



1Day セミナー ワークシート

「WORK FIT」とは全ての人自分らしく“WORK”を
見つけるためのプログラムです。

- 就活の課題を探る自己診断シート P1
- 就活の課題を探る自己診断の結果解説 P2
- 要点まとめ1 P3
- 職業別有効求人倍率 P4～P5
- 面接ロールプレイング求人票 P6～P11
- 面接ロールプレイング 1回目 P12
- 面接ロールプレイング振り返りシート..... P13
- 要点まとめ2 P14
- 要点まとめ3 P15
- 自分の持っている力を知る 仕事力キーワード ・ P16
- 面接ロールプレイング 2回目 P17
- 接点整理シート P18
- オンライン面接に向けてのチェックリスト..... P19

※WORK FITとは株式会社リクルートのセミナー名称です。
このプログラムは株式会社リクルートよりプログラムの提供を受けて実施しています

就活の課題を探る自己診断シート

以下の質問に当てはまるところに印をつけ、その印の点数の合計点をだしてください。
 回答しづらい項目は、やってみたらどういふ結果になりそうか想像して回答していきださい。

下記2つの合計点を出してください。 ※合計点1⇒各設問の合計点 ※合計点2⇒設問1～3の合計点 設問4～6の合計点、設問7～9の合計点		当てはまる とても	当てはまる	どちらとも いえない	当てはまらない	合計点1	合計点2
設問1	Q1：「考えること」と「行動すること」なら、「考えること」の方が得意だ	3	2	1	0		
	Q2：会社を選ぶとき、条件にこだわってしまかなか選べない	3	2	1	0		
	Q3：自分のやりたい仕事じゃないと応募したいという気持ちになれない	3	2	1	0		
設問2	Q4：受ける会社は求人情報の決まった項目だけを見て判断することが多い	3	2	1	0		
	Q5：直接話を聞きに行くよりも、家にいてインターネットで情報収集したい	3	2	1	0		
	Q6：企業選びに関してあまり人に相談することはない	3	2	1	0		
設問3	Q7：応募した会社数は直近1ヵ月で10社以下だ	3	2	1	0		
	Q8：面接で不合格になるのが怖くて、なかなか応募する気になれない	3	2	1	0		
	Q9：採用担当者とのコミュニケーションは緊張するので出来れば避けたい	3	2	1	0		
設問4	Q10：応募しても履歴書やエントリーシートがなかなか通らない	3	2	1	0		
	Q11：筆記試験や面接など内定までに3回以上選考を受ける会社が多い	3	2	1	0		
	Q12：応募するときにその会社の選考の「合格率」を考えたことはない	3	2	1	0		
設問5	Q13：過去にみんなが持っているからという理由で商品を買ったことがある	3	2	1	0		
	Q14：応募した会社は有名な会社が多い	3	2	1	0		
	Q15：出来るだけ規模の大きい会社で働きたいと思っている	3	2	1	0		
設問6	Q16：企業の条件欄の給与、休日休暇、勤務時間をよくチェックする	3	2	1	0		
	Q17：求人情報では福利厚生が整っているかを必ず確認する	3	2	1	0		
	Q18：「チャレンジ」「リスク」よりも「安心」「安定」という言葉が好きだ	3	2	1	0		
設問7	Q19：自分の「得意なこと」を3つ以上あげようとしてもすぐには出てこない	3	2	1	0		
	Q20：今まで一生懸命頑張った経験があまりない	3	2	1	0		
	Q21：「自己分析」という言葉は聞いたことはあるが、やったことはない	3	2	1	0		
設問8	Q22：入社後の仕事内容を詳しく調べずに選考を受けている	3	2	1	0		
	Q23：企業の「求める人物像」はあまり意識したことはない	3	2	1	0		
	Q24：企業の仕事内容を調べようとしても何から調べてよいかわからない	3	2	1	0		
設問9	Q25：人に自分の考えをわかり易く伝えるということが苦手である	3	2	1	0		
	Q26：結論から伝えるということをあまり意識したことがない	3	2	1	0		
	Q27：自分はどちらかという声が小さい方だ	3	2	1	0		

