

ハローワークに行く前のチェックリスト（印刷用）

基本情報の整理	
項目	メモ欄
氏名・住所・電話番号	
最終学歴・職歴（期間・仕事内容）	
資格・免許（運転免許、資格試験など）	

働きたい理由・目的	
項目	メモ欄
生活費のため	
社会参加のため	
スキルを活かしたい	
その他	

希望条件	
項目	メモ欄
勤務地（通勤可能な範囲）	
勤務時間（フルタイム／パート／短時間）	
給与の目安（最低限必要な金額）	
雇用形態（正社員／契約社員／パート／アルバイト）	

できること・できないこと	
項目	メモ欄
得意なこと（接客、事務、体を動かす仕事など）	
制限があること（長時間勤務不可、人混みが苦手など）	

不安や困りごと	
項目	メモ欄
面接が不安	
ブランクがある	
人間関係が心配	
通院や家庭事情との両立	

相談したいこと	
項目	メモ欄
職業訓練について知りたい	
障害者窓口を利用したい	
失業給付の手続き方法	
その他	

使い方

1. このチェックリストを印刷して記入する
2. ハローワークに持参し、相談員に見せながら話す
3. 曖昧な部分は「未定」と記入してもOK