

ハローワーク布施・マザーズ オンラインセミナー

面接対策セミナー

「ワタシ」のやる気🔥を
しっかり伝えるために

2026年1月29日



1

本日の内容

○面接とは

○準備編

- ・応募書類作成時から面接は始まっています
- ・服装
- ・持ち物確認

○当日編 ワタシのやる気をしっかりアピール

- ・面接前
- ・面接が始まったら
 - 一般的な面接の流れ
 - マザーズあるある
 - Web面接について
- ・面接が終わったら

2

1

そもそも 面接とは

→ 普段通りに、普通に、
 「初めての人と会って、自分のことを話すだけ」
 もちろん、社会人（大人）としての 基本的なマナー を守った上で

企業側の視点

 **自社で働いていける人物像か**

- 能力、適性、経験
- 意欲（やる気）
- 人物像



3

参考 ちょっと知りたい採用理由 一企業からの一言コメント		
職種	コメント	採用年齢
事務系	<ul style="list-style-type: none"> ・やる気があるのが凄く伝わってきたので採用しました。 ・やる気がありそなので、採用しました。 ・パソコンを習得しており、事務経験があるため。 ・未経験の方ではありますが、本人の頑張ろうというやる気が感じられ、好印象でしたので、採用しました。 ・会社から近くで元気な方だったので ・パソコンも操作でき、自宅も近いため採用 	一般事務 20代 一般事務 30代 事務及び出荷業務 30代 受付・医療事務 40代 一般事務 50代 事務 60代
販売(物販)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハキハキされていたので、この仕事にマッチすると思い採用させて頂きました。 ・性格的に明るく、接客に向いていると判断しました。 ・見た目の雰囲気も良く、やる気も感じられたので、採用しました。 ・テキパキ物事に取り組む印象を受けました。 	衣料雑貨 20代 レジ 30代 販売員 50代 レジ 60代
サービス(飲食)	<ul style="list-style-type: none"> ・本人のやる気が伝わりました。何にでもチャレンジしてみたいという構えが採用ポイントです。 ・本人のやる気有ることと当社が求めてる知識、経験を備えていると判断。 ・経験有り。時間などの条件が適応。 ・技能、年齢的に不安が有りますが、意欲を買ひ採用致しました。 	ホールスタッフ・調理 20代 店舗管理業務 30代 ホールスタッフ（接客、調理補助） 30代 キッチンスタッフ 60代
医療、福祉関係(看護・介護・保育)	<ul style="list-style-type: none"> ・前職の退職理由に特に問題がなく、面接時の受け答えから自己研鑽が期待できる。 ・笑顔で対応してくださる所に、介護職には必要な人材と判断いたしました。 ・とても真面目であり、熱心に職務に取り組もうという真摯な姿勢が感じられた。 ・介護施設でのキャリアがあり、人柄も良く、仕事に対する熱意を感じた為採用するに至りました。 ・仕事に対する熱意を感じました。 ・笑顔が良く、はきはきとした性格のため。 	病児保育室保育士 20代 介護職員 30代 生活支援員 40代 看護職 40代 介護職員 50代 訪問介護員 60代

4

準備編

1. 応募書類作成時から面接は始まっています
2. 服装
3. 持ち物確認

5

1. 応募書類作成時から
面接は始まっています

- 履歴書は応募書類かつ審査書類
- 履歴書だけでもアピールできるように
- 書類選考が行われる場合には
「この人に会って面接してみたい」と思われる書類作成

↓
すでに面接は始まっています



6

応募書類に記載したことを確認してみましょう

◎「志望の動機」「アピールポイント」の記載方法

●「志望の動機」：なぜその会社に応募したいと考えたのか
 ●「アピールポイント」：自分の経験・能力・意欲など
 ※「志望の動機」「アピールポイント」は最もよく質問される項目なので
面接の際に どう説明するかイメージして記載することが重要

自分が仕事人生で培った	会社が求めている
<ul style="list-style-type: none"> ・ 経験 ・ スキル ・ 能力 ・ 努力してきたこと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 経験 ・ スキル ・ 能力 ・ 努力してきたこと

この部分をしっかりアピール！

7

2.面接時の服装

服装は、前日までに準備

身だしなみは清潔に
 第一印象は会った時の3～5秒で決まります。

第一印象の構成

情報源	割合
言語情報	38%
聴覚情報	7%
視覚情報	55%

～ 言語情報～
 言葉そのもの、意味/話の内容

～ 聴覚情報～
 言葉づかい、話し方、声の大きさ、話すスピード

～ 視覚情報～
 表情、服装、姿勢、態度
 身だしなみ

8

第一印象アップ[💡]の身だしなみ

✓ヘアスタイル

清潔感のある髪型で自然な髪色
髪が顔にかかりすぎない工夫を

✓メイク

ナチュラルメイクを心がけて！
ノーメイク、濃い化粧はNGです

✓ネイル

濃い色のマニキュアや
派手なネイルアートはNG！



✓スーツ

黒、紺、ダークグレーが基本
サイズのあったもので、
上着のボタンは留めましょう

✓ボトム

スカート(ひざ丈)・パンツ
どちらでもOK！

✓シャツ

白が基本、淡いカラーならOK



✓ストッキング

ベージュ系の無地、予備の用意を

✓シューズ

プレーンなパンプスで黒、濃茶が基本 磨いておきましょう

✓バッグ

黒が無難 A4書類が入る大きさで自立タイプ

9

3.持ち物確認

- ハローワークの紹介状
- 履歴書
- 職務経歴書(必要な場合のみ)

