

### <知らないと後悔！面接のあれこれ>

寒さを感じる時期となりました。受験が近づいてきているなど感じます。さて、みなさんは面接についてどのように入退室するかや受け答えのコツを知っていますか？面接のある学校を受験する人や就職、アルバイトの面接を受ける人は、ぜひ、面接に関わることを今のうちに知っておきたいですね。

そこで今回は、**知らないと後悔！面接のあれこれ**について取り上げます。下記に当てはまる人はぜひ最後まで読んでみてください^^

こんな人に読んで欲しい！

- ・面接を受ける
- ・待遇表現(尊敬語・謙譲語・丁寧語)について改めて知りたい

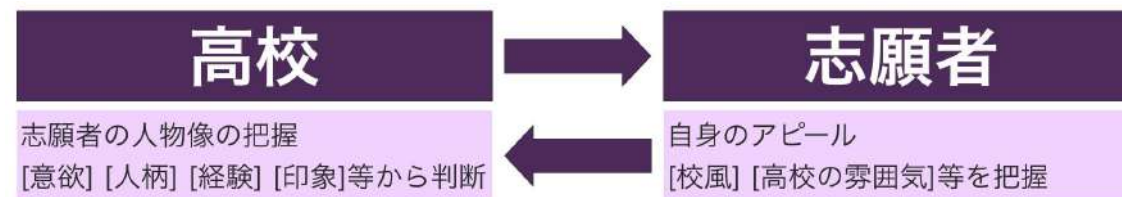
#### 目次

- ① 面接の目的と種類
  - 面接の目的
  - 面接の種類
- ② 面接のマナー
  - 第一印象が大きく影響する
  - メラビアン（メラビアン）の法則(初対面時の印象を決める要素)
  - 見た目・表情・しぐさ・視線
  - 面接の流れ(マナー) & お辞儀の種類
- ③ 面接中に意識すべきポイント
  - 視覚情報
  - 聴覚情報
  - 言語情報
- ④ 面接前と面接後に意識すべきポイント
  - 面接前
  - 面接後
- ⑤ 細部にまでこだわろう
  - 座る動作→座っているときの姿勢→立つ動作
- ⑥ FAQ(みんなから良くある質問)
- ⑦ 良く聞かれる質問10選(具体的なエピソードを入れて実際に書いてみよう)
- ⑧ まとめ

面接についてわかりやすく解説している番組のリンクも入れたので、ぜひ最後まで見てや^^



### ① 面接の目的と種類



#### 面接の目的

目的 → 「求める人物像にあてはまるかを判断すること」と「入学後のミスマッチを防ぐこと」

【高校側】 「意欲」「人柄」「能力」などの確認、「求める人物像」にあてはまるかを判断します。  
 → 高校が求める人物像に当てはまっていることをしっかりと伝えることが必要。  
 → 経験、学習内容、目標、人柄など、高校の期待に応えられる人材であることを知ってもらうことが大切。

【志願者】 自己アピールする場であり、学校見学やWEBページ、パンフレットから得た情報をもとに、志願した高校が自分と合っているのかを判断する場です。  
 (高校が求める人物像や学習内容が、自分の「能力」「目標」「やりがい」と合致しているか、またどういった「校風」なのかを確認し、入学後のミスマッチを防ぎます。)

※ 面接は高校・志願者共に将来を左右する大切な場であり、双方真剣に挑む場となります。しっかりとした対策と心構えが必要です。

#### 面接の種類



|                                    |                                       |  |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>個人面接</b><br>→志願者1人、面接官1人あるいは複数人 | <b>グループ面接</b><br>→志願者複数人、面接官1人あるいは複数人 | <b>グループワーク</b><br>→複数の志願者が与えられたテーマについて討論や作業をする |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|

