、「ワーク・ライフ・バランス」の観点から、女性の社会参画支援だけでなく、男性が家庭生活にかかわるためのきっかけ作りとして、様々なイベントやセミナー等を開催しています。





市町の男女共同参画センター

●四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町 9 - 8 本町プラザ3F

TEL: 059 - 354 - 8331

HP: <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.shtml>

開館時間: 火～土曜 / 9:00 ~ 21:00 (年末年始・祝日は休み)

取扱相談: 女性のための相談 (電話・面接)

(面接相談後、必要に応じて法律・心理相談)

●鈴鹿市男女共同参画センター「ジェフリーすずか」

鈴鹿市神戸2丁目 15 - 18 かんべ再開発ビル3F

TEL: 059 - 381 - 3113

HP: <http://www.gender-free.city.suzuka.lg.jp/>

開館時間: 火～土曜 / 9:00 ~ 21:30、日曜 / 9:00 ~ 17:00

(第3火曜日と年末年始・祝日は休み)

取扱相談: 女性のための電話相談 (電話相談後、必要に応じて面接・法律相談)

●名張市男女共同参画センター

名張市希中央5-19 名張市市民情報交流センター内

TEL: 0595 - 63 - 5336

HP: <http://www.emachi-nabari.jp/danjo-center/>

取扱相談: 女性相談 (電話・面接・法律)

男性のための相談 (電話・面接)

メンタルヘルス相談 (面接)

●伊賀市男女共同参画センター

伊賀市上野丸之内 500 ハイピア伊賀4F

TEL: 0595 - 22 - 9632

HP: <http://www.city.iga.lg.jp/kbn/08530/08530.html>

取扱相談: 女性法律相談



14 各市町 子育て・保育関連窓口

地区	市町名	保育関連担当課	電話番号
北勢	桑名市	保健福祉部 子ども家庭課	0594-24-1284
	いなべ市	健康子ども部 こども家庭課(大安庁舎)	0594-78-3513
	木曽岬町	福祉健康課 福祉部門	0567-68-6104
	東員町	教育委員会 学校教育課	0594-86-2815
	四日市市	こども未来部 保育幼稚園課	059-354-8172
	菰野町	子ども家庭課	059-391-1124
	朝日町	子育て健康課	059-377-5652
	川越町	福祉課	059-366-7116
	鈴鹿市	保健福祉部 子育て支援課	059-382-7661
	亀山市	健康福祉部 子ども総合センター 子ども家庭室	0595-84-3315
中勢・伊賀	津市	健康福祉部 こども家庭課	059-229-3167
	松阪市	福祉部 こども未来課	0598-53-4081
	多気町	町民福祉課 子ども係	0598-38-1114
	明和町	福祉子育て課	0596-52-7115
	大台町	町民福祉課	0598-82-3783
	伊賀市	健康福祉部 子ども家庭課	0595-22-9655
	名張市	子ども部 保育幼稚園室	0595-63-7919
南勢・東紀州	伊勢市	健康福祉部 こども課	0596-21-5561
	鳥羽市	健康福祉課 子育て支援室	0599-25-1184
	志摩市	健康福祉部 子育て支援課	0599-44-0282
	玉城町	生活福祉課	0596-58-8203
	度会町	福祉保健課	0596-62-2413
	南伊勢町	福祉課	0599-66-1114
	大紀町	健康福祉課	0598-86-2216
	尾鷲市	福祉保健課	0597-23-8201
	紀北町	福祉保健課	0597-46-3122
	熊野市	福祉事務所	0597-89-4111 (内線 162,163)
	御浜町	健康福祉課	05979-3-0515
	紀宝町	福祉課	0735-33-0339

※年度によって、担当課・電話番号が変更になる場合があります。
詳しくは、各市町へお問い合わせください。

15 よくあるキャリア相談 Q&A

「女性の再チャレンジ支援メールマガジン」では就職活動のポイントを毎号掲載しています。実際に就労支援相談を担当しているキャリアカウンセラーが、よくある質問や悩み、就職活動における注意点に答えています。その中から一部をQ&A形式でご紹介します。

Q1 履歴書の書き方で迷っています。志望動機？自己PR？どうしたら…。



A 自分の持ち味を活かした書類を作りましょう。

履歴書の志望動機や自己PR欄では、自分の持ち味を出すことが大切です。

どこかの記入例を写しただけのものでは採用側にインパクトを与えることはできないでしょう。上手ではなくても自分の「やる気」「キャリア」「人柄」等がしっかり表され、どうしても採用されたい熱意、上司の方や先輩方のご指導を仰ぎながら真面目に働く姿勢のあることが伝われば良いのです。具体的に列挙すると次のような内容を自分の言葉でまとめれば良いでしょう。

