就職支援・オンラインセミナー
（面接入門編）

ハローワーク厚木
職業相談第１部門

本日の流れ

【1】第一印象について

【2】面接時の服装・身だしなみ

【3】面接時の持ち物

【4】面接の受け方

【5】よく聞かれる質問

【1】第一印象について

相手の理解を得る要素

※目は、口ほどにものを言う（＝非言語表現の大切さ／メラビアンの法則）

（A）視覚的要素 【眼】 （服装、態度、表情、性別、年齢など）	55%
（B）聴覚的要素 【耳】 （大きさ、話し方、スピードなど）	38%
（C）言語的要素 【言葉】 （話している内容）	7%

第一印象を良くするポイント

①身だしなみ	第一印象に大きく影響します。不快感を持たれないように気を付けましょう
②表情	緊張して表情がこわばりがちです。自然な笑顔で姿勢をよくしましょう
③話し方	明るい声でハキハキと話しましょう

【2】面接時の服装・身だしなみ

	男　性	女　性
頭　髪	清潔感・長さ・色・前髪が目にかかっていないか。	清潔感・長さ・色・前髪が目にかかっていないか。 ヘアアクセサリーは目立っていないか。
顔	ヒゲはきちんと剃っているか。清潔で健康的か。	完全なノーメイクでは無いか。 職場にふさわしいメイクか。 化粧崩れは大丈夫か。
服　装	スーツは紺やグレーなど落ち着いた色の物。 ワイシャツは白が定番。 スラックスはアイロンをかける。裾のホツレ・ボタンが取れていないか確認。 靴下はスーツと同色もしくは黒色。 ポケットに物を入れすぎない。	スーツは紺やグレーなど落ち着いた色の物。 スカート丈に注意する。 インナーは白か派手で無い物。裾のホツレ・ボタンが取れていないか確認。 ストッキングはベージュが基本で柄が無い物。伝線の時のために予備を用意しておく。
手	清潔感。爪は切り揃える。	マニキュアは控えた方が良い。しても透明か薄いピンク。ネイルアートは厳禁。
靴	黒がベスト。きちんと磨いておく。	黒がベスト。ヒールがあまり高く無い物。
その他	香水やコロンは控えめに。　眼鏡はビジネス仕様か、レンズの汚れに注意。	

【3】面接時の持ち物

1	応募書類（履歴書・職務経歴書・ハローワークの紹介状）
	※書類選考の場合は応募書類のコピー
2	筆記用具・メモ帳
3	面接会場の地図・連絡先
4	ハローワークの求人票
5	財布
6	携帯電話
7	腕時計
8	ハンカチ・ティッシュ（雨の日はウエットティッシュが有ると靴の汚れ拭き等に便利）
9	女性はストッキングの替え
10	その他ご自身で必要と思う物（　　）

