

就職支援セミナー

再就職のための求職活動の進め方



兵庫労働局主催
ヒューマンアカデミー株式会社受託

本日の内容

- 1 再就職までの過程
- 2 求職活動の心構え
- 3 労働市場に関すること
- 4 求職活動の方法

1 再就職までの過程

再就職までの流れ

事前準備

- ・行動計画の作成
- ・自己理解(自己分析)
: 経験の棚卸し、
価値観、
長所(強み)、短所
仕事選びの軸(条件・希望)
- ・応募書類の作成
- ・雇用環境の理解 など

応募・面接

- ・面接の準備
- ・求人検索
: 求人の応募(書類提出)
↓
面接
- ・応募書類の見直し
- ・面接の振り返り など

内定・入社

1 再就職までの過程

ポイント

- いつまでに、再就職先を決める必要があるのか
- 早め早めに行動する
: 自己理解(自己分析)、応募書類の作成には時間が必要です。
- 求人検索を含めて、情報収集を積極的に行う

事前準備を重視し、時間をかけて取り組む!

1 再就職までの過程

求職活動の計画表を作成してみよう!

《作成例》	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
	具体的な日程を設定する					
	5/1～5/31	6/1～6/30	7/1～7/31	8/1～8/31	9/1～9/30	10/1付入社
事前準備	→					
情報収集	→					
自己理解	→					
応募		→				
選考			→			
内定				→		
入社準備					→	
就業						→
その他 (資格取得講習等)		→				

1 再就職までの過程

★ゴールに向けてのプランを立ててみましょう

	ヶ月目	ヶ月目	ヶ月目	ヶ月目	ヶ月目	ヶ月目
	具体的な日程を設定する					
事前準備						
情報収集						
自己理解						
応募						
選考						
内定						
入社準備						
就業						
その他 ()						

2 求職活動の心構え

活動時の心構え

●前向きな気持ちを持つ

: 気持ちを切り替える (マイナスイメージを引きずらない)

●積極的に自ら動く

: 希望を持って意欲的に取り組む

: 受け身ではなく自分から積極的にチャレンジしてみる

●視野を広げる

: これまでのあなたの経験を活かせる場所は多くあるはず

: 気づかなかったあなたの職業適性を発見できる可能性もあるはず

●人の目を気にしない

: 自分に合った仕事をじっくり考えることが大切

: 求職活動は次のステップに向けて、新しいスタートを切るための活動

2 求職活動の心構え

結果が出ないときはどうする？

不採用になった場合でも縁がなかったと割り切ること

⇒ 自信を失わないため

その上で、行動を振り返ってみる

- 応募書類の見直し
- 面接の振り返り
- 自己理解（自己分析）の振り返り、見直し
- 希望する条件などを広げる など

☆あなたの求職活動を応援してくれる味方を見つける☆

一人で悩まずに、不明点や疑問点があれば
職業相談・就職セミナーの活用を！

2 求職活動の心構え

心構えと行動の整理

★求職活動をおこなうにあたって、自分に必要な心構えは何ですか？

★それは何故ですか？

2 求職活動の心構え

心構えと行動の整理

★このセミナー終了後、まず何に取り組もうと思われましたか？

★そのために必要な具体的な行動はどのようなことですか？

3 労働市場に関すること

完全失業率

- 全 国：2.4%【令和7年2月時点】
- 近 畿：2.3%【令和6年12月時点】
- 兵庫県：2.3%【令和6年9月時点】

$$\frac{\text{完全失業者数}}{\text{労働力人口}} = \text{完全失業率 (\%)}$$

全国:労働力調査(基本集計)2025年2月分 総務省統計局より
近畿:兵庫県の経済・雇用情勢 兵庫県 令和7年2月18日版より
兵庫県:兵庫県の経済・雇用情勢 兵庫県 令和7年2月18日版より

