

オンライン面接対策

ポイントをおさえよう



ハローワーク 泉佐野



説明事項

- ・ 本セミナーの参加は失業認定の際、求職活動として申告していただけます。
- ・ セミナー終了後、退出ボタンを押すとアンケート画面が表示されますので回答入力をお願いします。
アンケートに「表示名」を記入いただくことで出席確認とさせていただきます
- ・ セミナー中に質問がある場合は、「Q & A」で質問してください。
ただし時間の都合上、すべての質問にはお答えできない場合がありますのでご了承ください。
- ・ 本画面で見ていただく資料はセミナー終了後2週間程度、ハローワーク泉佐野のホームページに掲載しますので必要な方はダウンロードしてください。
- ・ 本セミナーの録画・録音等は固くお断りしております。

対比

対面面接

- 面接会場の場所の確認
- 交通手段の確認
- 表情が伝わりやすい
- テンポよく話せる
- 雰囲気伝わりやすい

オンライン面接

- アプリの登録・確認
- 通信環境の確認
- 面接場所の確保・整備
- 表情が読みにくい
- 声が聞こえづらい
- 音声や映像にタイムラグが生じる

オンライン面接の流れ

- ・ 応募先からの招待メール・URLを確認する
- ・ 「ミーティングに参加」を押して入室する
- ・ 挨拶・自己紹介する（座ったままでOK）
- ・ 質疑応答
- ・ お礼を伝え退出

オンライン（Zoom）面接の参加方法は2通り

- ・ メールなどで送られてきた ミーティングに参加するためのURLをクリック

アプリをダウンロードしなくても、ホスト（相手）側から送られてきたURLをクリックすれば面接ができる

- ・ アプリから「ミーティングID」「パスコード」を入力
 - ・ 事前にパソコン、スマートフォンでアプリをダウンロード
パソコンの場合はZoom公式サイトから
スマホの場合は iphone, Android それぞれの公式ストアから

・ 招待メール例

〇〇会社があなたを予約されたZOOMに招待しています。

トピック：オンライン面接

時間：2026年〇月△日 10:00AM 大阪

Zoomミーティングに参加する。

<http://us04web.zoom.us/j/72536743447?pwd=XXXXXXXXXX>

ミーティングID 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇〇

パスコード XXXXXXXX

主催者から共有
されたURLで
参加する

Zoomアプリから
ID・パスコードを
入力して参加する

Zoom以外のツール Google Meet, Microsoft Teams 等もあり

オンライン面接の事前準備

- プロフィール画面やアカウント名は面接にふさわしく
カジュアルなものならビジネスなものに変更しておく
- 十分な充電
ワイヤレスイヤホン等も忘れずに充電
- 雑音が入らないようソフト・アプリを非通知にする
- マイク付きイヤホン
- スマホの場合はスタンドを準備
- 応募書類のコピー
- 服装は基本スーツ、ない場合はオフィスカジュアル
見えない部分をスウェットはNG
- 清潔感のある髪型・お化粧

場所の選定

背景を選ぶ

壁、カーテンにしたりなるべくシンプルな方が良いが、それが無理な場合、周りものが少なく散らかっていない、乱雑なイメージを与えない背景にする

照明が明るい部屋を選ぶ

面接では、自分の表情やしぐさが面接官によく見える照明が明るい部屋、場所が望ましい

照明が暗いと、人物の印象も暗く感じられる可能性がある

静かな部屋を選ぶ

静かな部屋を選ぶことで、面接官も自分も集中できるようになる

扉が閉まる部屋が理想的

窓を閉めたり、テレビや音楽を消したりして、余計な騒音を制限

違いを確認しよう

背景を選ぶ

壁、カーテンにしたりなるべくシンプルな方が良いが、それが無理な場合周りものが少なくちらかっていない、乱雑なイメージを与えない背景にする



★実際に背景の違いを確かめてみよう

背景を変えてみますので実際に目で確認してください

照明が明るい部屋を選ぶ

面接では、自分の表情やしぐさが面接官によく見える照明が明るい
部屋、場所が望ましい
照明が暗いと、人物の印象も暗く感じられる可能性がある



★実際に顔映りの違いを確かめてみよう

照明、机の明るさ、ライトで映りをチェックしてみましょう

静かな部屋を選ぶ

静かな部屋を選ぶことで、面接官も自分も集中できるようになる
扉が閉まる部屋が理想的
窓を閉めたり、テレビや音楽を消したりして、余計な騒音を制限

家族がいる場合は、面接を行うことを伝え、静かな環境作りに協力してもらう

面接の注意点

ログインし入室は開始の 5 分前
会社側から指示があればそれに従う

話しているときの映りをチェック

オンラインの場合、カメラの角度によって見え方が変わる
極端に上向きや下向きだったり、近すぎたり遠すぎたりしないよう
に、カメラの位置と角度を調整
証明写真と同様に、胸から上が映る程度の距離感が適切