※書類選考を通過し面接に行く場合は不要です

その他、面接場所までの地図 (地図アプリの確認)など



10

当日編・ワタシのやる気をしつかりアピール

1. 面接前
2. 面接が始まったら
 - ・一般的な面接の流れ
 - ・マザーズあるある
 - ・Web面接について
3. 面接が終わったら

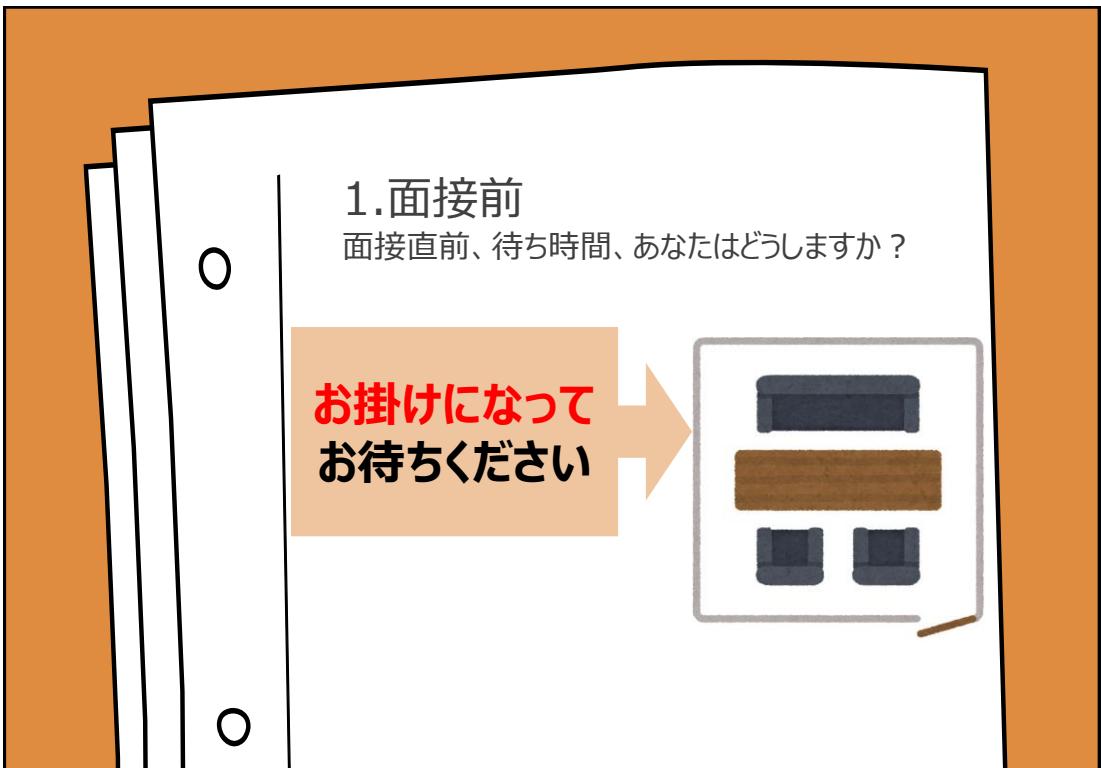
11

1.面接前
面接直前、待ち時間、あなたはどうしますか？

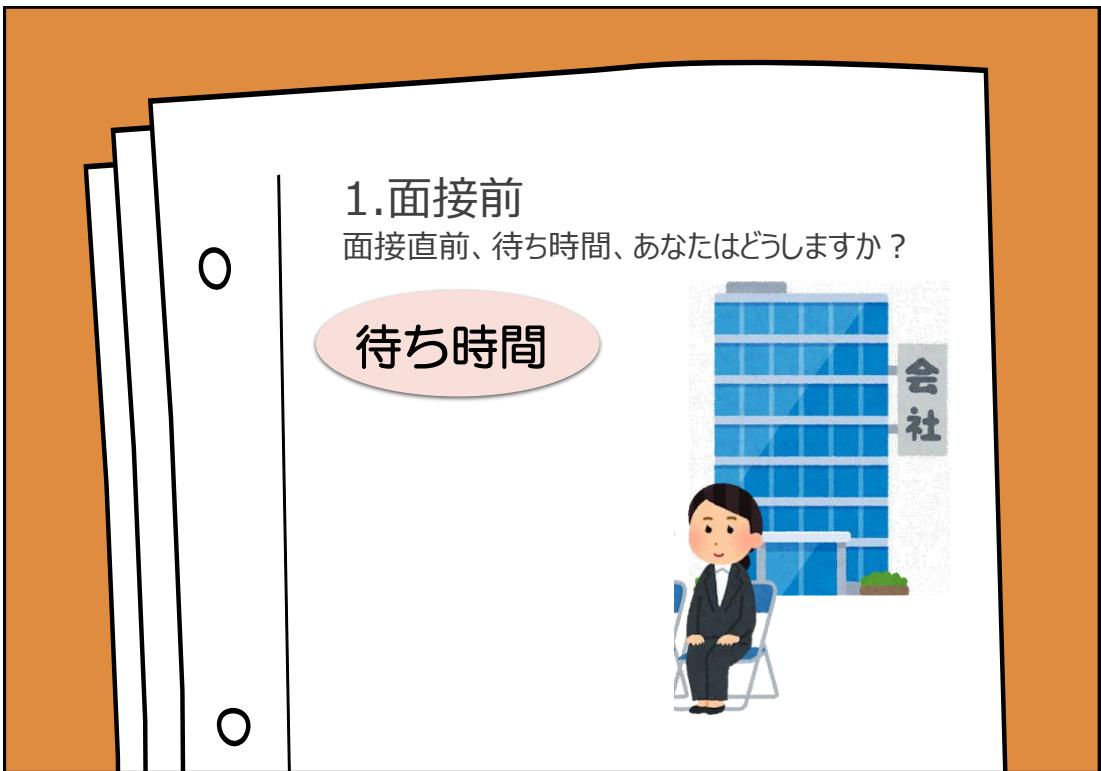
到着時間



12



13



14

応募書類に記載したことを再確認し **深呼吸** して待ちます

- 「志望の動機」：なぜその会社に応募したいと考えたのか
- 「アピールポイント」：自分の経験・能力・意欲など

自分が仕事人生で培った

- 経験
- スキル
- 能力
- 努力してきたこと

会社が求めている

- 経験
- スキル
- 能力
- 努力してきたこと

この部分をしっかりアピール！



15

2.面接が始まったら

面接全体の流れ

- ・自己紹介
- ・職務経歴について
- ・志望動機・志望理由について
- ・自己PRについて
- ・退職理由について

その他質疑応答
「最後に何か質問はありますか」など

※質問の順番が入れかわることもあります



16

2.面接が始まったら

自己紹介を話す ➡

◆自分がどのような人物なのか、**簡潔に伝えましょう**

- ・どのような**仕事を経験**してきたのか
- ・どのような**長所・短所**があるのか
- ・仕事に関する考え方ややりがい

など

◆自己紹介は、面接の最初に求められます