**[設問 1] ~ [設問 9] の中で合計点数が多かった項目はどれでしょうか？
そこにあなたの就活の課題が潜んでいます。**

[設問 1] が高得点だったあなた
こだわりが強すぎて、自分の条件に合致する企業のみを見つけようとしていませんか？

[設問 2] が高得点だったあなた
求人誌や就職サイトの情報だけで判断して、企業と直接会う機会を見逃していませんか？

[設問 3] が高得点だったあなた
失敗を恐れるがあまり、企業に応募することをためらっていませんか？

[設問 4] が高得点だったあなた
選考通過が難しい会社だけを受けていませんか？

[設問 5] が高得点だったあなた
知名度や企業ブランドを最優先していませんか？

[設問 6] が高得点だったあなた
安定性や好待遇などの条件だけで会社を選んでいませんか？

[設問 7] が高得点だったあなた
自分の持っている力を理解せず選考を受けていませんか？

[設問 8] が高得点だったあなた
仕事内容や企業が求める力を理解せず選考を受けていませんか？

[設問 9] が高得点だったあなた
相手に伝わりづらい話し方で、選考を受けていませんか？

[設問 1] ~ [設問 3] の得点が高かったあなたは、
こだわりが強すぎたり、バーチャルな情報の影響を強く受けて、
応募行動が鈍くなっているかもしれません。

[設問 4] ~ [設問 6] の得点が高かったあなたは、
そもそも自分とフィットする会社を見つけられておらず、
応募する会社そのものが合っていないかもしれません。

[設問 7] ~ [設問 9] の得点が高かったあなたは、
応募先は接点のある会社なのに、書類や面接でうまくあなたとの
接点を伝えられていない可能性があります。

■ 就活ケーススタディ 田中さんのケース (26歳)

派遣の事務職で働いていたのですが、そろそろ正社員になろうと思って就職活動を始めました。職種は一般事務に絞っています。2カ月で3社ほど面接を受けてきたのですが、まだ内定は出ていません。一般事務の正社員は人気があるようで3社とも1名の採用枠に30名ほどの応募があったと担当の方言っていました。安定した企業に勤めたいので、求人サイトでは1000名以上の会社を中心にエントリーしています。面接の自己PRではいつも「大学時代の喫茶店のアルバイト」の話をするのですが、うまくいきません。話をする時に緊張してしまうのが原因だと思っています。どうしたら良いのでしょうか？

■ 就職活動でよくある3つの課題

- ① () が足りない
- ② () ができていない
- ③ () が伝えられていない

■ 就職活動クイズ

Q.
転職した人のうち、5割の人たちが実際に応募した数は以下のうちどれでしょうか？

() 社

■ 有効求人倍率の比較

職業別有効求人倍率 (全職業平均)

- 情報処理技術者 . . .
- 接客業
- 一般事務職
- 生産関連事務職 . . .
- 介護サービス . . .

※ 難易度把握の目安

求人倍率が、1より高いと比較的就きやすい
求人倍率が、1より低いと比較的就きづらい

■ 3つの課題解決のための方針

- ①より早く結果を出すために計画的に () に応募してみよう
- ② () を把握して、1つの職種に限定せずに同時にいくつかの職種を受けよう
- ③ () を見つけて、面接で伝えてみよう

