



就職活動をトータルサポート！

# JOB CAFÉ magazine

ジョブカフェ マガジン



特 集

## 希望の会社で働く！

面接試験に備えて 合格率をアップする 第一印象を制する

面接試験に挑む 知っておきたい面接マナー

面接の受け答えを考える 回答の極意

希望の職場で働く 社会人の心得

ドキュメント・JOB



高知県就職支援相談センター

# 希望の会社で働く

い

い

う

## 面接試験に挑む

### 知つておきたい面接マナー



実は、面接に受かられない人は準備不足のまま面接を受けている場合がほとんどです。

#### 好印象を残す話し方



- 敬語を正しく使い、丁寧な言葉遣いを心がける
- 面接官が質問を言い終わってから回答する
- 話の内容に適した声のトーン・表情に気を配る
- 面接官の目を見て話す
- ゆっくり大きな声ではっきりと話す



話し方ひとつで、面接官のあなたに対する印象が大きく左右されます。話す内容はもちろん、話し方も事前に練習しておきましょう。

#### ジョブカフェこうちがサポート①

もしも面接に受からなかったとしても、落ち込む必要はありません。失敗した面接には、次に活かすためのヒントがあります。次回に向けて分析・改善! 前向きにチャレンジしましょう。ジョブカフェこうちは最後まであなたの挑戦をサポートします。



#### 「お辞儀は斜め45度」「ノックは3回」

当日までの準備はとても大事です。面接をスムーズに乗り切るために、基本的な流れを知り、対策しておくことがポイント。それまで常識だと思っていたことが、実は社会では通用しないということもあります。正しいマナーを身につけて、当日に望みましょう。

#### 入室から退室

##### 受付

面接会場には15分前を目安に到着する



##### 入室時

3回ノックをして、面接官から返答があったら「失礼します」と言ってドアを開く



##### 入室

ドアの前で斜め15度のお辞儀をしてから入室する



##### 面接中

椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばして座り、聞かれたことにハキハキと回答する



##### 退室

面接のお礼を伝えて斜め45度のお辞儀をしてから退室する



無断で遅刻をするのは絶対にNG!  
遅れそうなときは必ず連絡しましょう。

## 面接試験に備えて

### 合格率をアップする

**要注意!**  
**5つのNG**

- 1 声が小さく、語尾がはっきりしない
- 2 清潔感がない
- 3 早口になっている
- 4 貧乏ゆすりをしたり髪や顔を触ったりする
- 5 携帯電話の電源を切っていない  
PPP... PPP...

#### 選ばれる面接マナー

面接でマナーを守らない行為をしてしまうと、意欲や常識に欠けると判断され、合否に悪影響を及ぼす可能性があります。基本的なマナーを事前にインプット! 本番で大きなミスをする可能性を無くしましょう。

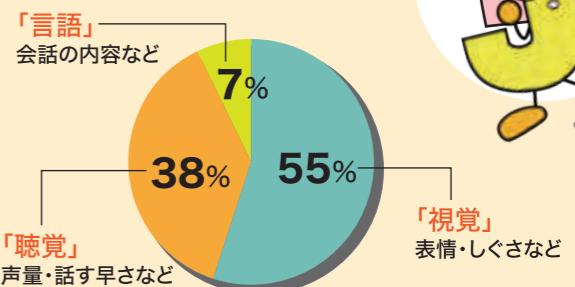
言葉遣いは特に重要です。「ら抜き言葉」「～じゃないですか」など、碎けた話し方は基本的に面接ではNG。面接官が不快にならない言葉遣いを心がけましょう。



### 第一印象を制する

#### メラビアンの法則

面接時、相手が見た目に違和感を覚えた場合、一生懸命会話をしても良い印象にはならないかもしれません。話す内容も大切ですが、相手からどう見えているかについても、しっかり意識しておくことが大切です。



アメリカの心理学者・アーラート・メラビアンは、「第一印象は人が出会ってから数秒で決まる」ことに加えて、「第一印象は外見や態度などの言語以外の要素が重視されやすい」という法則を提唱。彼は、聞き手が話す手の態度や感情を判断する要素を3つの情報別に数値化しました。

**効果的な3つのアピール**

- 1 能力
- 2 企業とのマッチ度
- 3 明るく前向きな発言



合格基準は、「一緒に働きたいと思えるかどうか」です。

**印象アップ! 3つのコツ**

- 1 身だしなみに気を配る
- 2 美しい姿勢を維持する
- 3 表情豊かに会話する

## 希望の職場で働く

# 社会人の心得

働く上で大切なこと



新しい環境への適応が早いほど、他の能力を磨く余裕が生まれます。

### 社会人としてのマナーを守る

社会はたくさんの個人、組織が絡み合って仕事を進めています。この関係性は「あなたに任せたらきちんと仕事を遂行してくれる」という信用で成り立っています。自立した社会人でいるためには、信用の積み重ねが重要です。

