ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

あきらめなくて大丈夫。
あなたに本気の支援があります

**就職氷河期世代の仕事や生活に
不安や悩みを抱える方、
さらに中高年層の方にも間口を広げ、
一人ひとりに合った支援を行っています。**



就職やスキルアップに向けて一歩踏み出したい方へ
ハローワーク

様々な困難により生活にお困りの方へ
生活困窮者自立支援制度

ハローワークの正社員就職件数
68.9万人 ※1

ハローワークの正社員就職率
60.2% ※2

サポステの利用件数
69.7万件 ※4

サポステ利用者の就職等率
73.5% ※5

公的職業訓練の受講者数
32.9万人 ※3

悩みを誰にも話せなくて、ずっとひとりで抱えていた方へ
ひきこもり地域支援センター

※1 ハローワークの職業紹介で正社員に結びついた中高年層（ミドルシニア）（旧：就職氷河期世代）の不安定就労者・無業者の就職件数（2020年度～2025年度実績の累計） ※2 ハローワークの中高年層（ミドルシニア）（旧：就職氷河期世代）専門窓口におけるチーム支援対象者の正社員就職率（2025年度実績） ※3 2020年度～ 2024年度中に開始した公共職業訓練（離職者訓練）及び求職者支援訓練の訓練コースにおける35歳～ 59歳の受講者数の累計 ※4 地域若者サポートステーションの35歳～ 49歳の利用件数（2020年度～ 2025年度実績の累計） ※5 地域若者サポートステーションの35歳～ 49歳の就職等率（2025年度実績）

中高年の活躍支援

あなたの不安や悩みに寄り添った支援と相談窓口をご用意しています。

経済面で将来に不安がある方への支援
【労働局・ハローワーク】

社会とのつながりに不安を抱える方への支援
【サポステ】

家計の状況や家族介護に不安を抱える方への支援
【各種支援機関】

あなたにあったサポートが見つかる。

詳しい支援内容は特設サイトを検索！ ▶▶ 中高年の活躍支援

中高年の活躍支援 ―あなたの一歩を支えるサポートがあります―

3つの支援窓口のご案内

こちらで紹介するもの以外にもたくさんの支援があります。詳しい支援内容は特設サイトをご覧ください。

経済面で将来に不安がある方への支援
【労働局・ハローワーク】



- スキルアップしたい
- すぐに働きたいけど、どこで求人を探せばいい？
- 仕事と介護を両立したい
- 自分のキャリアの相談をしたい

社会とのつながりに不安を抱える方への支援
【サポステ】

- 悩みを誰にも話せなくて、ずっとひとりで抱えていた…



- これまで職場でうまく行かず、自信が持てない
- フルタイムで働くことには不安があるけど、少しずつ挑戦してみたい

家計の状況や家族介護に不安を抱える方への支援
【各種支援機関】

- 家計のやりくりが難しく、今の生活が苦しい
- 家族介護に直面している
- 定年を過ぎても働き続けたい
- 年金制度について知りたい



今のキャリアを見直したい
ハローワーク

全国の求人情報を検索・応募でき、すぐに働きたい方をサポートします。履歴書の書き方や面接対策、職業訓練など、就職に必要な準備もフォローします。

- 中高年層※専門窓口
- ハロートレーニング
- 中高年層※限定・歓迎求人
- 中高年層※向けセミナー

＊中高年層（ミドルシニア）

働くための準備がしたい
サポステ

「仕事を始めたいけど、何から手をつければいいかわからない…」そんな方が無理なく一歩を踏み出せるよう、一人ひとりに合った支援をします。

- コミュニケーション講座
- ジョブトレ（就業体験）
- ビジネスマナー講座
- 就活セミナー（面接等指導）

ひきこもり等から踏み出したい
各種支援機関

生活のサポートを受けながら、じっくり働く準備などができる支援機関。ひきこもり状態や長いブランクがある方も、一人ひとりに合ったプログラムがあります。

- 社会参加支援
- 家族支援
- 家計の立て直し支援
- 住まいの維持・確保支援

まずは、あなたに合ったサポートを見つけてみましょう。



事業主のみなさま

中高年の活躍支援のための、各種助成金などの制度がございます。
ぜひ中高年の方々の積極的な採用や人材育成をお願いします。

- トライアル雇用助成金
- 人材開発支援助成金
- 特定求職者雇用開発助成金
- キャリアアップ助成金
- 両立支援等助成金
- 65歳超雇用推進助成金

お問い合わせはこちら

令和8年10月