有効求人倍率 = $\frac{\text{有効求人数}}{\text{有効求職者数}}$ ⇒ **仕事を探している人1人あたり何件の求人があるか？**

→全職業の平均値より高いということは、比較的就きやすい仕事であるということ。

令和4年3月 職業別有効求人倍率

※このデータは中途採用の全国平均のデータです。参考値として捉えてください。

大分類	小分類	求人倍率	職業例
全職業の平均値		1.13	
販売	商品販売	1.64	百貨店、スーパー、コンビニエンスストアなどの店員 花屋、八百屋、肉屋、魚屋、ファッション、化粧品などの販売員
	販売類似	1.69	スーパーのレジ、新聞配達員
	営業	1.70	個人営業、法人営業、セールスエンジニア、医薬情報担当者（MR）
サービス	介護サービス	3.39	ケアマネージャー、ホームヘルパー
	生活衛生サービス	3.01	理容師、美容師、エステティシャン
	飲食物調理	2.39	パティシエ、調理師
	接客・給仕	2.39	ホテルスタッフ、ウェ이터・ウェイトレス、ソムリエ、バーテンダー、ツアーコンダクター、客室乗務員
	居住施設・ビル等の管理	0.99	施設管理員
	その他のサービス	1.64	
事務	一般事務	0.37	一般事務、人事・研修事務、貿易事務、医療事務、秘書、受付
	会計事務	0.63	経理事務
	生産関連事務の職業	1.79	生産現場事務員、出荷・受荷係事務員
	営業・販売関連事務	0.95	営業事務、銀行窓口
	事務用機器操作	0.41	パソコンオペレーター、データ入力係
専門・技術	開発技術者	1.67	食品開発技術、エンジン設計技術、医薬品開発
	製造技術者	0.72	食品製造技術、機械生産技術、
	情報処理・通信技術者	1.48	システム保守・運用、システムエンジニア、ネットワークエンジニア、ソフトウェア開発技術者、プログラマー
	その他技術者	1.72	
	社会福祉専門職	2.91	介護福祉士、保育士
	美術家・デザイナー等	0.24	WEBデザイナー、グラフィックデザイナー
	その他専門職	0.94	

職業別有効求人倍率

大分類	小分類	求人倍率	職業例
全職業の平均値		1.13	
管理	管理	1.10	店長、スーパーバイザー
保安	保安	5.89	警備員
農林漁業	農林漁業	1.37	果樹栽培者、花き栽培者、沿岸漁業者、酪農家、林業従事者
生産 工程	金属材料製造	3.16	溶接工、旋盤工
	製品製造・加工処理（金属除く）	2.05	食品製造・加工作業者
	機械組立	0.97	機械の組立・修理
	機械整備・修理	3.88	自動車整備工
建設	建設	3.82	建築土木作業員、大工
	建設躯体工事	8.52	とび職、解体工
	電気工事	3.20	電気作業員
	土木	5.45	建築土木作業員
運搬 ・ 清掃	運搬	1.25	配送業務
	清掃	1.69	清掃員
	包装	2.63	倉庫作業員
機械 輸送 ・ 運 転	鉄道運転	0.35	電車運転士
	自動車運転	2.15	バス・トラック運転者、タクシー運転者、宅配便配達員
	定置・建設機械運転	1.75	ボイラー技士、フォークリフト運転作業員

面接ロールプレイング求人票

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

パン裏方のみ！未経験歓迎パン製造キッチンスタッフ！

<企業概要>

社名ほ	ル・パン・アール株式会社	設立	1949年
資本金	5000万円	従業員数	3500人（アルバイトパート含む）
事業概要	パンの製造販売、提携店への卸販売		
★会社紹介	お客様の笑顔あふれる食卓を彩る食材として、伝統を守りながら、美味しさを提供していきます。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	ル・パン・アール XX工場
募集職種	パン製造スタッフ（アルバイト募集）
応募資格	学歴、年齢不問
給与	時給 1,050円～
勤務時間	7:00～21:00の間でシフト調整できます。多様な働き方ができます。
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上、週3日以上
勤務地	XXX XX駅から徒歩10分
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
待遇・福利厚生	昇給あり、交通費全額支給、制服貸 深夜・早朝手当、[社]登用、社会保険完備

