

コロナの影響で面接もオンラインが主流となりました。一方、最終面接は対面式で臨む企業もあります。そこで本稿では対面で面接を受ける上での注意点を記します。

①前日は睡眠をしっかり取る。パソコンやスマートフォンのブルーライトは目や神経を高ぶらせます。早めに操作を止めましょう。入浴後、深部体温は徐々に下がります。そのタイミングで就寝しましょう。

②当日は早めの始動を。公共交通機関に遅れがでると、現地到着にも影響します。もし遅刻が見込まれたら、早めに人事担当者に連絡し状況を説明しましょう。会社は時間を変更するなど必ず対処します。東京での面接なら新幹線は指定席に、座席は窓側より通路側C席がおススメ。隣のB席は空席のケースが多く、お手洗いに立つにも便利だからです。

③面接前は一人、静かに集中する。会場の待合室で話しかけてくる学生がいます。理由は不安に耐えきれず気を紛らわせたいから。待合室での様子はモニターされている可能性があります。調子に乗って大声で話しているとチェックされるかもしれません。ほかの学生から話しかけられても笑顔で上手く対応し、目の前の面接に集中しましょう。

④さあ、いよいよ面接。緊張するのは当たり前です。まず大きく深呼吸をしましょう。笑顔を忘れず元気な声で自己紹介をしてください。最初の5分、話がスムーズに展開すれば、もう大丈夫です。

こんな時はどうすれば、と思った時は大阪新卒応援ハローワークの窓口でご相談ください。