

# J-Trial冬第1弾「面接・マナー講座」

ファーストペンギン通信



令和6年12月13日(金)1限目吉原弘之先生に面接試験で気をつけねばならないことを教えてもらいました。

皆様も常識では知っていても、理由まではわからないことがあると思います。

- ①理由? : なぜ、長い髪はくくらねばならないのか。
- ②理由? : 入室時、なぜノックは3回なのか。
- ③具体例? : 自己PR時に何を語ればいいのか。

いかがですか。答えられますか。では、一緒に面接・マナー講座を受講しましょう。

## 1 面接を受ける前に

『自分が面接官ならどんな人を合格させるか』を考える。

a. 服装は清潔に、着こなしは端正に・頭髪(男性:散髪をきちんと、女性:長い髪はく

髪に触れたり、頭を振ったりしないように。

b. どんな表情で: 口角を少し上げる。「い」を言うときの口形で。 ←写真

c. 立ち方: 身長を1cm伸ばすつもりで背筋を伸ばす。

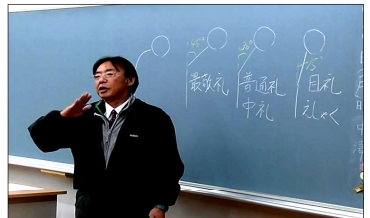
## 2 入室に際し

『初対面の第一印象が大切』

a. ノックは3回。[②理由]意味は「入っていいですか?」2回は「誰かいますか?」の意味。トイレで3回は事件になります。(笑)

b. どんな声で挨拶をする? 元気よく、お腹から。

c. どんなお辞儀をする? 必ず腰を支点に上体を傾ける。背筋を丸くしないように。三種類のお辞儀



45度:最敬礼 \*面接時

30度:普通礼、中礼  
15度:目礼、会釈

きれいなお辞儀は8呼間で。  
1,2呼間:体を倒す  
3,4呼間:止める  
5,6,7,8呼間:ゆっくり体を起こす

↓写真



d. 歩き方 颯爽とかつこよく。

e. 椅子に座るときに 必ず指示を待って座ること。

f. 座っている姿勢 座面に深く座り、背もたれに背中をつけない。背中をつけると猫背になってしまいます。手は膝の上に置く。

## 3 面接が始まりました

『どうぞ自分を見て下さい』という気持ちで。

a. 言葉遣いは 敬語を使う。

b. 視線はどこに 面接官の目を見る。難しければ、眉間やあごでも可。

c. 質問への答え方 素直に答える。難しい言葉は不必要。

d. 自己アピールの要点 自分を褒められること述べる。どんなことを言えばいいでしょうか。[③具体例]  
○「3年間皆勤です」  
○「3年間部活動を続けました」  
○「友達がたくさんいます」

e. 表情と声は 笑顔と元気を忘れない。

## 4 退室

『面接官に感謝する心の余裕』を持つ

a. 入室時とどうちがう? 挨拶、お辞儀、颯爽と。入室時と同じです。

b. 最後まで 緊張感を持って(緊張する必要はない)。

c. 面接の終了はいつ? 面接室を出たときではない。自宅に帰り、玄関の戸を閉めた時。

## 参加者の感想

○面接をする時に難しい言葉や表現はあえて使わなくてよいということを学びました。またノックは3回してから、入室して、元気よくお腹から声を出すということも学びました。これから面接を受けるときは、緊張すると思うので、難しい言葉をあえて使わず、元気よくお腹から声を出すということを意識するようにしたいと思います。吉原先生、ありがとうございました。(1年)

○面接には結構細かいルールがあるんだなと思いました。礼の角度までであるとは……マナー恐るべし……でもやってみたら結構楽しくて自分のためにもなった、いい時間になりました!!(2年)

○今まで知っていたけど、深い理由が分からなかったことまで知ることができてよかった。習ったことを活かして面接頑張ります。(3年)

