

就職氷河期世代のための 就活キャリアアップ講座

就職氷河期世代のわたしたちが就活の際にぜひ知っておきたい内容を、『就活トレーニングブック』から抜粋してお届けします。『就活トレーニングブック』は、ハローワーク大阪東の「35歳からのキャリアアップコーナー」で無料で提供しています。

Lesson.8 オンライン面接に備えよう（準備編）

【面接対策③ オンライン面接の準備】

ステップ1 自己理解 ステップ2 仕事理解 ステップ3 条件整理 ステップ4 求人選定 **ステップ5 応募準備** ステップ6 職場定着

最近の社会の状況を受けて、採用選考ではオンライン面接がすっかり定着しました。目的や心構えは対面での面接と同じですが、オンライン特有の注意点もあります。今回はオンライン面接のためのチェックリスト（準備編）をご紹介します。いざというときに慌てなくてすむように、しっかり備えておきましょう。

オンライン面接チェックリスト（準備編）

事前の準備

- **場所** : 周囲の騒音が入らない個室が確保できるなら自宅が理想です。窓やドアは閉め、同居の家族がいる場合は、事前に面接があることを伝えて協力を得ましょう。自宅が使用できない場合は、プライバシーを意識（天井まで壁で仕切られている、声が漏れない）して、ワークブースやワークボックスと呼ばれる貸しスペースを検討してもよいでしょう。
- **インターネット環境** : 安定したインターネット接続が必要です。ウェブ面接によく使われるアプリの場合、ネット上にテストメニューが用意されています。
- **背景** : 派手でないカーテンや壁を背景にするのが無難です。そうでない場合は、カメラに映る範囲を整理整頓し、不要なものが映り込まないように配慮をしましょう。いわゆる「バーチャル背景」は、まだ技術的に不完全な面もあるためあまりおすすめしません。
- **マイク・イヤホン** : わざわざ購入する必要はありませんが、手持ちの物があるなら使用しましょう。事前のテストは忘れずに。
- **ウェブカメラ** : パソコンに内蔵されていない場合は、別途、準備が必要です。

当日の準備

- **ログイン** : 時間に余裕をもってログインし、待機しておきましょう。万が一に備えて、事業所の電話番号と携帯電話も必要です。携帯電話は必ず電源オフにするか、サイレントモードに設定することを忘れずに。
- **カメラ位置** : カメラの位置が高すぎる（低すぎる）と、終始見上げている（見下している）ような画像になります。自然な姿勢になるように椅子の高さやパソコンの高さを調整しましょう。
- **メイク** : 一般家庭の照明はオフィスに比べると、思いのほか暗めです。対面の面接と基本は同じですが、すこし明るめのメイクを心がけましょう。

「35歳からのキャリアアップコーナー」では、スタッフといっしょに面接の準備をすることができます。専用の「面接トレーニングルーム」を使って、本番を想定した面接の練習（模擬面接）も可能。「これまでバイトや派遣だったから、ちゃんとした面接の経験がなくて不安」「面接で失敗してくやしい思いをした」という就職氷河期世代のみなさん、気軽に相談してください。



< 面接トレーニングルーム >
ロールスクリーンでプライバシーも確保できます。