## ② 面接のマナー



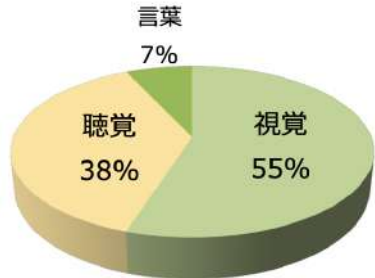
第一印象が大きく影響する

✓ 相手に不快感を与えない身だしなみや態度が重要です。

最初に面接官にどのような印象を与えるかによって、面接全体の印象が左右されます。身だしなみや挨拶の仕方に気をつけ、緊張の中でも目が泳いだり挙動不審にならないよう注意しましょう。

メラビアンの法則(初対面時の印象を決める要素)

### 『メラビアンの法則』



- 視覚情報 55%：見た目・表情・しぐさ・視線
- 聴覚情報 38%：声の質・速さ・大きさ・口調
- 言語情報 7%：言葉そのもの



初対面時の印象を決める要素  
(アメリカの心理学者メラビアンによる実験から出された法則)

見た目・表情・しぐさ・視線

メラビアンの法則によると、人が他人を受け入れるまでに4つの壁があるそうです



## 面接の流れ(マナー) & お辞儀の種類

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1) トントントン<br><br>ドアをゆっくり3回ノックする。<br>※2回は空室確認、3回は入室確認を意味します。               | 2) 「どうぞ」<br><br>「どうぞ」と返事があたらドアを開ける。「失礼いたします」   | 3) 会釈(15度の角度でお辞儀)して入室。※ドアがなければ一歩入って5)へ。  | 4) 入室したら、体を少し後ろに向けドアを見ながら静かに閉める。※お尻を面接官に向けない事。  |
| 5) 面接官の方を向き、30度の角度でお辞儀する。<br><br>面接官の方を向き、30度の角度でお辞儀する。                   | 6) 正しい姿勢でキビキビ歩く。<br><br>正しい姿勢でキビキビ歩く。  | 7) 椅子の横(左側)に立ち姿勢を正す。※椅子の横にスペースがなければ、座る椅子の後ろに。<br><br>椅子の横(左側)に立ち姿勢を正す。 ※椅子の横にスペースがなければ、座る椅子の後ろに。 | 8) 「〇〇大学(短期大学部)〇〇〇と申します。よろしくお願いたします」45度の角度でお辞儀。<br><br>「〇〇大学(短期大学部)〇〇〇と申します。よろしくお願いたします」45度の角度でお辞儀。 |
| 9) 「おかけください」と言われたら「失礼いたします」と言って首席。<br><br>「おかけください」と言われたら「失礼いたします」と言って首席。 | 10) 手荷物があれば椅子の横に置く。姿勢や目線にも注意して面接を受ける。<br><br>手荷物があれば椅子の横に置く。姿勢や目線にも注意して面接を受ける。           | 11) 「終わります」と言われたら「はい」と言って椅子の横(左側)に立ち姿勢を正す。<br><br>「終わります」と言われたら「はい」と言って椅子の横(左側)に立ち姿勢を正す。         | 12) 「本日はありがとうございました」と言って45度の角度でお辞儀。<br><br>「本日はありがとうございました」と言って45度の角度でお辞儀。                          |
| 13) 手荷物を持ち、ドアの前まで正しい姿勢でキビキビ歩く。<br><br>手荷物を持ち、ドアの前まで正しい姿勢でキビキビ歩く。          | 14) ドアの前で面接官の方を向き、「失礼いたします」と言って30度の角度でお辞儀。<br><br>ドアの前で面接官の方を向き、「失礼いたします」と言って30度の角度でお辞儀。 | 15) ドアを開けて退室。<br><br>ドアを開けて退室。   | 16) 面接官に再度会釈して、ドアを静かに閉める。<br><br>面接官に再度会釈して、ドアを静かに閉める。  |

| 種類 | 会釈                      | 敬礼        | 最敬礼                        |
|----|-------------------------|-----------|----------------------------|
| 角度 | 15度                     | 30度       | 45度                        |
| 目線 | 200cm先                  | 120cm先    | 80cm先                      |
| 状況 | 随時(会社に入った時、社員の方とすれ違う時等) | 入室直後・退室直前 | 面接の始まりと終わり                 |
| 用語 |                         | 失礼いたします   | よろしくお願いたします<br>ありがとうございました |