➡自己紹介が**好印象**なら 面接が**スムーズ**に進んでいきます

2.面接が始まったら

自己紹介を話す ➡

例として…(1分程度にまとめましょう)

私は、営業事務として直近の〇〇株式会社令和〇年〇月まで、〇年〇ヶ月その勤務して参りました。

以前の職場も業種が異なりますが、営業事務として〇年あまり**契約業務を中心にお客様対応含め商品発注・納品**に至るまで行っております。
どの会社においても**私が心がけてきたことは誠実さ**です。

常にお客様に喜んでもらう方法を考え、地道に提案することでご契約していただきリピート発注もいただいてきました。

また、他のメンバーとの情報共有、上司への報告も怠らず**誠実に仕事に向き合う事は誰にも負けない**と思っております。

御社の営業部でもこの経験を活かし、お役に立てればと思い応募いたしました。

※ここで何歳の子ども(保育園、幼稚園、小学校〇年生)がおります。
など、自分の状況を軽く伝えるのもあり
その際はどのように両立させるかを簡単に付け加えましょう。

2.面接が始まったら

志望動機を話す

◆志望動機は、なぜその会社に応募したいと考えたかという理由を述べます。事前確認した会社の情報を理解したうえで、下記の1～3を具体的な内容で伝えましょう。

1. 応募先企業を選択した理由

- ・なぜ、「その会社に入社したい！」と思ったのか
- ・自分自身と応募先企業の接点を具体的に表現する

2. 仕事への関心や考え方

- ・その「職種」を選んだ理由
⇒ 興味を持ったきっかけ／経験・能力等のアピール／志望するにあたって努力してきたこと等
- ・仕事をするうえでの姿勢 ⇒ 何を一番に大切にするのか、したいのか

