

応募の方法について

最寄りのハローワークにお申し込みください

| | |
|-----------|--------------|
| ハローワーク盛岡 | 019-624-8903 |
| ハローワーク釜石 | 0193-23-8609 |
| ハローワーク遠野 | 0198-62-2842 |
| ハローワーク宮古 | 0193-63-8609 |
| ハローワーク花巻 | 0198-23-5118 |
| ハローワーク一関 | 0191-23-4135 |
| ハローワーク水沢 | 0197-24-8609 |
| ハローワーク北上 | 0197-63-3314 |
| ハローワーク大船渡 | 0192-27-4165 |
| ハローワーク二戸 | 0195-23-3341 |
| ハローワーク久慈 | 0194-53-3374 |

訓練校を見に来てみませんか？

訓練校までの道のりは、新しい自分に出会うための最初の1歩。

「どんな道を通って通学するの？」
「教室はどんな雰囲気？」

—そんな小さな疑問も、
実際の風景を眺め、教室の空気を感じることで、
確かな安心へと変わるはずです。

「今のスキルでついていけるかな？」
「AIって本当に難しいの？」

そんな不安も、
実際の環境で直接確かめてみてください。

3ヶ月間、この場所で学び、成長していく自分の姿を
一足先にイメージしに来てほしいのです。

これまでの仕事の悩みや、
これから叶えたい働き方についても、少し
キャリアコンサルタントとお話ししてみませんか？

専門家との対話を通じて、自分では気づかなかった
「得意」や「可能性」がきっと見つかります。

それは、新しい自分に出会うための、
かけがえのない最初の1歩。

あなたの「これから」を一緒に見つけましょう！

百聞は一見にしかず
まずは、「未来の下見」に来てみませんか？

随時 見学可能です



令和8年度 第1期生

オフィススペシャリスト

OS科 受講生募集

受講料
無料

DX推進スキル標準対応コース
訓練コース番号:
5-08-03-133-03-0067

WordやExcelの操作は
もう暗記しなくてもいい

操作が覚えられない！

コパイロット

Copilotに聞いてちょう！
操作を忘れても大丈夫。やりた
いことを入力するだけで、操作
手順を教えてください。

文章作成が苦手！

チャットジーベーター

ChatGPTに聞いてちょう！
伝えたい要点を箇条書きにす
るだけ。あつという間に、文書
の土台が完成します。

これで合っている!?

ジェミニ

Geminiに聞いてちょう！
作ったファイルをGeminiに渡
すだけで、ミスや改善点を
チェックしてくれます。

わからないことは/
AIを
味方にしよう!



訓練に関するお問い合わせ先

訓練の内容に関すること、見学に関する事など、
お気軽に下記までご連絡ください。

職業訓練法人

遠野職業訓練協会

〒028-0502 岩手県遠野市青笹町中沢8-1-8

— まずは、お気軽にお電話ください —

☎ 0198-62-6310

✉ info-tonovts@tono-vts.ac.jp

URL <https://www.tono-vts.ac.jp/>



遠野 訓練 検索



委託機関 | 岩手県立宮古高等技術専門学校 〒027-0037 岩手県宮古市松山8-29-3 ☎ 0193-62-5606



訓練校で手に入れるのは、
あなたらしく働き続けるための自信です

訓練期間 2026 6.21 MON - 2026 8.31 MON 定員 13名

遠野高等職業訓練校

| 募集期間 | 4月6日[月] - 5月15日[金]

| 選考会 | 5月20日[水] 9:30~

| 選考方法 | エントリーシート記入、筆記試験(筆記用具持参)、面接
※ 教材費15,000円、資格受験料などは別途。

遠野高等職業訓練校は、
他者や組織と共生するソーシヤルスキルトレーニング(SST)実施校です。
※ソーシヤルスキルとは、現場や地域社会で多様な人々と協働して仕事をしていく力のことです。

随時 見学可能です

実際に訓練の様子をご覧になりませんか？
お気軽に職業訓練校までご連絡ください。

☎ 0198-62-6310

✉ info-tonovts@tono-vts.ac.jp
URL <https://www.tono-vts.ac.jp/>

遠野 訓練 検索

お電話で
お問い合わせ
ください



詳しいカリキュラムは中面をご覧ください

3か月で望む就職を叶える！ オフィスペシャリスト科の具体的なプロセス図

カリキュラム 総時間計348時間

| | |
|---------------|------|
| 【学科】 | 93時間 |
| PC概論 | 2時間 |
| アプリケーションソフト概論 | 3時間 |
| ネットワーク概論 | 3時間 |
| 安全衛生 | 1時間 |
| 接遇・ビジネスマナー | 12時間 |
| 就職支援 | 72時間 |

| | |
|----------------|-------|
| 【実技】 | 255時間 |
| PC基本操作 | 21時間 |
| ワープロソフト実習 | 51時間 |
| 表計算ソフト実習 | 126時間 |
| インターネット実習 | 9時間 |
| アプリケーションソフトの連携 | 48時間 |

訓練目標

- パソコンを使った処理全般(ワープロ、表計算、インターネット)について、基本的・応用的な知識及びスキルを習得する。
- 表計算2級の取得を目指す。
- AIの基礎的な活用方法を習得し、業務効率化を目指す。

仕上がり像

- アプリケーションソフトの使い方を学び、事務処理業務の効率化を習得する。
- データ処理技術、情報収集及び情報の活用技術を習得する。
- 職場におけるコミュニケーション、接遇・ビジネスマナーを習得する。

訓練時間 9:10-15:50(1日6時間)