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	XXの工場ではパン製造をおこないます。材料の計量から生地作り、分割、成型、発酵、焼成、仕上げまでとパンといっても工程が複数あります。それぞれの工程の仕事内容は少しずつ覚えていただきます。製造だけでなく、製造器具の洗浄や、消毒、職場の清掃も大事なお仕事です。 おいしいパンをすることで、お客様に喜びと幸せをお届けできるお仕事です。体を動かすことも多いので、体力もアップしたというスタッフもいます。
★こんな方の応募お待ちしております	未経験歓迎。かけもち、時短もOKです。 パンづくりや料理の経験のある方や、製造工場などでラインの勤務経験がある方が、歓迎です。

面接ロールプレイング求人票

P7

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

ベーカリー工場で使う機械の検針業務です。

<企業概要>

社名	ル・パン・アール株式会社	設立	1949年
資本金	5000万円	従業員数	3500人（アルバイトパート含む）
事業概要	パンの製造販売、提携店への卸販売		
★会社紹介	お客様の笑顔あふれる食卓を彩る食材として、伝統を守りながら、美味しさを提供していきます。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	ル・パン・アール XX工場 機材管理部
募集職種	提携工場内製造機械 検針業務（アルバイト）
応募資格	学歴、年齢不問
給与	時給 1,100円～
勤務時間	13:00～22:00のうち4時間
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上 週3日以上
勤務地	XXX工場（出発工場となります）
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
待遇・福利厚生	昇給あり、交通費全額支給、制服貸、[社]登用あり、社会保険完備

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	パン作りに欠かすことのできない、オープンや発酵機材などの、定期検査のお仕事です。調査シートに従い、工場内の機械のメーターなどの確認を行い、記録をとっていきます。結果は専用の報告書に内容を登録していきます。パンの品質を左右する重要な仕事の1つです。 提携先工場10箇所を決められたスケジュールで周り機械を確認していきます。XX工場から検査用機材を積んで社用車で各工場に移動します。先輩と一緒にチームで仕事をするので、協働して仕事ができる方歓迎です。
★こんな方の応募お待ちしております	未経験歓迎。かけもち、OKです。車の免許がなくてもOK！ 機械の操作があるので、工場勤務の経験のある方歓迎です。

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

未経験からでもOK！介護職員のアシスタント業務

<企業概要>

社名	株式会社 R-FIT介護	設立	1986年
資本金	1億円	従業員数	5240人
事業概要	有料老人ホームの運営、在宅介護のヘルパー派遣など		
★会社紹介	お客様に寄り添い、自分らしく過ごしてもらえるようなサポートを行っています。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	R-FIT介護 XXグループホーム「ありあけ」
募集職種	ヘルパー介助職・訪問ヘルパー介助スタッフ（アルバイト）
応募資格	学歴、年齢不問
給与	時給 1,100円～
勤務時間	[1] 07:00～16:00 [2] 09:00～18:00 [3] 11:00～20:00[4] 17:00～翌10:00
シフト詳細	1ヶ月ごとに希望勤務時間を確認しシフトを決めていきます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上 週2日～
勤務地	XXX XX駅から徒歩5分
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
待遇・福利厚生	入社祝い金10万円、昇給あり、交通費全額支給、制服貸 深夜・早朝手当、[社]登用、社会保険完備

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	入居者様、ご利用者様(※障害のある方も含む)の介助のサポート業務全般です。入浴、着替え、食事身体介助のサポートの他、服用薬のチェック、施設内で行う、体操などのアクティビティの運営のサポート、施設内の、移動介助などを行っていただきます。専門スタッフのアシスタントスタッフとして一緒に入居者様の支援を行います。訪問では、ご自宅へ訪問し、食事や入浴・洗濯や掃除などの身体介助・生活援助なども行います。利用されるみなさんが自分らしく、ご家族の方が安心できる、安全な生活環境を提供するお仕事ですので、相手に共感する力や対話する力が求められます。
★こんな方の応募おまちしています	未経験の方でも研修期間があるので、安心して応募してください。介護関連の資格取得を目指している方歓迎。 個人宅訪問があるため、普通免許をお持ちの方歓迎。

