

# 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.10 「聞かれたらイヤだなあ」に備えよう 【面接対策③ 面接で聞かれたくないこと対策ワークシート】

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

「ブランクが長いですが何をしていたのですか？」

「短期間で退職したのはなぜですか？」

面接で聞かれたらイヤだなあと思うことは誰にでもあるもの。今回は、<聞かれたら困る質問>への対策について考えましょう。

こんな質問には偽りの答えでしのぎたい誘惑に駆られますが、まず必要なのはウソはつかないという「誠実な姿勢」だと思います。道徳的なことは脇に置いて、面接での偽りの答えには次のようなマイナス面があります。まず、少しでも経験がある採用担当者なら、間違いなくわたしたちのウソを見抜きます。また、心の負い目が、知らず知らずに自信のない態度となって現れてしまいます。これでは採用はおぼつかないですし、仮に採用されたとしても、その先ウソを背負って働いていくことは決して幸せではありませんよね。

次に必要なのは、あたり前ですが「準備」です。採用担当者は、言い訳を聞きたいのではありません。彼らが知りたいのは、一見ネガティブに思える体験を、あなたがどう捉えてどう行動したかということです。ほんとうに困る質問はそう多くはないはず。添付のワークシートを使って、しっかりと前向きな回答を準備しておきましょう。

ハローワークの<35歳からのキャリアアップコーナー>では、あなたの面接の「どうしよう」をスタッフといっしょに考えることができます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

## 面接で聞かれたくないこと対策ワークシート

1. 自分の履歴書、職務経歴書などについて、面接で聞かれたら答えづらいことを質問形式で記入しましょう。

例 = 「この期間は何をしていたのですか」「〇〇の仕事を辞めたのはなぜですか」など

2. 聞かれたくないことについて、振り返ってみましょう。1 で書いたことを聞かれると、どんな気持ちになりますか？

例 = 「何もしていなかったと言うと、採用されないような気がする。恥ずかしい」など

3. 2のことをポジティブに言ってみましょう。

例 = 「恥ずかしいと感じたということは、このままではいけないと感じていたということ」など

4. 「聞かれたらこう答えよう」を文章化してみましょう

例 = 「進路選択に迷い低調な状態がつづきました。このままではいけないと思い、自分を見直し、□□の勉強をしながら△△を目指して前向きに活動を続けています」など