

# 面接が苦手な方へ 緊張をやわらげる方法と 話し方のコツ

面接の場ではだれもが緊張するもの。  
その緊張をできるだけほぐすために  
緊張の仕組みを理解することが有効です。  
緊張の仕組みや和らげる方法とともに、  
面接でも役に立つ敬語についても整理しましょう！



**日時** 令和8年1月15日（木）  
15:00～16:00（14:45～受付開始）

**場所** ハローワーク阿倍野（文の里庁舎） 3階 大会議室

**定員** 45名（予約制）

**申込** ハローワーク阿倍野 ⑪窓口 または 電話予約  
☎06-4399-6007（部門コード41#）

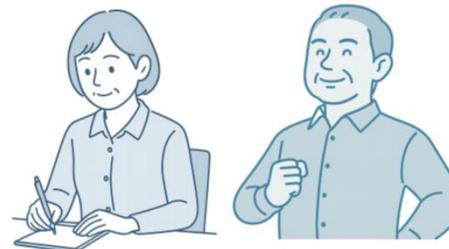
\* 動画配信によるセミナーとなります。

\* 当日参加された方は、失業認定の際の求職活動実績になります。

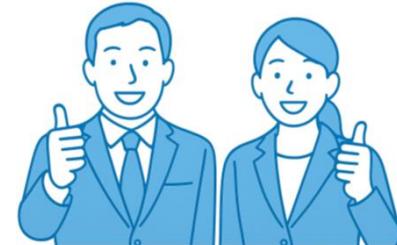
## 内容



緊張の正体を知る



緊張を和らげる練習方法



面接で気を付けたい敬語

**講師：SmileStage代表 内野しのぶ氏**

大阪を拠点に全国対応。企業・官公庁・教育機関で実績豊富な研修講師。ハラスメント防止、コミュニケーション、メンタルヘルス、レジリエンス、アンガーマネジメント、キャリア支援など、課題に応じた実践的な研修を提供。国家資格・キャリアコンサルタント他保有。

# ハローワーク阿倍野

〒545-0004

大阪市阿倍野区文の里1-4-2

TEL: 06-4399-6007

(部門コード番号は下の表でご確認ください)

●ご利用時間【土・日・休祝日・年末年始休み】

8:30~17:15(月~金)

※混雑を避けるため、9時~11時頃、

14時~16時頃の来所をお勧めします。

●ハローワーク阿倍野ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/abeno.html>

## 《電話》部門コード番号一覧(○数字は窓口番号)

◆雇用保険の受給、教育訓練給付 ①②③→11#

◆職業相談、職業紹介 ⑪⑫→41#

◆介護・医療・保育・建設・警備・運輸の仕事に関する職業相談

⑬→44#

◆職業訓練 ⑭⑮→42#

◆障害のある方の職業相談 ⑯→45#

◆在学中の方の職業相談 ⑰→31#

## ～関連施設のご案内～

※以下の施設では雇用保険関係業務及び職業訓練関係業務は取り扱っておりません。

### ○ハローワーク阿倍野 職業紹介コーナー

★マザーズコーナー併設(チャイルドスペース設置)

阿倍野区阿倍野筋1-5-1(あべのルシアス オフィス棟8階)

TEL: 06-6631-1675

ご利用時間 10:00~18:30(月~金)

10:00~17:00(第2・4土)

[第1・3・5土、日、休祝日、年末年始休み]

(マザーズコーナーは月~金のみ)

### ○しごと情報ひろば天下茶屋 阿倍野ハローワークコーナー

西成区岸里1-1-10(地下鉄・南海「天下茶屋駅」共用コンコース内)

TEL: 06-7655-5874

ご利用時間 9:00~17:30(月~金)

[土・日・休祝日・年末年始休み]

### ○しごと情報ひろば平野 阿倍野ハローワークコーナー

平野区背戸口3-8-19(平野区役所1階)

TEL: 06-7668-9180

ご利用時間 9:00~17:30(月~金)

[土・日・休祝日・年末年始休み]

## 大阪府からのご案内

お申し込みはこちらから



OSAKAしごとフィールドにてアーカイブ配信実施!  
(失業認定における求職活動実績に該当しません)



配信日時: 令和8年1月5日(月)~令和8年1月31日(土)(予定)

## OSAKAしごとフィールド

ご利用はすべて無料です

年齢・状況を問わず「働きたい」と思っているすべての方にご利用いただける  
大阪府の総合就業支援拠点です。



キャリアカウンセリング



セミナー・  
企業交流会・職場体験



パソコン・  
作業スペース



書類添削・面接対策



求人検索・  
職業相談・紹介



就活&保活相談

TEL: 06-4794-9198

平日: 9:30~20:00

土曜: 9:30~16:00

〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか 本館2・3F

WEBからのお申込みはこちら▶ <https://shigotofield.jp/>