面接ロールプレイング求人票

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

資格がなくても大丈夫、夜間勤務専任スタッフ

<企業概要>

社名	株式会社 R-FIT介護	設立	1986年
資本金	1億円	従業員数	5240人
事業概要	有料老人ホームの運営、在宅介護のヘルパー派遣など		
★会社紹介	お客様に寄り添い、自分らしく過ごしてもらえるようなサポートを行っています。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	R-FIT介護 XXグループホーム「きんもくせい」
募集職種	夜勤スタッフ 記録係・服薬補助・呼出し対応スタッフ（アルバイト）
応募資格	学歴、年齢不問
給与	時給 1,150円～
勤務時間	17:00～翌08:00
シフト詳細	1ヶ月ごとに希望勤務時間を確認しシフトを決めていきます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上 週3日～
勤務地	XXX XX駅から徒歩15分
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
待遇・福利厚生	入社祝い金10万円、昇給あり、交通費全額支給、制服貸 深夜・早朝手当、[社]登用、社会保険完備

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	夜間の施設内の巡回、入居者様の状況を確認し専用のタブレットで記録を取り、翌日のスタッフに引き継ぎを行います。一部の入居者様は就寝前の服薬があるため、当直のスタッフとともに、服用薬のチェック等を行います。少人数で決まった手順を遂行して頂きますので、責任感を持ってできる仕事です。 利用されるみなさんが自分らしく、ご家族の方が安心できる、安全な生活環境を提供するお仕事です。 パソコンが初めての方でも、先輩たちに教えてもらいながら学ぶこともできます。
★こんな方の応募お待ちしております	未経験の方でも研修期間があるので、安心して応募してください。介護関連の資格取得を目指している方や、記録はタブレットを使うので、パソコン等の操作ができる方歓迎です。

面接ロールプレイング求人票

P10

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

新規オープン店舗スタッフ募集、みんなでお店の立ち上げを体験しよう。

<企業概要>

社名	株式会社 LIFE-FITインテリア	設立	1971年
資本金	1億円	従業員数	18000人
事業概要	家庭家具・雑貨の開発・販売、リフォーム事業、企業向けオフィス家具の企画販売		
★会社紹介	使い続けたい、愛着のある商品開発を追求しています。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	LIFE-FITインテリア XXモール店
募集職種	ホームインテリア 企画・販売スタッフ
応募資格	学歴・年齢不問 PC入力ができる方。(ローマ字入力ができる方)
給与	時給 980円～
勤務時間	7:00～18:00のうち1日3～6時間・週2～5日勤務・週20時間未満 勤務時間帯応相談
シフト詳細	1ヶ月ごとに希望勤務時間を確認しシフトを決めていきます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上 週2以上
勤務地	XXX XX駅から徒歩7分
シフト詳細	1ヶ月毎のフリーシフト制！週3日～、1日4時間から働けます。
待遇・福利厚生	通勤手当支給(社内規定有り)、制服貸与、有給休暇、昇給制度、社員割引制度(入社3ヶ月以降可)、慶弔休暇制度

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	メインは商品陳列・売場管理・レジ・接客となります。 他にも荷受・帳票管理・電話対応サービスカウンター対応・家具組立・梱包・積込等がありますが、経験等やご本人の希望を考慮し、上記より作業を割り当てさせていただきます。オープン前にしっかり研修を行いますので未経験でも安心です。※ご勤務開始：オープン日より1ヶ月まえの予定です。 商品をより見やすく、お客様がご自宅で利用することをイメージし商品の陳列を行います。普段からトレンドにアンテナを張っている方なら想像力や企画力が発揮できる仕事です。
★こんな方の応募おまちしています	店舗などでの販売未経験でもOK。 土日のシフトに入れる方歓迎！