★面接官目線でチェックしてみよう

目線はモニターではなくカメラへ、話を聞くときはモニター



上下、左右を見ながら話すときの視線
カメラを見ながら話すときの視線

- ・ カメラ目線は一直線 目とカメラの高さが同じになるよう調節
- ・ 距離はおよそ90cmから1m
- ・ スマホの場合は必ず固定 手で持たない



カメラからの距離感、近すぎ・遠すぎを確認してみよう

質問事項は普通の面接と変わらない

- ・ 自己紹介
- ・ 志望動機
- ・ 短所長所
- ・ 企業選びの軸
- ・ 自己PR
- ・ 挫折経験
- ・ 成功経験
- ・ 実績
- ・ 最後に何か質問がありますか など



カンニングペーパーは貼れる
目の位置に注意し、棒読みにならないように注意

オンライン面接開始時の流れ

カンニングペーパーは見やすくかつカメラを見ているように見える場所に置き、
棒読みにならないように注意する

対面面接と同様に、想定質問に対する回答を準備しておく
履歴書 職務経歴書をベースに質疑応答が進む

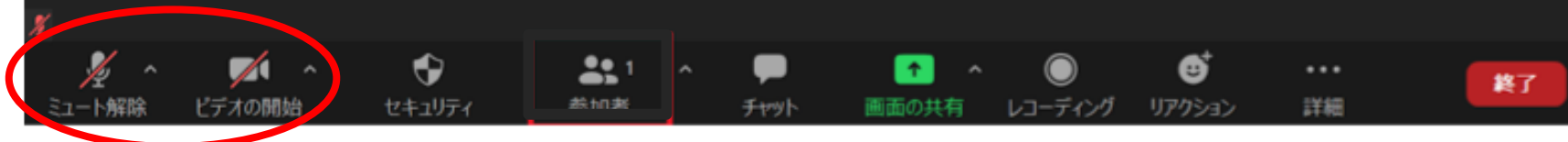
左下 ビデオON 声ON 座ったままでOK

面接官 本日は当所の職業相談支援員のご応募ありがとうございます。
面接をさせて頂く、●●と申します。
画面、音声の不具合はありませんでしょうか。

応募者 「はい。不具合はございません。
本日、面接を受けさせていただく ○○と申します。
よろしくお願いいたします。」

と挨拶し、お辞儀をする

「ビデオの開始」「ミュート解除」
をクリックすると「／」が外れ、
自分の画像と音声が届く



話すときは意識して普段より大きな声で ゆっくりはっきりと

タイムラグがあるので面接官の言葉にかぶせて話しをしないようにする
発言の最後に「以上です。」をつけると、面接官にはわかりやすい

ゆっくりはっきりと大きな声で話すことを意識し、面接時はいつもより明るい表情を意識する

あいづちやうなずきなどのリアクションも大きめにするとう熱意が伝わる

★話す速度をチェックしよう



自己紹介の速度をチェックしてみましょう

退出の流れ

面接官 では最後に何か質問はありますか。

応募者 「もし御社（所）に採用いただきましたら、入社までに準備することや勉強することはございますか。」

面接官 以上で本日の面接を終わります。
退出ボタンを押して退出下さい。また結果については1週間以内にメールにてお知らせいたします。

応募者 「貴重なお時間をありがとうございました。では失礼致します。」

頭を下げる 面接が終了したら、お礼の言葉を述べ、退室の指示を待つ

退出ボタン 採用担当者が先に接続を切る場合もあるが、基本的には退室の指示に従ってログアウトする
先に退室することを促されたら、お礼の言葉を述べて退室する



 Zoom ▾

退出

面接が終わってもすぐ退出
ボタンを押さず、面接官が
退出するのを待つ

退出を促されたら退出する

画面がフリーズ、音声が届かなくなったときの対処法

接続不良や音声の不具合等何かしらの不具合を感じたら、焦らず面接官に不具合が起きている旨を伝える

そのときに「音声は聞こえているのですが、画面が見えません」など、できるだけ詳しく伝えると、面接官からの指示を仰ぎやすくなる

もし、完全に接続が途切れているようなら、電話で速やかに連絡する

※招待メールのバックアップや印刷をしておく

ハローワーク 泉佐野の支援メニュー

職業相談・職業紹介

企業説明会・面接会

※要予約

応募書類作成支援

職業訓練

求職活動支援セミナー

※要予約

オンライン職業相談

※要予約

あなたのステップに合わせたきめ細かい支援メニューをご用意しています。
ぜひご利用ください。

※セミナーや面接会等の予定についてはハローワーク 泉佐野のホームページに掲載しています。

ハローワーク泉佐野

マザーズコーナー



担当者によるサポート

専門の担当者が、仕事の探し方、応募書類の作成、面接対策までサポートします。
事前予約すれば待ち時間なしで相談可能です。

お子様連れでも安心の設備

キッズスペース、授乳室を完備。
マザーズコーナー専用の求人検索パソコンも設置。
お子様連れでも安心してゆっくりお仕事探しができます。



★**両立支援面接会**や**お子様連れで参加できる就職支援セミナー**も定期的に開催しています。ぜひホームページをチェックしてください！

ご視聴ありがとうございました。

退出ボタンを押してアンケートにお答えください。

雇用保険受給中の方はアンケートにお答え頂くことで求職活動となります。

アンケートに答えず退出したかたは再度入出いただき退出しますとアンケートが再度表示されます。