### ③ 面接中に意識すべきポイント

#### 視覚情報

|     |  |
|-----|--|
| 見た目 | 目や顔が隠れるような頭髪・爪の長さ・ボタンが取れていないか<br>ズボンやスカートの丈が長すぎたり短すぎたりしていないか<br>靴のかかとを踏み潰していないか・服に穴が空いていないか<br>その他中学校の校則に準ずる |
| 表情  | 明るく、柔らかい表情は印象を良くします。笑顔を中心掛ける。<br>マスク着用の場合は特に、目元が笑っているかどうか！   |
| しぐさ | 髪を頻りに触っていないか(毛先を見る)・貧乏揺すりをしていないか<br>鼻や手をかいていないか・周りをキョロキョロと見渡す<br>ソワソワして落ち着きが無い                               |
| 目線  | 面接官と目線を合わせ、顔を見て話す・まんべんなく面接官にアイコンタクト<br>ができている・うつむかない   |

#### 聴覚情報

|       |  |
|-------|--|
| 言葉の速さ | 早口になっていないか<br>(落ち着きがない、余裕がない、自信がないと受け取られることがあります)  |
| 声の大きさ | 相手をはっきりと聞き取れるよう大きな声で話しましょう。  |
| 口調    | 話す時の言葉の抑揚・言葉の流れ・声の出し方・言葉の選び方<br>「優しい口調」や「口調が柔らかい」、「深刻な口調」など、「口調から雰囲気を感じとれる」、「特徴が表れる」   |
| 言葉遣い  | 敬語や丁寧語、流行語、タメ口など、「言葉の選び方」<br>「…です。」「…ます。」の丁寧語で話す<br>「です〜。」「は〜、」など語尾を伸ばさない<br>「かなり」「えっと〜」「あ〜」などの口癖が出ていないか<br>「御校(おんこう)」を使う ←相手の学校を敬う表現です。 |

#### 言語情報

|      |   |
|------|---|
| 話す内容 | 話の構成がわかりやすいかどうか・具体的な理由や根拠・事例(エピソード)<br>が入っているかどうか・話の内容から自身のイメージが伝わるかどうか |
|------|---|