面接ロールプレイング求人票

あなたは、下記の企業に応募することになりました。早速、自己PRを考えましょう。

企業向け営業部門の営業担当のサポート業務です

<企業概要>

社名	株式会社 LIFE-FITインテリア	設立	1971年
資本金	1億円	従業員数	18000人
事業概要	家庭家具・雑貨の開発・販売、リフォーム事業、企業向けオフィス家具の企画販売		
★会社紹介	使い続けたい、愛着のある商品開発を追求しています。		

<募集情報>

募集店舗・企業名	LIFE-FITインテリア 本社
募集職種	営業アシスタント（アルバイト）
応募資格	学歴・年齢不問。パソコンの操作ができる方。エクセル、ワード、パワーポイントの初歩的な使い方がわかる方
給与	時給 1200円
勤務時間	9:00～17:00 月～金
シフト詳細	1ヶ月ごとに希望勤務時間を確認しシフトを決めていきます。
勤務期間	勤務期間 6ヶ月以上 週5
勤務地	本社
シフト詳細	—
待遇・福利厚生	通勤手当支給（社内規定有り）、有給休暇、昇給制度、社員割引制度(入社3ヶ月以降可)、慶弔休暇制度

<仕事・職場紹介>

★主な仕事内容・特徴	企業向けにオフィス家具やオフィスのレイアウト等を担当する専門営業部のアシスタントです。業務は注文管理・発送手配・請求書発行依頼など、事務手続きが中心となります。メール等で担当のお客様との会議の設定なども適宜行います。 営業担当やお客様とのやり取りを通して、人の意見を聞く力や複数の意見を調整する力が大切なお仕事です。 新しく起業するお客様、オフィスを移転する企業様などニーズは様々です。お客様の理想のオフィスの要望を伺い、要望に沿ったオフィス提案していくなどプレゼンテーションの力も身につくお仕事です。
★こんな方の応募おまちしています	店舗などでの販売未経験でもOK。 経理・事務などの経験のある方歓迎

求人票から「職種」を1つ選んで、自己PRを作成しよう

選んだ職種：

面接ロールプレイング 1回目 進め方

①面接の体勢づくり

- ・面接担当と応募者は向かい合う
- ・応募者は応募する職種を伝える

②面接ロールプレイ（面接時間 2分）

1. 挨拶（よろしくお願ひ致します）
2. 面接担当が質問する（自己PRをしてください）
3. 応募者が自己PRを答える。面接担当は気になることがあれば、質問をしてもよい。
4. 終了の挨拶（ありがとうございました）

