

# 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.14 オンライン面接に備えよう（実践編）

### 〔面接対策⑤ オンライン面接当日の対策〕

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

中途採用の採用選考でもオンライン面接（ウェブ面接）が一般的になりました。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、Lesson.8の「準備編」に続き、オンライン面接のためのチェックリストの「実践編」をご紹介します。いざというときに慌てないように、しっかり備えましょう。

#### オンライン面接チェックリスト（実践編）

- **目線**：対面の面接とまったく違う点です。あなたが（カメラではなく）画面上の相手の姿だけを注視していると、相手からは違う方向を見ているように見えます。少なくとも、話し始めと話し終わりはしっかりカメラを見るようにしましょう。
- **話し方**：マイクを通した音声は籠って単調になりがちです。普段よりゆっくり、大きめの声で話しましょう。また、回線や機器の状況によっては音声が遅れて届くことがあります。相手の話に被らないよう、2拍ぐらい間をあけて話しはじめましょう。
- **あいづち**：相手が話している間のあいづちも、被らないよう配慮が必要です。「はい」と声を出すのは控えめにして、大きく頷いて同意の気持ちを表しましょう。
- **姿勢**：画面が小さな機器を使う場合は、猫背（＝上目遣い）にならないよう注意が必要です。
- **表情・仕草**：多くの場合、相手は小さな画面であなたの姿を見ることになります。表情はメリハリを意識しましょう。オーバーアクションは必要ありませんが、相手の言葉には大きめに頷くといった配慮は必要です。
- **その他**：カメラの近くに「カンペ」を貼っておいてもいいかもしれませんが。ただし、早口や棒読みにならないように、事前にしっかり練習をしておきましょう。

「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。ハローワーク大阪東では、専用「面接トレーニングルーム」を使って本

番を想定した対面での面接練習（模擬面接）も可能です。「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」「面接がニガテでくやしい思いをした」という就職氷河期世代のみなさん、気軽にご相談ください。



< 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。