※ 数値が高いほど仕事を探している人が多いとされる

※ 県の月次の完全失業率は公表されていないため、直近の四半期別数値を記載

完全失業率とは…

労働力人口（15歳以上の働く意欲のある人）のうち、
完全失業者（職がなく、求職活動をしている人）が占める割合

3 労働市場に関すること

有効求人倍率

●全国：1.24倍

●兵庫県：0.99倍

【令和7年2月時点（季節調整値）】

兵庫労働局 一般職業紹介状況(令和7年2月分)
～県内の雇用情勢の概況～ より

$$\frac{\text{有効求人数}}{\text{有効求職者数}} = \text{有効求人倍率（倍）}$$

有効求職者数

※ 数値が高いほど就職環境は良いとされる

有効求人倍率とは…

公共職業安定所で取り扱う求職者数に対する求人数の割合で、
1人の求職者に対してどれだけの求人があるかを示す指標

3 労働市場に関すること

有効求人倍率等(季節調整値)の動向

【令和7年4月1日発表】

兵庫県内の雇用情勢

◎令和7年2月の有効求人倍率は0.99倍で、前月と比べて0.01ポイント下回った。

●有効求人数は80,410人で、前月と比べて0.7%減となった。

●有効求職者数は81,185人で、前月と比べて0.2%減となった。

●新規求人倍率は1.86倍で、前月と同水準となった。

◎兵庫県内の雇用失業情勢は、持ち直しの動きに弱さがみられる。

◎物価上昇等が雇用に与える影響に引き続き注意する必要がある。

3 労働市場に関すること

公共職業安定所別：有効求人倍率

【令和7年2月時点（原数値）】

	神戸	灘	尼崎	西宮	姫路	加古川	伊丹
一般	1.10	2.10	1.15	0.74	1.62	1.00	0.68
パート	1.01	1.96	1.49	0.92	1.57	0.89	0.85

	明石	豊岡	西脇	洲本	柏原	西神	龍野
一般	0.82	1.57	1.23	1.92	1.29	0.87	1.00
パート	0.77	1.49	1.10	1.90	1.20	0.65	0.76

労働市場 月報 ひょうご 令和7年2月内容
厚生労働省兵庫労働局職業安定部 より

3 労働市場に関すること

職業別：有効求人倍率・求人平均賃金

【令和7年2月時点】

職業別	有効求人倍率	求人平均賃金	
		フルタイム	パートタイム
管理的職業	0.46倍	31.6万円	1,750円 (※1)
専門的・技術的職業	1.63倍	27.8万円	1,590円
事務的職業	0.41倍	22.8万円	1,220円
販売の職業	1.66倍	26.4万円	1,110円
サービスの職業	2.36倍	24.2万円	1,220円

(※1)に関しては、令和7年2月の係数が0円だったため、参考係数として令和7年1月の係数を記載しています

3 労働市場に関すること

職業別	有効求人 倍率	求人平均賃金	
		フルタイム	パートタイム
保安の職業	5.22倍	20.8万円	1,170円
農林漁業の職業	1.21倍	25.9万円	1,150円
生産工程の職業	1.64倍	24.8万円	1,150円
輸送・機械運転の職業	1.73倍	26.6万円	1,200円
建設・採掘の職業	5.00倍	29.3万円	1,410円
運搬・清掃・包装等の職業	0.72倍	23.3万円	1,140円