※昼休憩 12:00-13:00
1時間毎に10分程度の休憩 土日祝は休講

タイピングが滑らかになる感覚は成長の喜び！
(建設業の事務に就職したSさん)

1か月目



PC

脱・自己流！ すべての土台となる「基本」をマスター

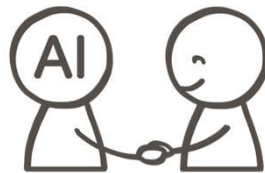
まずは全ての土台固めから。手元を見ずに入力するタイピングや効率的なデータ入力、迷わず使えるマウス操作、WordやExcelに限らない「PC共通の基本操作」をしっかり身に付けます。最初から操作手順を暗記しようと焦る必要はありません。「困ったら自分で調べる」ための準備期間です。パソコンをあなたの最大の味方にしていく大切なステップです。

就職支援

過去の歩みを味方に変えて 「ここからまた始めよう」心の下準備を

キャリアコンサルタントと対話を重ね、これまでの経験や職業能力を優しく棚卸します。「失敗した」「辞めてしまった」という過去も、見方を変えれば大切な経験です。「なぜ働くのか」を改めて考え、この3ヶ月の目標を決めるプロセスです。これまでの歩みを肯定し、これからの可能性を探る時間は、「ここからまた始めよう」と前を向くための心の土台づくりに繋がります。

2か月目



自己流を卒業し、
毎日「発見と納得」で学びました。
(官公庁に就職したNさん)

作業の効率化で会社に貢献できて
います！
(製造業の事務に就職したDさん)

PC

入力とマウス操作ができればOK！ 頼れる相棒「AI」を体験

WordやExcelの実践的な操作に加え、無料版のAIツール(ChatGPT、Gemini、Copilotなど)も活用します。文字入力とマウス操作さえできれば、誰でも簡単に始められます。「ビジネス文書の書き方に迷う」「この関数がわからない」といった場面でAIに質問し、解決の糸口を見つける体験を繰り返します。便利な相棒と共に、仕事の効率化のヒントをつかむ第一歩を踏み出します。

就職支援

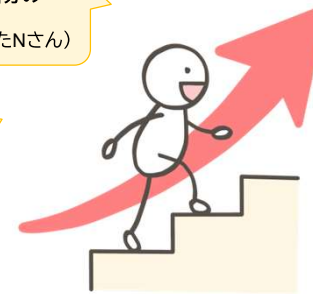
AI人も同じ 伝わる言葉を選ぶ「アサーション」

自分も相手も大切にする伝え方(アサーション)や傾聴について学びます。AIへの指示も人との対話も、相手に伝わる言葉を渡し、仕事の「目的」を共有する本質は同じです。職場は好き嫌いで付き合うのではなく、「共に仕事を成し遂げるため場」だと理解することで、人との摩擦が減り、再び誰かと働く不安が和らぎます。

ここで得られた経験は、自分の
『お守り』です！
(官公庁に就職したNさん)

『この先なにかあっても生き抜け
る』そう確信できた3ヶ月でした
(建設業の事務に就職したSさん)

3か月目



就職!!

スキルと心の両面に自信が付き、
新しい仕事にワクワク！
(電気業の事務に就職したMさん)



PC

自信を持って現場へ！ 先読みする「実践力」を磨く！

実務を想定し、「何のために何をするのか」という視点を持って書類やデータを作成します。自らAIを使って効率よく調べながら、「言われた通りに入力するだけ」を卒業。これまでに築いた確かな基礎をフル活用し、見る人の使いやすさを先回りして構築する力を養います。現場で困っても、人に頼りきりにならず、自分の力で仕事を進めていけるプロの姿勢を目指します。

就職支援

どこへ行っても私らしく 「自分の軸」を持って、次のステージへ

模擬面接や実践演習を通して、3ヶ月間で着実に積み上げた歩みを確かめます。「現場でパソコン操作に困ったら...」という不安も、確かな基礎とAIという味方がいるから大丈夫。職場の人間関係は「同じゴールを目指して協力し合う仲間」だと理解できれば、感情に振り回されることもありません。胸を張り、あなたらしく働き続けるための「ブレない軸」がここで整います。

修了後3か月間は、就職支援期間。
各就職支援担当者(キャリアコンサルタント)が、
皆さんの望む就職をサポートします。

遠野高等職業訓練校が実施する
オフィスペシャリスト科は

Excel2級の合格率が高いコース！

過去実績平均 83.4%

年代別平均 [20~30代] 98.1%
[40~70代] 73.5%

お使いのパソコンで、そのままの席で
受験できます！
だから安心して臨める！

オフィスペシャリスト科
これまでの就職実績

令和6年度 就職率 73.9%

令和7年度 就職率 88.9%

| | |
|----------------------|-----|
| 事務職[一般、会計、管理、医療、補助等] | 40名 |
| 県内製造関連職種 | 13名 |
| 県内販売関連職種 | 8名 |
| コールセンター | 1名 |
| 第一次産業 | 1名 |
| 県内学校技術員 | 2名 |
| 生活支援員・児童厚生員、保育業務補助など | 10名 |
| 県内図書館業務 | 1名 |
| 県内観光関連会社の営業職種 | 1名 |
| 県内観光関連会社のECサイト運営業務 | 1名 |
| 県内福祉施設の調理関係職 | 4名 |
| 県内エステティック業 | 1名 |
| 県内製造業警備業務 | 1名 |
| 県内運送業ドライバー業務 | 1名 |
| 接客兼清掃業 | 1名 |
| 県内医療系 | 2名 |
| 運行管理 | 1名 |
| 配管工 | 1名 |
| 開業 | 3名 |

他にも幅広い就職実績があります！