③シート記入（記入時間 1分）

一言ずつ「**面接振り返りシート**」にコメントを記入する。

④フィードバックタイム（5分）

Aさんから、振り返りシートに記入した内容を共有する。

ほかのメンバーから、「良かった点」と「改善点」を伝える

続いて、Bさんの感想とメンバーからひとことFB、続いてCさん・・・

	1回目	2回目	3回目
Aさん	応募者	観察者	面接担当
Bさん	面接担当	応募者	観察者
Cさん	観察者	面接担当	応募者

自分の振り返り

面接ロールプレイング 1回目

- 出来たこと
- 難しかったこと
- 他のメンバーからのアドバイス

面接ロールプレイング 2回目

- 1回目よりうまく出来た点
- さらなる改善点
- 他のメンバーからのアドバイス

(さん) へ アドバイス

面接ロールプレイング 1回目

- 良かった点
- 改善点

面接ロールプレイング 2回目

- 1回目と比べて良くなった点
- 改善すればさらに良くなると思った点

(さん) へ アドバイス

面接ロールプレイング 1回目

- 良かった点
- 改善点

面接ロールプレイング 2回目

- 1回目と比べて良くなった点
- 改善すればさらに良くなると思った点

■ 接点の見つけ方・伝え方

企業が求める力と、自分の持っている力の**接点（共通点）**を伝える

■ 自己PR比較ワーク

自己PR①

私の得意なことは料理です。学生時代、喫茶店でアルバイトをしておりましたので、紅茶を茶葉から美味しく入れたり、お菓子であればレシピを見ることなく、たいていのものを作ることができます。特に手作りのケーキはアルバイト先のお客様からも大変評判で店長がお店の看板メニューにしてくれました。そのアルバイトを2年ほど続けられたのも、やはり料理やその喫茶店が好きという気持ちです。常連のお客様も多くでき店長やアルバイトの仲間にも大変良くして頂きました。今でも時々お店に行ったときは声をかけてもらえます。

自己PR②

私の強みは誰とでも率直に話せる「親しみやすさ」です。学生時代は喫茶店でのアルバイトを2年間続けました。私の働いていたお店はアルバイトがどんどん辞めていき、2~3カ月で人が入れ替わっていました。せっかく働くのであれば長く続けてほしいと思い、皆が辞めるときにその理由を聞くようにしました。すると「辞めたくなる愚痴を話せる場がないからだ」と言い、愚痴を話ただけで辞めるのを思い留まった人もいました。店長という仕事は、お客様だけでなくスタッフとどれだけ良い関係を築けるかが重要だと思いますので、誰とでも気軽に話せる私の親しみやすさを活かしていきたいです。

■ 面接のチェックポイント

【話し方のポイント】

- ・ 声の大きさ
- ・ 姿勢
- ・ 声の高さ
- ・ 表情
- ・ 話す速度
- ・ 目線
- ・ ジェスチャー

【話す内容のポイント】

- ・ 「結論」から伝える
- ・ 「理由」を入れる
- ・ 「接点をどう活かすか」を伝える

■ 接点を見つけるための3つのプロセス

①仕事に（ ）力を知る

②自分の（ ）力を知る

③それらの（ ）を見つける

■ 仕事理解のポイント

“2W1H” を活用して仕事を理解する

WHO（誰に）

お客様はどのような人？ どのような企業？

WHAT（何を）

どのような商品？サービス？

HOW（どうやって）

どうやって商品・ サービスを販売しているのか？

■ 自己 PRの3つの構成

③接点を意識した自己PRの作成

④接点を意識した自己PRの作成

※相手に伝わりやすいよう、A~Cの順番を意識

A. 結論1 (接点)	私のアピールポイントは〇〇です。
B. 理由 (具体例を交えた 経験)	それらは□□の経験で培ってきました。 (上記の経験を具体例を交えて書く。)
C. 結論2 (接点を応募先企 業でどう活かせる か)	〇〇の力を、仕事の△△の部分で活かしていきたい (持っている力を活かせる仕事の場面)

自分の持っている力を知る

仕事力キーワード

- ① 自分のこれまでの経験で身についた力に○をつける。
10個以上○をつけることを目指してみましよう！

対人力 ～周りの人に対する力～

親しみやすさ／気配り・ホスピタリティ／素直さ／誠実さ／真面目さ／約束を守る／人への興味／働きかけ力（巻き込み力）／協調性／チームプレイ力／指導・育成力／対話力／わかりやすく伝える力／傾聴力／理解力／プレゼンテーション力／調整・交渉力／相手の意見を聞く力／リーダーシップ

対自己力 ～自分自身に対する力～

ストレス耐性／主体性／自分で考え行動できる力／チャレンジ精神／改善・成長意欲／前向き志向／全てのことから学ぶ姿勢／度胸／自分を律する力／感情をコントロールする力／タフさ／使命感／責任感／目標志向性・達成意欲／パッション／探究心／自信を持ち／続ける力／変化対応力／柔軟性／継続力／好奇心

対課題力 ～問題や課題に対する力～

論理的思考力／問題の原因を見つける力／課題発見力／企画力／計画立案力／想像力／提案力／広い視点で捉える力／実践力／忍耐力／粘り強さ／活動意欲／集中力／事務処理能力(PCスキル)／文書作成力／計算能力／器用さ／体力