労働市場 月報 ひょうご 令和7年2月内容
厚生労働省兵庫労働局職業安定部 より

3 労働市場に関すること

最近の動向について調べる

★求人・求職の動きについて

⇒兵庫労働局 一般職業紹介状況 ～県内の雇用情勢の概況～

検索

兵庫労働局 一般職業紹介状況



★公共職業安定所別の有効求人倍率

★職業別の有効求人倍率・求人平均賃金

⇒労働市場 月報 ひょうご 厚生労働省兵庫労働局職業安定部

検索

労働市場 月報ひょうご



3 労働市場に関すること

★兵庫県の経済・雇用状況

⇒兵庫県の経済・雇用情勢 兵庫県

検索

兵庫経済動向

※兵庫県のホームページ「兵庫経済動向」が表示されたあと、「本庁の情報」の兵庫県の経済・雇用情勢をクリック



★完全失業率

⇒労働力調査（基本集計） 総務省統計局

検索

労働力調査 最新の主な結果

※「結果概要」の「基本集計」の「月次」の資料をクリック



4 求職活動の方法

ハローワークの就職活動支援メニュー（すべて無料）

- 求人情報の検索・閲覧
- 職業紹介
- 職業相談
- 就職セミナー
- 応募書類・面接対策
- 職業訓練の相談・申し込み など

☆ハローワークインターネットサービス

：パソコンやスマートフォン、タブレットからハローワークが掲載している全国の求人情報を検索・閲覧できます。

（事業所の希望により、社名など一部が非公開の情報もあり）

検索

ハローワークインターネットサービス



不安な時はまず窓口で相談してみよう！

4 求職活動の方法

ハローワーク関連施設

雇用保険業務及び職業訓練に関する業務等一部の業務は取り扱っておりません。

三宮わかものハローワーク

正社員を目指す概ね35歳未満の方を対象とした就職支援施設。

神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階（ハローワークプラザ三宮内）

新卒応援ハローワーク

大学院・大学・短大・高専・専修学校などの学生さんや、卒業後3年以内の未就職の方の就職を支援する専門のハローワーク。

神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー12階

4 求職活動の方法

マザーズハローワーク（マザーズコーナー）

お子様連れでも利用しやすい環境で、きめ細やかな就職支援を行っている施設。
兵庫県内9か所に設置されています。

●マザーズハローワーク三宮

神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階（ハローワークプラザ三宮内）

●マザーズハローワーク尼崎

尼崎市南塚口町2-12-18 塚口若松ビル2階

●ハローワーク西宮マザーズコーナー

西宮市池田町13番3号 JR西宮駅南庁舎2～4F（ハローワーク西宮内）

●ハローワーク姫路マザーズコーナー

姫路市駅前町265番地姫路KTビル3階（ハローワークステーション姫路）

4 求職活動の方法

- ハローワーク加古川マザーズコーナー
加古川市野口町良野1742 (ハローワーク加古川内)
- ハローワーク伊丹マザーズコーナー
伊丹市昆陽1-1-6 伊丹労働総合庁舎 (ハローワーク伊丹内)
- ハローワーク明石マザーズコーナー
明石市大明石町2-3-37 (ハローワーク明石内)
- ハローワーク豊岡マザーズコーナー
豊岡市寿町8-4 豊岡地方合同庁舎 (ハローワーク豊岡内)
- ハローワーク西神マザーズコーナー
神戸市西区糀台5-3-8 (ハローワーク西神内)

4 求職活動の方法

職業相談・職業紹介など

※施設によりそれぞれ支援メニューが異なります

●ハローワークプラザ三宮（ハローワーク灘 三宮庁舎）

神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階

●ハローワークステーション姫路

姫路市駅前町265番地 姫路KTビル3階

●三木市ふるさとハローワーク

三木市福井1933-12 サンライフ三木 1階

●加西市ふるさとハローワーク

加西市北条町北条28番地の1 アスティアかさい 4階

4 求職活動の方法

その他の求人情報

- 民間の求人広告（WEB・求人誌・折込チラシ、新聞紙面）
- 転職支援会社
- 派遣・人材紹介会社
- 各企業のホームページの採用情報
- 知人・友人など人脈による紹介 など

ハローワークの情報活用とも並行し、
複数のルートでの情報収集を心がけよう!!

ハローワーク(公共職業安定所)一覧

ハローワーク名	〒	住所	電話番号
ハローワーク神戸	650-0025	神戸市中央区相生町1-3-1	078-362-8609
ハローワーク神戸 三田出張所	669-1531	三田市天神1-5-25	079-563-8609
ハローワーク灘	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	078-861-8609
ハローワーク尼崎	660-0827	尼崎市西大物町12-41 アマゴッタ2階	06-7664-8609
ハローワーク西宮	662-0911	西宮市池田町13-3 JR西宮駅南庁舎2階～4階	0798-22-8600
ハローワーク姫路(姫路本庁舎)	670-0947	姫路市北条字中道250	079-222-8609
ハローワーク加古川	675-0017	加古川市野口町良野1742	079-421-8609
ハローワーク伊丹	664-0881	伊丹市昆陽1-1-6 伊丹労働総合庁舎	072-772-8609
ハローワーク明石	673-0891	明石市大明石町2-3-37	078-912-2277
ハローワーク豊岡	668-0024	豊岡市寿町8-4	0796-23-3101
ハローワーク豊岡 香住出張所	669-6544	美方郡香美町香住区香住844-1	0796-36-0136
ハローワーク豊岡 八鹿出張所	667-0021	養父市八鹿町八鹿1121-1	079-662-2217
ハローワーク豊岡 和田山分室	669-5202	朝来市和田山町東谷105-2	079-672-2116
ハローワーク西脇	677-0015	西脇市西脇885-30 西脇地方合同庁舎	0795-22-3181
ハローワーク洲本	656-0021	洲本市塩屋2-4-5	0799-22-0620
ハローワーク柏原	669-3309	丹波市柏原町柏原字八之坪1569	0795-72-1070
ハローワーク柏原 篠山出張所	669-2341	丹波篠山市郡家403-11	079-552-0092
ハローワーク西神	651-2273	神戸市西区糀台5-3-8	078-991-1100
ハローワーク龍野	679-4167	たつの市龍野町富永1005-48	0791-62-0981
ハローワーク龍野 相生出張所	678-0031	相生市旭1-3-18 相生地方合同庁舎	0791-22-0920
ハローワーク龍野 赤穂出張所	678-0232	赤穂市中広字北907-8	0791-42-2376

ハローワークからのお知らせ

各ハローワークのページに遷移するリンク集

https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/roudoukyoku/_105009.html