### ④ 面接前と面接後に意識すべきポイント



#### 面接前



✗ 誰かと喋る  
必要のないおしゃべりはしない  
他の人の迷惑

✓ 順番が来るまで静かに待ちましょう。



✗ 服装を乱す  
ボタンを外さない

✓ 身だしなみを整えておきましょう。



✗ 歩き回る

✓ 指定の席で待ちましょう。



✗ あくびをしたり、寝る

✓ 眠気が来ないように準備しておきましょう。



✗ 座り方が悪い  
机に腰をかけない  
足を組まない

✓ 姿勢を崩さずに待ちましょう。



✗ 落ち着きがない

✓ リラックスして待ちましょう。

#### 面接後



✗ 機嫌が悪くなり態度に出す

✓ 面接はやり直せない→切り替える



✗ 今から面接の人をジロジロ見る

✓ おとなしくして終了まで待ちましょう。



✗ 解放感による場違いな言動  
「終わった〜!!」などの大声

✓ 冷静に立ち振る舞いましょう。

## ⑤ 細部にまでこだわろう



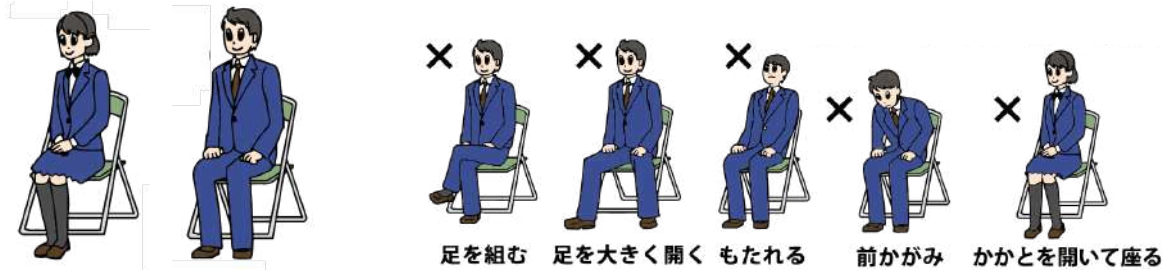
座る動作 → 座っているときの姿勢 → 立つ動作

[座る動作]



- ①イスから遠い方の足を一步、やや前に進める。
- ②次に、イスに近い方の足をイスの前中央に進める。
- ③中央で足を揃えて静かに腰を沈めるような気持ちで腰を下ろす。

[座っているときの姿勢]



[立つ動作]



- ①静かにイスから立ち上がる。
- ②片方の足をイスの斜め横に移動する。
- ③もう片方の足もイスの横に移動する。
- ④②の足をイスの横に動かし足を揃える。

## ⑥ FAQ

### FAQ よくあるご質問

**質問**「言い間違えた時はどうすればいいですか」

- ➔ 素直に「すみません」と言い、言い直しましょう。

**質問**「質問の意味が分からない時はどうすればいいですか」

- ➔ 「すみません。緊張していてよくわかりません。」や「〇〇は△△という意味でしょうか?」と言い、質問の意味を確認してから答えましょう。

**質問**「すぐに答えられない時はどうすればいいですか」

- ➔ できるだけ答える努力をしましょう。  
例えば、「本校のどこに魅力を感じますか?」と聞かれたら、「御校の魅力に感じるところは……です。」のように、オウム返しして結論から述べると、考える時間を作ることができます。  
また、「わかりません。」と答え、「家に帰ったら早速調べたいと思います。」などと前向きな言葉を付け加えましょう。

**質問**「よく聞き取れなかった時はどうすればいいですか」

- ➔ 「すみません。もう一度お願いします。」と言いましょう。  
黙り込んだり、うつむいたりせずに前向きな姿勢で臨みましょう。

**質問**「グループ面接で自分が言おうとしていた事を先に言われた時はどうすればいいですか」

- ➔ 意見を変える必要はありません。  
「私も同じです。私は…だと思えます。」と具体例などを付け加え、他の人の話をしっかりと聞いていることを伝えられるチャンスと捉えましょう。

ここまで面接について解説してきましたが理解できたかな?  
ここからは実際に自分自身の答えを書き出してみよう^^



参考:

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第5回 文章表現の基礎 わかりやすい説明の方法](#)

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第13回 人とつながる言葉 待遇表現](#)

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第15回 面接 自分を知る・相手を知る](#)

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第16回 面接 模擬面接をする](#)

[大阪府 商工労働部 雇用推進室人材育成課 技術専門学校グループ 公正な採用選考](#)

■ 厚生労働省 ハローワークたかさき ぐんま新卒応援ハローワーク.pdf

⑦ 良くある質問10選（具体的なエピソードを入れて実際に書いてみよう）

(1) 中学校で力を入れたこと、学んだことについて話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(2) 部活動や委員会活動であなたは何をしましたか。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(3) 得意科目と不得意科目について話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(4) あなたの長所と短所を話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(5) 最近のニュースで気になることは何ですか。その理由も教えてください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(6) 志望動機について話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(7) 本校のどこに魅力を感じますか。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(8) 入学後、どんなことに力を入れますか。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(9) あなたの夢について話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

(10) 自己PRを1分以内で話してください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

## ⑧ まとめ

今回は知らないと後悔！面接のあれこれについて解説しました。  
ポイントは以下の通りです。

### ポイント

- ・自分を知る(自分自身と向き合い掘り下げる)
- ・『自分』というものを捉え直し、どのような自分を相手に伝えたいのか整理し、準備しておく
- ・志望先の情報を知る
- ・結論→説明する文の順番で話す
- ・第一印象を意識して服装などの身だしなみや姿勢に注意する
- ・明るくハキハキと話す
- ・友達同士のような砕けた言葉遣いは禁物
- ・(グループ面接で)前の人の発言を配慮して自分なりの答えを話す

上記の内容を意識して面接の準備をすると、**本番で冷静に受け答えができ、良い印象を与えることができます。**



なるほど！でも"言葉遣い"や"話す構成"が正直不安だな...