3. 意欲

- ・その会社にどのように貢献するのか、したいのか？
- ・または、どのような存在になりたいのか？を表現する

19

2.面接が始まったら

志望動機を話す

事務職に応募する場合を例として…

御社の商品については以前より興味を持っており、実際に使用する文具は御社の製品を購入しておりました。

これまで営業事務として〇年あまり勤務しており、○○の分野ではノウハウ・実績を積み上げてきました。

特に△△株式会社においては、××の経験からコミュニケーション能力や柔軟な適応力を身につけて参りました。

また、ワード・エクセル・パワーポイントなどのパソコンスキルも業務遂行上必要な操作は身につけております。

今までの××の経験やスキルをいかすことで御社に必ず貢献できると考え志望いたしました。

1.応募先企業を選択した理由
→何ができるのか

2.仕事への関心や考え方
→何ができるのか

3.意欲

20

2.面接が始まったら

自己PRを話す ➔

◆応募先企業の仕事をこなせる能力や適性があることをアピール

自分の性格や行動特性などが現れたエピソードを話すと効果的

この部分を、エピソードを交えてアピール！

自分が仕事人生で培った

- ・ 経験
- ・ スキル
- ・ 能力
- ・ 努力してきたこと

会社が求めている

- ・ 経験
- ・ スキル
- ・ 能力
- ・ 努力してきたこと

自己分析
自分の強み
長所
能力・知識

企業分析
会社の立場に立って
会社が求めている人材を
分析し理解する

21

2.面接が始まったら

自己PRを話す ➔

販売職から介護職に転職する場合を例として…

私は、接客販売業務の中で、お客様に喜んでいただくため、お客様のおっしゃることに真摯に耳を傾け、また本音を引出し、それに対応することに心を碎いてまいりました。

経験と能力

このような観察力・コミュニケーション能
力・接客の技術は、介護の職場でも十分に役立つと考えております。

適正

22

**2.面接が始まったら
自己PRを話す**

あなたの持っている「強み」をさがしてみましょう

→お手元の補足資料 P.9
→職務経歴書の作り方 P.17~18

性格・行動特性などから
ビジネス能力などから

自分の「能力」や「長所」、「強み」発見

23

自己PRのために「職務経歴」を整理しておきましょう

職種	整理ポイント＝アピールポイント	振り返ってすぐに答えられるようにしておくポイント
事務系	経験内容の豊富さ、経験した業務を細分化してアピール	取得資格、語学、研修、使用可能ソフト(財務・経理・労務など) 経験したこと：マニュアル作成、システム改善、社員教育、催事、会社説明会など
販売(物販)	いつ、どこで、何を、どんな風に販売し実績を上げたかをアピール	取扱商品の特徴、店舗形態、規模、顧客層と顧客数、商品企画や接客などの得意分野
サービス(飲食)	職場環境や業務内容によって経験の中身に差があるため客観的な視点でアピール	接客、職場統括、売り上げ管理、社員教育など
営業職	どこ(法人or個人)に、何(取扱商品)を、どのような方法(ルート、新規開拓、企画)で営業していたか	取扱商品と用途、担当エリア、顧客数、営業実績、売上実績、利益貢献、営業手法、マネジメント経験、部下の数など
医療、福祉関係 (看護・介護・保育)	施設で担ってきた役割、心がけてきたこと等をアピール	施設の種類、保有資格、経験年数、具体的な業務内容、新人教育の経験など

24

2.面接が始まったら

退職理由を話す

◆退職理由は、基本的に不満を話すことは避けましょう
⇒マイナスに受け取られるようなことは言わない
(前職場に対する悪口や批判 /退職を促されたなど)

不満がある場合も「こうしていきたい、こうなりたい」と言う前向きな部分を話すことが重要です。そのためには、会社の不満や退職を前向きに捉えている理由などを書き出し、退職理由の優先順位をつけてみましょう。そうすることで退職に対する気持ちの切り替えができる、前向きな退職理由を伝えることができます。

25

退職理由を話す

①仕事と育児の両立が難しかった場合

出産後、育児休暇を取り、その間に復帰するつもりで保育園を探しましたが空きが無く、やむを得ず退職に至りました。
現在は子供も保育園に預けることができ、18時まで働くことができる状況になりました。実家のサポートもあり、業務に支障はありません。

⇒ポイント：やむを得ない事情で退職した事実だけでなく、現在の状況を伝えしっかり働きたい意欲を伝えましょう

26

退職理由を話す

②仕事と介護の両立が難しかった場合

高齢の父親の認知症が進み、家族でサポートするために退職しました。

先月に介護施設への入居が決まり働く状況となりました。きょうだいのサポートもあり、業務に支障はありません。

💡 ⇒ポイント：やむを得ない事情で退職した事実だけでなく、現在の状況を伝えしっかり働きたい意欲を伝えましょう

27

退職理由を話す

③「人間関係がよくなかった」場合

仕事の進め方について上司とじっくり話し合うことで、私が仕事で何を大切にしているかがわかりました。

もっと自分の力を活かせる環境で働きたいと考えたため退職しました。

💡 ⇒ポイント：人間関係が悪かったことをストレートに表現するのはNG！考え方方が違うのは仕方の無いことという観点から、どのように前向きに対処したのかをアピールします

28

退職理由を話す

④「リストラ、解雇された」場合

私なりに会社に貢献してきたつもりでしたが、会社から私の担当する仕事はないと言われました。そこで、この機会に環境を変えて新たな出発をしようと気持ちを切り替えました。