- ・応募職種の仕事内容と自分の今までの職歴等を結び付けてやる気のある内容。
※今までの経験と全く違う職種に応募する場合は「今まで挑戦したいと思い続けてきた」「前々から好きでやりたかった仕事だから」「今暫くは子育てと両立できる日数や時間帯を優先したいから」等、素直に自分の気持ちを表現しましょう。
- ・条件（勤務時間・勤務日数・通勤時間や距離・福利厚生等…）が自分の希望に合っていて、無理なく頑張れる、長く勤められる等の内容。
- ・スペースがあればご指導いただきながら真面目に、笑顔を絶やさず頑張る等、熱意のある内容。

履歴書の志望動機欄に書いた内容は必ず、面接でも話すことになるので、覚えておくことです。全く同じでなくとも良いですが、矛盾しないように気を付けましょう。

Q2 求人への応募ってどうするんですか？



A 応募の仕方は2種類あります。

誰もが職を探したら、その会社へ応募をします。応募の仕方は次の二通りが考えられます。一つは、ハローワークからの応募です。これは労働条件が求人票で明確にされているので、それを確認した上でハローワークの担当者から連絡してもらう方法です。公の機関を通じているので安心して申込みができます。

もう一つは求人雑誌やチラシ広告を見て、求職者本人が直接申込みをするやり方です。この場合、広告にはすべての労働条件が記載されているとは限りません。紙面には必要最小限度のことしか記載されていません。電話などで詳しい情報を教えてもらうようにしましょう。中にはいざ入社してから条件は違ったというケースが多くみられます。また、悪質なところもあります。いずれにしても広告による応募は注意を払う必要があります。

Q3

再就職活動中なのですが、
うまくいかないんです…。

A

「なぜ働きたいのか」を
考えてみましょう。

仕事に就きたい、再就職を目指したいという思いはあるものの、求職活動を始めるにあたって今の自分は何がしたいのか、何ができるのかがよく分からないといった場合が少なくありません。

就職とは「働きたい自分」と「職場・仕事」との出会いです。そこで、「働きたい自分」の再発見について考えてみましょう。

まず、働きたい気持ち、「なぜ働くのか」を確かめます。生活のため、お金のため、やりたいことの実現のため、自分の技能を高めるためなど、働く目的を明確にしましょう。目的や理由によって就職先の選び方が違ってきます。できるだけ具体的に考えるといいでしょう。

次に自分の持ち味を知ります。知識、経験、技能、趣味や特技、個性、自分がすでに得ている能力や環境など、具体的に整理して自分の強みと補うべき弱みを知りましょう。今まで気づけなかった自分を発見し、自分の長所を認識することができ、仕事の選択肢が広がることにつながるでしょう。

しかし、自分一人ではなかなか客観的にみることは難しいかもしれません。そんな時はキャリアカウンセリングや再就職セミナーなどを利用してみてください。

その他、これまでメルマガに掲載した就職活動のポイントは、「相談員だより」として「おしごと三重」HP内の「女性の再就職支援ページ」に掲載しています。

「社会復帰にあたって」、「仕事適性について」、「職務経歴書」、「面接のポイント」など、実際に就労支援相談を担当しているキャリアカウンセラーが、おしごと事情や現場の生の声を踏まえて綴っていますので、ご活用ください。





『女性の再チャレンジ支援 メールマガジン』

三重県では、『女性の一步!を応援します!!』をキャッチフレーズに、月1回のペースでメールマガジンを発行しています。

「女性のための就労支援」に関する最新情報をお届けしていますので、是非メルマガにもご登録ください。

● メールマガジン登録方法

パソコン・スマートフォンからご登録いただけます。

(携帯電話等のモバイルでは表示できないことがあります。)

■ パソコンから登録

https://www1.pref.mie.lg.jp/s_form/oshigoto/entry-f.htm

※おしごと三重のサイトへつながります。

もしくは、パソコン検索サイトで『おしごと三重』を検索。

おしごと三重HPの下部『メールマガジンの登録(解除)』をクリック。

『女性の再チャレンジ支援』【メールマガジン登録】へ。



■ スマートフォンから登録

上記、パソコンから登録と同様にアクセスいただくか、右記のQRコードを読み取っていただき、登録フォームへお進みください。



※《出展》

『再就職活動サポートブック』は、厚生労働省HPや「お仕事スタートハンドブック」(With You さいたま 埼玉県女性キャリアセンター発行) P1～29、「職場復帰応援ハンドブック」(中小企業新戦力発掘プロジェクト株式会社パソナ編集・作成) P1、6、13～19、「女性の再チャレンジ応援マニュアル」(東京都生活文化スポーツ局都民生活部男女平等参画室編集・発行) P5 を参考文献として引用し、作成しています。

『おしごと三重』HP

『おしごと三重』HPをご覧ください！

『おしごと三重』HPのトップページ、「女性就労支援」からお入りください。
女性の再就職支援情報を掲載したページに移ります。



女性の一**歩!を応援します!!**

三重県 雇用対策課

〒514-8570 三重県津市広明町13

TEL: 059-224-2510 FAX: 059-224-2455

E-mail: koyou@pref.mie.jp

URL: <http://www.oshigoto.pref.mie.lg.jp/connect/challpla.html>

(おしごと三重HP『女性の再就職支援』)