【4】面接の受け方

（1） 面接の留意点



面接当日　開始まで

① 最寄りの駅から面接は始まっていると思って、気を抜かない

② 会社に入る前に服装、髪型を見直し、携帯電話の電源を切る

③ 遅刻しそうな場合は速やかに会社に連絡を取る

④ 受付や社員の方への挨拶をしっかり行う

面接時

① 入室時に「失礼します」の第１声を、明るく感じよくする

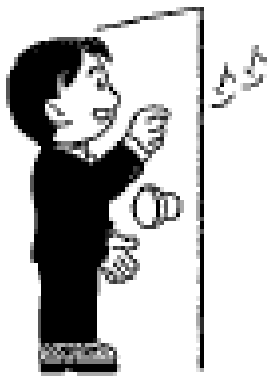
② 相手の目を見て、質問を熱心に聴くこと

③ 質問の意図を理解し、具体例を上げ的確に応答する

④ 受け答えは結論から話し出し、理由は後から話す。またシンプルにまとめてダラダラと話さない

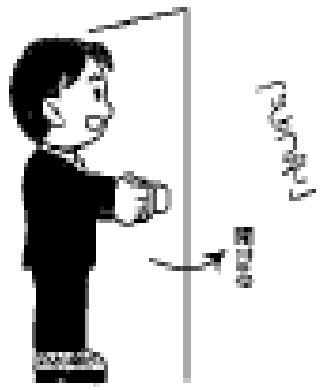
（2） 基本的な面接マナー

①



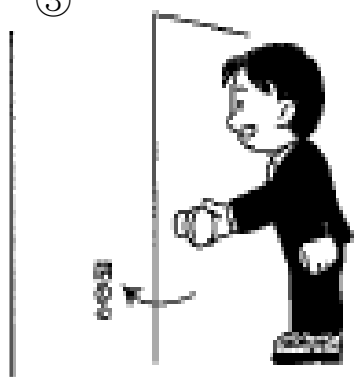
ドアを３回ノックする。

②



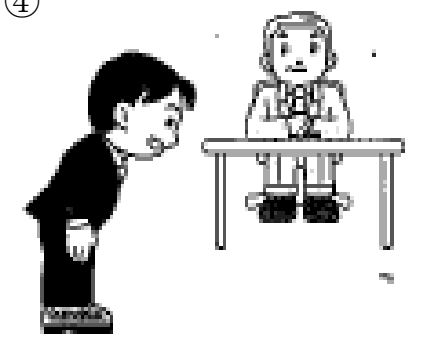
「どうぞ」と返事があったら「はい」と入室。

③



入室したら、体を少し後ろに向けドアを静かに閉める。

④



面接官の方に向き「失礼します」と敬礼（30度）。

⑤



正しい姿勢で
キビキビ歩く。

⑥



椅子の横に立ち
姿勢を正す。

⑦



「（氏名）宜しくお願い致します」と言って最敬礼（４５度）する。

⑧



「お掛け下さい」と言われたら「失礼します」と言って会釈（15度）。

⑨



鞄は椅子の横に置く。
姿勢や目線に注意。

⑩



「終わります」と言われたら「はい」と言って椅子の横に立ち姿勢を正す。

⑪



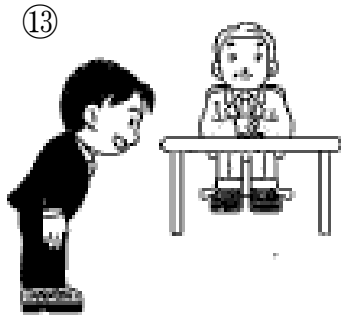
「本日はありがとうございました」と言って最敬礼（45度）。

⑫



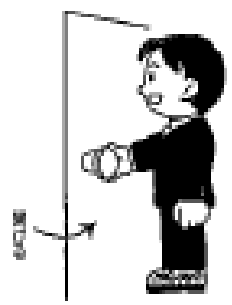
鞄を持ち、ドアの前まで正しい姿勢でキビキビ歩く。

⑬



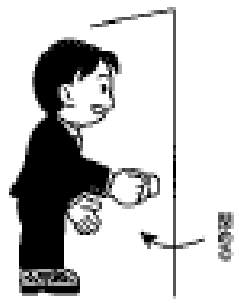
面接官の方を向き、「失礼します」と言って敬礼（30度）。

⑭



ドアを開けて退室。

⑮



面接官に再度会釈（１５度）し、ドアを静かに閉める。

座り方にも注意しましょう！

- ◆ 背もたれにもたれず、背筋を伸ばす
- ◆ 座席の3分の2くらいまでに腰掛ける
- ◆ 顔は顎を引いて面接官をまっすぐ見る
- ◆ 男性→こぶし一つくらい膝の間を開け、膝下をまっすぐおろす
  手は膝の上で軽く握りこぶしにする
- ◆ 女性→膝を揃え指先を伸ばして両手を前で組む

［5］ よく聞かれる質問

	質　問　例		回答のポイント
1	自己紹介をしてください		自己理解を踏まえ、経験業務の強みなどを簡潔に伝える
2	志望動機を教えてください		会社や職種を選択した理由、自分の能力・経験のアピール、意欲を伝える
3	前職の退職理由を教えてください		自分自身のマイナスイメージや、勤務先の悪口は避ける、積極的で前向きな理由を伝える
4	仕事上で心掛けていることは何ですか？		仕事に生かせることを意識してエピソードを交えて回答する

よく聞かれる質問

	質　問　例		回答のポイント
5	なぜ〇〇の職種を希望したのですか？		未経験職種への転職の際は、希望したきっかけや業務理解、経験から生かせること、入社に向けて努力していることを伝える
6	あなたは友人や周りの人から何と言われていますか？		周りからの評価による自己理解
7	パソコンはどのくらい使えますか？		実務内容（実務経験が無ければ出来る事）を具体的に回答する
8	何か質問はありますか？		「ありません」は積極性に欠けると思われる為、企業研究を行い入社意欲が伝わる質問を用意する

本日のセミナーは終了となります。

下記アドレス又は2次元コードからアクセスし、アンケート回答をお願い致します。

https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou14/atsugi1

※　雇用保険受給中の方で**求職活動実績**として申告される場合は、**必ず**アンケートにご回答ください。

※　アンケートは、セミナー終了後**30分以内に回答してください。それ以後は回答不可**となります。

ハローワーク厚木
職業相談第一部門