⇒ポイント：会社を責めたり自分が被害者だという気持ちではなく、今後の働き方を考える良い機会になったと伝えてみましょう

29

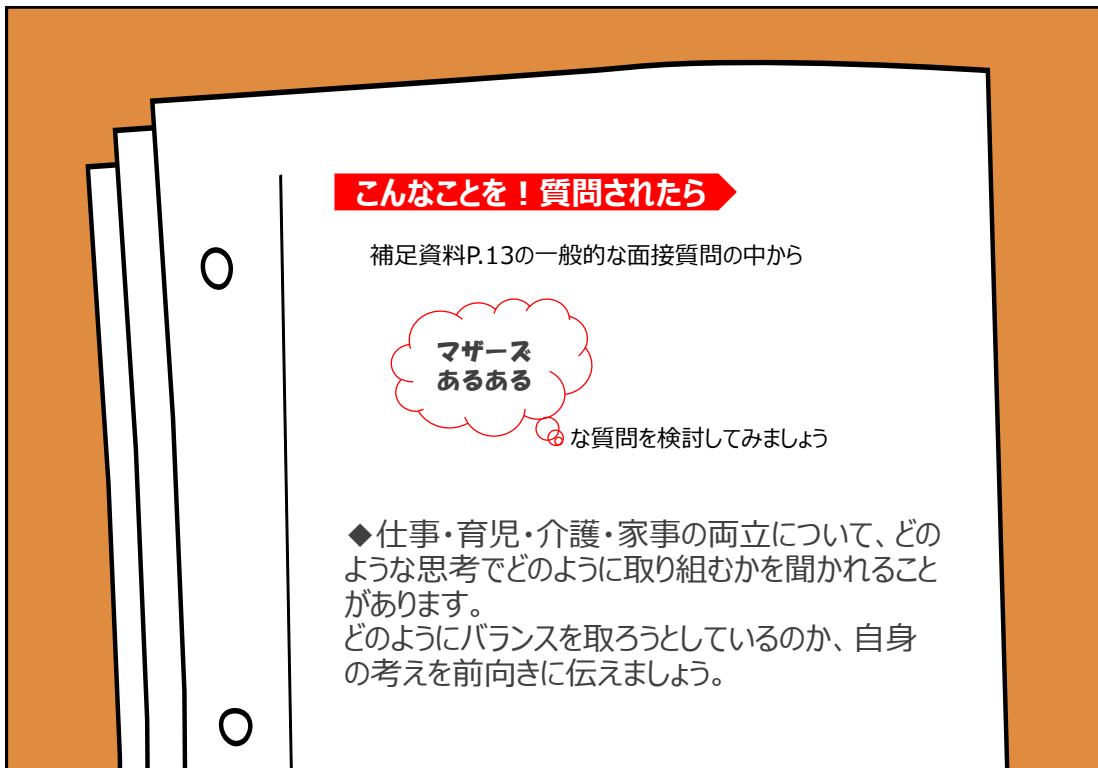
退職理由を話す

⑤「待遇に不満がある」場合

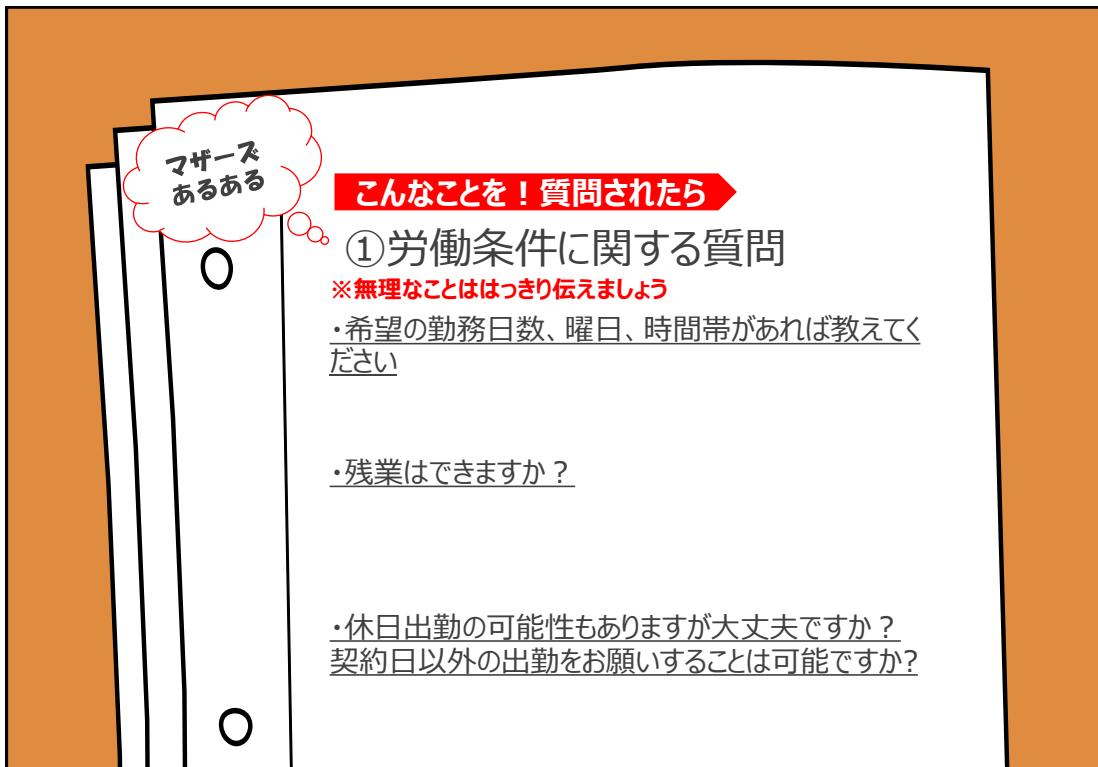
経理の仕事の経験を活かしたいためです。前職は経理で採用予定でしたが、営業に配属されました。5年間は営業で頑張りましたが、やはり経理の仕事がしたいと思うようになりました。会社に相談しましたが異動は難しく、退職いたしました。