↓ **話の構成**について解説してくれている番組のリンク↓

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第5回 文章表現の基礎 わかりやすい説明の方法](#)

↓ **尊敬語・謙譲語・丁寧語**について解説してくれている番組のリンク↓

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第13回 人とつながる言葉 待遇表現](#)

↓ **面接の流れや準備**について解説してくれている番組のリンク↓

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第15回 面接 自分を知る・相手を知る](#)

[NHK高校講座 | ライブラリー | 国語表現 | 第16回 面接 模擬面接をする](#)

非常にわかりやすいので、面接がある学校を受ける人や就職の面接を受ける人はぜひ、繰り返し見ておきましょう。見ていない人と確実に差がつきます！

最後に、世界的有名人の元プロ野球選手のイチロー選手の名言で締めくりたいと思います。

しっかりと準備もしていないのに、目標を語る資格はない。

## 面接チェックシート 3年( )組( )番 名前( ) 学校名:

|       | 項目           | 内容                                     |       | メモ |
|-------|--------------|--|-------|----|
| 身だしなみ | 服装           | ズボン・スカートの丈・ボタン                         | ○・△・✕ |    |
|       | 頭髪           | 目や顔が見える                                | ○・△・✕ |    |
| 入室    | ノックの仕方とドアの開閉 | ノック3回 ・ 両手で静かに開閉                       | ○・△・✕ |    |
|       | ドア前でお辞儀      | 30°のお辞儀                                | ○・△・✕ |    |
|       | 歩き方          | 足音を立てずに正しい姿勢でキビキビと歩く                   | ○・△・✕ |    |
|       | イスの左側でお辞儀→挨拶 | 45°のお辞儀→「出身中・名前」                       | ○・△・✕ |    |
| 着席    | 座る動作         | 指示があってから着席                             | ○・△・✕ |    |
|       | 座っている時の姿勢    |  | ○・△・✕ |    |
|       | 表情・しぐさ・視線    | 明るく、柔らかい表情<br>髪を触らない ・ 貧乏ゆすり<br>顔を見て話す | ○・△・✕ |    |
| 口調    | 言葉の抑揚・声の出し方  | 明るくハキハキと話している<br>理解しやすい速さ              | ○・△・✕ |    |
| 言葉遣い  | 丁寧語で話す       | 「…です。」「…ます。」                           | ○・△・✕ |    |
|       | 謙譲語と尊敬語の使い分け | 注意して使い分けられている                          | ○・△・✕ |    |
|       | 口癖           | 語尾を伸ばさない<br>「かなり」「え〜っと」                | ○・△・✕ |    |
| 応答・内容 | 間違えた時・わからない時 | 誠実に対応しようとしている                          | ○・△・✕ |    |
|       | 構成・具体的なエピソード | 志願者のイメージが伝わってくる                        | ○・△・✕ |    |
| 退室    | 立つ動作         | 「終わります」→「はい」→立つ                        | ○・△・✕ |    |
|       | イスの左側で挨拶→お辞儀 | 「ありがとうございました」→45°のお辞儀                  | ○・△・✕ |    |
|       | 歩き方          | 足音を立てずに正しい姿勢でキビキビと歩く                   | ○・△・✕ |    |
|       | ドア前でお辞儀→挨拶   | 「失礼いたします」→30°のお辞儀                      | ○・△・✕ |    |
|       | ドアの開閉        | 両手で静かに開閉                               | ○・△・✕ |    |