- ② ○をつけた中から、選んだ求人では活かそうな力に☆をつける。

- ③ ☆の力を使った経験を書き出す。

④接点を意識した自己PRの作成

※相手に伝わりやすいよう、A~Cの順番を意識

A. 結論1 (接点)	
B. 理由 (具体例を交えた経験)	
C. 結論2 (接点を応募先企業でどう活かせるか)	

■面接ロールプレイング2回目 進め方

①面接の体勢づくり

- ・面接担当と応募者は向かい合う
- ・応募者は応募する職種を伝える

②面接ロールプレイ (面接時間 2分)

1. 挨拶 (よろしくお願ひ致します)
2. 面接担当が質問する (自己PRをしてください)
3. 応募者が自己PRを答える。
面接担当は気になることがあれば、質問をしてもよい。
4. 終了の挨拶 (ありがとうございました)

③シート記入 (記入時間 1分)

一言ずつ「面接振り返りシート」にコメントを記入する

④フィードバックタイム (2分)

応募者役から振り返りシートに記入した内容を共有する。ほかのメンバーから、**1回目と比べて良くなった点を中心に「改善すればもっと良くなると思った点」**もあれば伝える

	1回目	2回目	3回目
Aさん	応募者	観察者	面接担当
Bさん	面接担当	応募者	観察者
Cさん	観察者	面接担当	応募者

応募想定先企業名&職種

①仕事に求められている力を知る		②自分の持っている力を知る	
応募先企業の仕事内容	誰に：お客様はどのような人？どのような企業？ 何を：どのような商品？サービス？ どのように：どうやって商品サービスを提供するか？	自分の持っている力（○）	・仕事力（対人力・対自己力・対課題力）／専門知識スキルなど
仕事に求められている力（下線）		力を使った経験	・これまでの仕事/趣味/部活動/勉強/資格など

③ ①と②の接点（共通点）を見つける	
接点（☆）	
☆の力を使った経験	

④接点を意識した自己PRの作成	
※相手に伝わりやすいよう、A~Cの順番を意識	
A. 結論1（接点）	
B. 理由（具体例を交えた経験）	
C. 結論2（接点を応募先企業でどう活かせるか）	

オンライン面接に向けてのチェックリスト

オフライン面接も、オンライン面接も企業が知りたいことは同じです。

大事なものは、「話す内容」です。

オンライン面接で成功するために、しっかりと準備と対策をして臨みましょう。

■ 事前準備

- ネットワーク環境が良好か確認（有線尚可）
- 背景をきれいに整える（壁のみがベスト）
- 照明等を使い、明るさを維持する（逆光に注意）
- 静かな環境を用意する（騒音・雑音がないかどうか）
- スマホより、PCで面接を受ける
- マイク付きイヤホンを用意する（有線尚可）
- マイク音量を確認しておく
- スマホ・PCの充電を満タンにしておく
- カメラの位置を目の高さにあわせる（目線確認）
- 画面がぶれないように固定する
- 鎖骨から上か、上半身が映っているか確認する
- Web会議ツールで、事前に入室（練習）しておく
- 履歴書・職務経歴書・必要な書類・カンペを準備する
- 自分の連絡先を前日までに提出しておく
- 先方の緊急連絡先（会社・担当者）を控えておく

■ 面接当日

- 身だしなみは最適かどうか（服装や髪形は対面と同様）
- 面接開始時間の5分前にはスタンバイしておく
- メモ・筆記用具・スマホは手の届くところに準備する
- スマホをマナーモードにしておく
- PCの面接に不要なファイルやタブは閉じておく
- 目線を意識する（画面ではなく、カメラを見る）
- リアクションや、相槌は3割増しを意識する
- 笑顔で会話を心がける
- メモは、キーボードを使わずに手書きで書く
- 音声や映像の不具合は、遠慮せずに伝える