⇒ポイント：「5年間は営業で頑張りましたが」と、なんとかならないか努力をしていることを伝えている点がプラス表現となり、前向きな印象を与えます

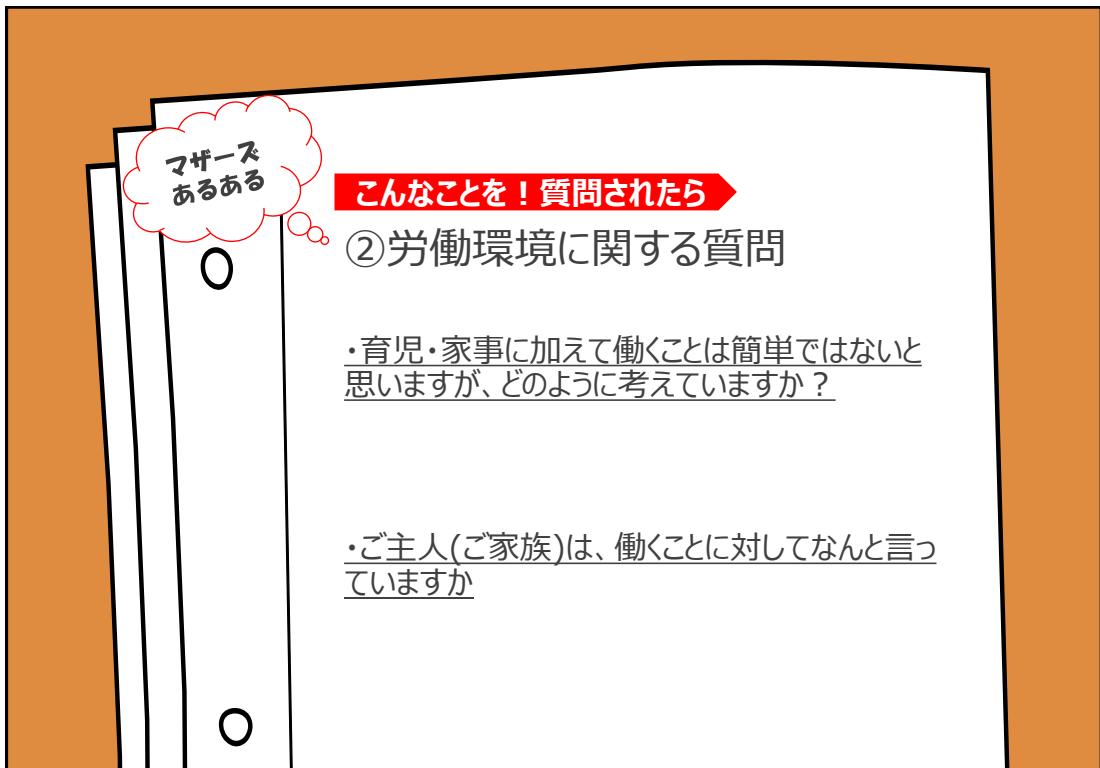
30



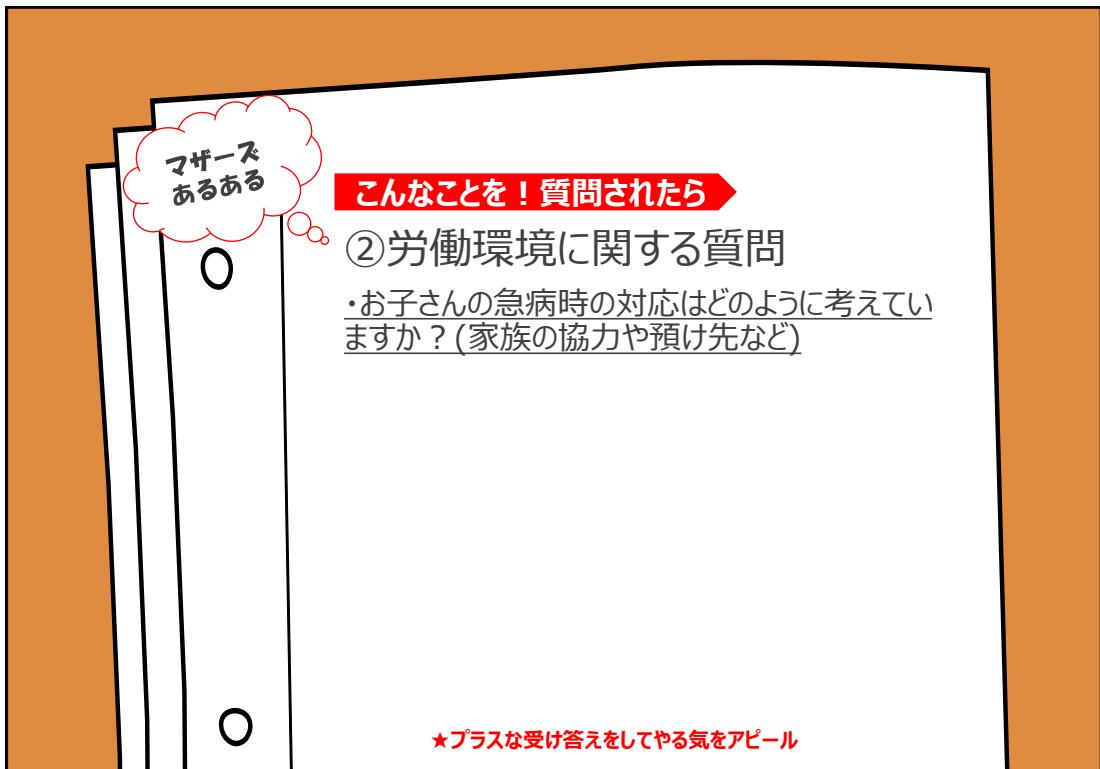
31



32



33



★プラスな受け答えをしてやる気をアピール

34

こんなことを！質問されたら

③適応能力を表す質問

・久しぶりのお仕事のようですが、何か不安なことや心配なことはありますか？

※ブランクの年数にもよりますが、**不安でない人はまずいません**

★日常生活の中で前向きな気持ちで関わりを持ってきたことや準備をしてきたことなどをアピール

35

こんなことを！質問されたら

・当社以外に応募している会社はありますか？

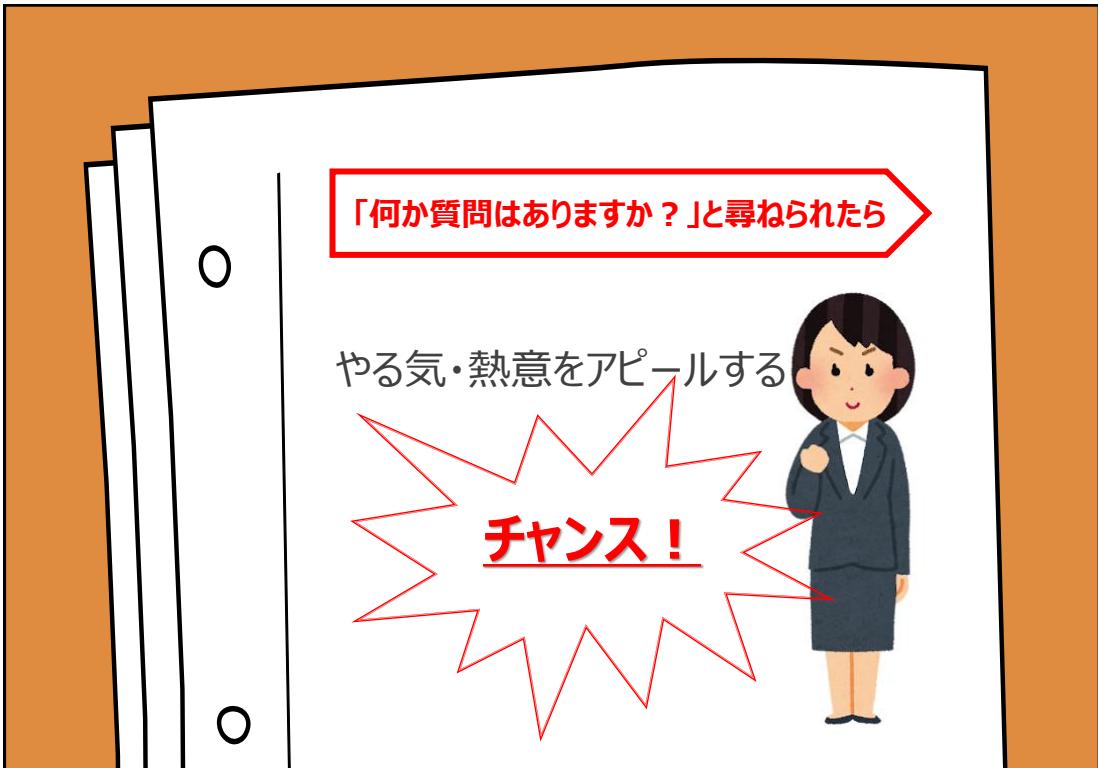
「ほかに受けている会社」を聞かれる理由は…

- ①自社への志望度の高さを知りたい
- ②応募者の興味・関心と自社が一致しているか
- ③内定を出すかどうかを判断したい

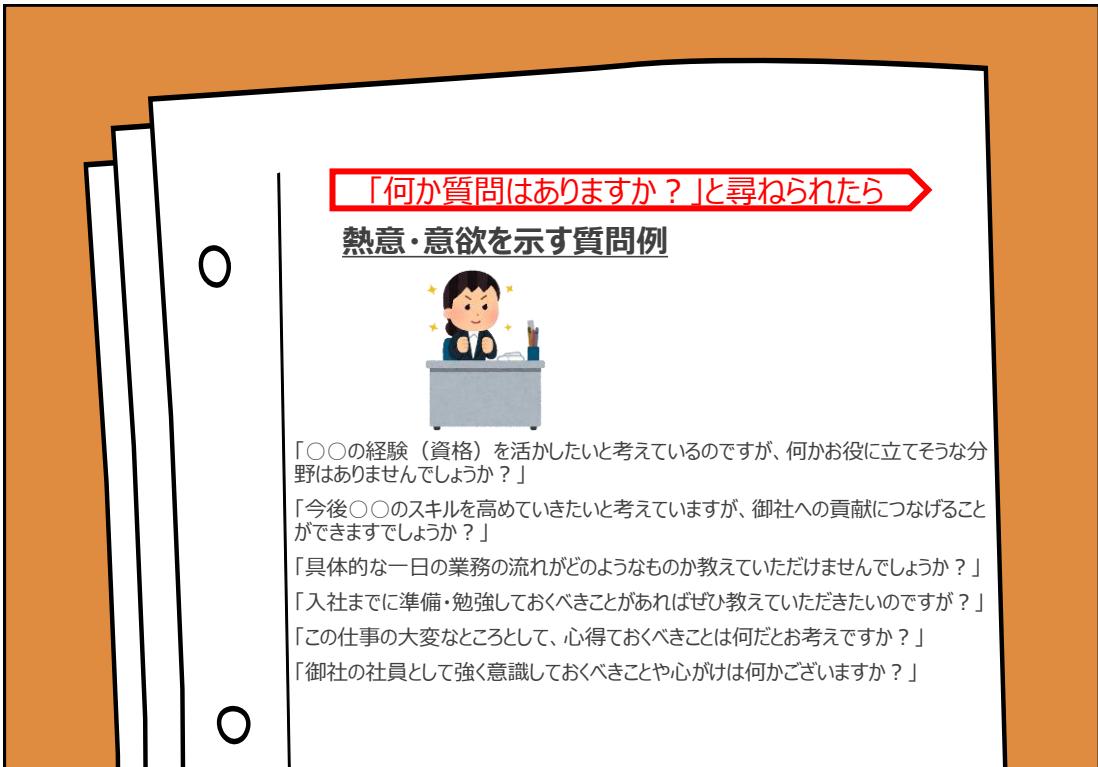
他の会社も受けている場合

- (1) どういった理由で
- (2) どんな企業を
- (3) 何社ほど受けているかの3点を正直に伝えましょう。