兵庫労働局職業安定部SNS

職業安定部で運用しているSNSアカウントへのリンク集

https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/newpage_00746.html



ハローワーク関連施設一覧

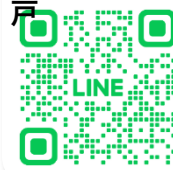
施設名	〒	住所	電話番号
ハローワークプラザ三宮	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8609
ハローワークステーション姫路	670-0927	姫路市駅前町265番地 姫路KTビル4階	079-286-8609
三木市ふるさとハローワーク	673-0433	三木市福井1933-12 サンライフ三木1階	0794-86-8609
神戸新卒応援ハローワーク	650-0044	神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー12階	078-361-1151
三宮わかものハローワーク	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8606
マザーズハローワーク三宮	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8603
マザーズハローワーク尼崎	661-0012	尼崎市南塚口町2-12-18 塚口若松ビル2階	06-6421-0810
ハローワーク姫路マザーズコーナー	670-0927	姫路市駅前町265番地 姫路KTビル3階	079-285-1186
女性就業相談室	650-0044	神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階 県立男女共同参画センター内	078-360-8260
しごとサポートウェブにしきた	663-8204	西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階	0798-68-1021
ワークサポートちゅうおう	650-0031	神戸市中央区東町115番地 中央区役所2階	078-325-3566
ワークサポートなだ	657-8570	神戸市灘区桜口町4-2-1 灘区役所6階	078-822-9233
ワークサポートひがしなだ	658-8570	神戸市東灘区住吉東町5-2-1 東灘区役所保護課	078-841-2003
ワークワポートきた	651-1111	神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 神戸市北区役所6階	078-591-7666
ワークサポート宝塚	665-0845	宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2 7階	0797-81-4400
ワークサポートあまがさき北	661-0012	尼崎市南塚口町2-1-1 塚口さんさんタウン1番館5階	06-4950-0348
ワークサポートあまがさき南	660-0876	尼崎市竹谷町2-183出屋敷リベル5階 (南部保健福祉センター内)	06-6415-6224
ワークサポートたるみ	655-8570	神戸市垂水区日向1-5-1 垂水区役所保護課	078-704-5011
ワークワポートながた	653-8570	神戸市長田区北町3-4-3 長田区役所保護課	078-579-8120
ワークサポートすま	654-8570	神戸市須磨区大黒町4-1-1 須磨区役所保護課	078-737-4711
ワークサポートひめじ	670-8501	姫路市安田4-1	079-221-2981
ワークサポートあかし	673-0882	明石市相生町2-5-15 明石市役所北庁舎1階	078-915-1041
ワークサポートにし	651-2273	神戸市西区糀台5丁目4-1 西区役所2階	078-997-6699
丹(まごころ)ワークサポートたんば	669-4192	丹波市春日町黒井811 丹波市役所春日庁舎1階	0795-74-3660
ワークサポートひょうご	652-8570	神戸市兵庫区荒田町1-21-1 兵庫区役所7階	078-511-5005
川西しごと・サポートセンター	666-0015	川西市小花1-8-1-206 パレットかわにし2階	072-757-6380
加西市ふるさとハローワーク	675-2312	加西市北条町北条28番地の1 アスティアかさい 4階	0790-42-7600

兵庫県のハローワークが

LINE はじめました！



ハローワーク神戸



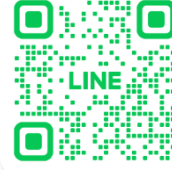
ハローワーク灘



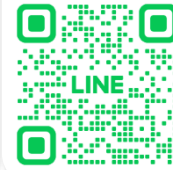
ハローワーク尼崎



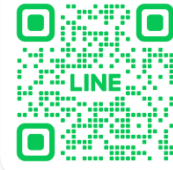
ハローワーク西宮



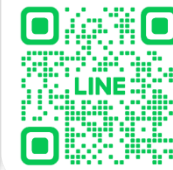
ハローワーク姫路



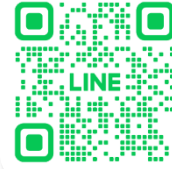
ハローワーク加古川



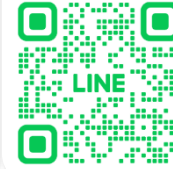
ハローワーク伊丹



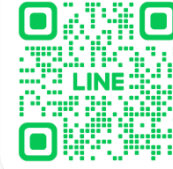
ハローワーク明石



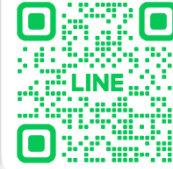
ハローワーク豊中



ハローワーク西宮



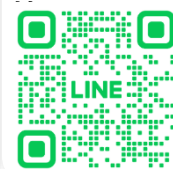
ハローワーク洲本



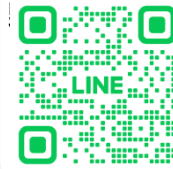
ハローワーク柏原



ハローワーク西宮



ハローワーク龍野



厚生労働省
兵庫労働局

就職に関するお役立ち情報発信します！

友だち登録お待ちしております！