36



37



38

「何か質問はありますか？」と尋ねられたら

どうしても聞きたいことがない場合

「とても丁寧にご説明を頂いたお陰で、大切なことはひとおり理解することが出来ました。

直接お話しを伺い、改めて御社に貢献したいと思いました。どうぞよろしくお願い致します。」

39

Web面接の場合

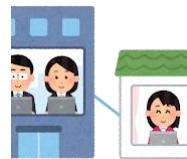
Web面接ならではのポイント・注意点

機材	PCが無難、スマホ・タブレットも可
イヤホン	有線タイプのシンプルなものを
場所	自宅が無難 レンタルオフィスなども可
服装・メイク	通常の面接と同じスタイルで
ツールの設定	ユーザー名に注意

40

Web面接の場合

面接当日の流れと注意点



- ① 背景の映りこみに注意する
- ② 目線が「カメラ目線」になるようにセッティング
- ③ 機材の充電は、満タンに
- ④ 余計な音が鳴らないように注意
- ⑤ 開始10分前には画面の前に
- ⑥ 最初の挨拶は「こんにちは + 軽い自己紹介」
- ⑦ 面接中は、PCなどを操作しない
- ⑧ 通信が切れても、冷静に対処する

41

3.面接が終わったら

面接の振り返り

お手元の補足資料 P14

面接自己点検チェックリスト
⇒面接を振り返ってみましょう



42

本日のまとめ

面接とは→ 普段通りに、普通に、
「初めての人と会って、自分のことを話すだけ」

★自分にも相手にも、正直であること★

事前の準備(**自己理解+会社理解**)ができている
 ↓
 緊張もゆるみ、「自分」を上手に表現できる
 ↓
 「ワタシ」のやる気🔥を伝えることができる・伝わる

43

参考サイト

ハローワーク布施





TOPICS
お仕事をお探しの皆様
 ↓
 就職活動の進め方
 ↓
 最下段
 ▶ 履歴書・職務経歴書の書き方
 ↓
 • 応募書類の作り方 パンフレット
 • 厚生労働省履歴書様式例
 • 職務経歴書の作り方 パンフレット
 • 職務経歴書の作り方別冊 マスターシート

**ハローワーク
インターネットサービス**



求人検索
仕事をお探しの方
 ↓
 求人情報検索
 ↓
 求職番号入力し条件を設定

44

マザーズコーナーからご案内

ハローワーク布施マザーズコーナーでは

就職活動に関するご相談をお受けしております。

チャイルドスペースもあり、お子様連れでのご利用もウエルカムです。

お仕事探しはもちろん、応募書類作成もお気軽にご相談ください。

スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

窓口：⑯番窓口（マザーズコーナー職業相談窓口）

※当セミナーは雇用保険受給にかかる求職活動実績となります。

雇用保険受給中の方は「失業認定申告書」の該当欄に
必要事項を記入のうえ、認定日にご提出ください。