ルールや規則にはすべて、安全性や確実性の向上などの目的や意味があります。

賃金・労働時間などの労働条件や、職場内の規律などをまとめた就業規則の他に、各部署やチームごとに決められた職場のルールがあります。円滑に業務を進めるためのルールです。逸脱した行動をすれば業務に支障を出しまいかねません。あなたに悪影響があるだけでなく、周りの人に迷惑をかけてしまうことにもなりかねません。社会人としての信頼を損なわないためにも、ルールはしっかりと守りましょう。

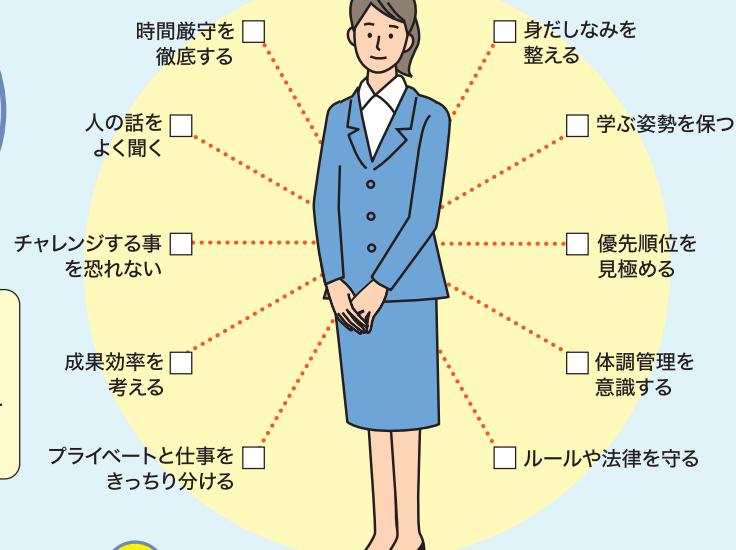
### 職場のルールを守る

賃金・労働時間などの労働条件や、職場内の規律などをまとめた就業規則の他に、各部署やチームごとに決められた職場のルールがあります。円滑に業務を進めるためのルールです。逸脱した行動をすれば業務に支障を出しまいかねません。あなたに悪影響があるだけでなく、周りの人に迷惑をかけてしまうことにもなりかねません。社会人としての信頼を損なわないためにも、ルールはしっかりと守りましょう。

### Checkしよう！ 社会人の心構え



与えられた仕事を最後まで責任を持ってやり遂げるのが、社会人としてあるべき姿です。



### ジョブカフェこうちがサポート②

仕事を行う上で、試練や困難に直面する場面もあるでしょう。ジョブカフェこうちでは、社会人向けセミナーの開催や個別相談など、採用後のフォローアップも万全。継続的にあなたをサポートします。悩んだり迷ったりした時は、ジョブカフェこうちにいつでも気軽にご相談ください。



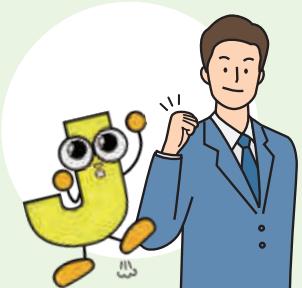
公式HP

## 面接の受け答えを考える

# 回答の極意

### 必須要素をおさえよう

面接では、内容に一貫性を持たせ、熱意を伝えることがさらに質を高めるための極意です。受け答えで重要なポイントや、具体的な受け答えの例文を参考に、面接を突破できる受け答えの仕方を習得し、自信を持って本番に挑みましょう。



Q1

当社に応募した動機を教えてください。



過去の経験

私は小売店で食料品を担当していました。



活用できる自分のスキル

食品は衛生面での管理が大事なので、食品の幅広い知識や適切な管理能力を身につけました。



やる気・熱意をアピール

御社で、これまで私の経験を活かして働きたいと思い、応募いたしました。



企業研究不足はNG！

応募先企業の具体的な情報を織り交ぜることで説得力を増しましょう。



一方的に話すのはNG！

会話のキャッチボールを意識した受け答えによって、面接官の理解も深まり、高評価につながりやすくなります。自己アピールだけに集中しないように心がけましょう。



強み

私の長所は、思いきりがよく、すばやく行動できることです。例えば、他の人が二の足を踏むような新規案件に自ら手を挙げて取り組み、お客様の要望に応えることができました。



入社後、どのように発揮できるか

前職ではお客様の要望にはすぐに対応することを心がけてきました。このフットワークは御社でもお役に立てると思います。



やる気・熱意をアピール

これからさらにスキルを磨き、御社の仕事に貢献できるよう努力していきたいと考えています。



Point!  
表情や態度、言葉に気持ちを込めて

## 職場体験講習を経て就職に至りました!



ヒロキ  
**田村 大樹さん**

1982年、高知県生まれ。  
大学を卒業後、県外のリサイクル関連会社で3年ほど勤務。帰郷してからは接客業を経験した後、製紙会社で6年ほど勤務。2024年4月に高知機械工業株式会社にて職場体験講習を受講。終了と同時に同社に採用が決定。



弊社の重要な部署である国際調達グループに、安心して彼を迎えることができたのは、職場体験講習の経験があってこそです。

高知機械工業株式会社  
国際調達グループ リーダー  
**小松 治子さん**

### 過去の職業経験もフルに活かして。

素直に知識を吸収する柔軟さがあります。将来的に、中心的存在になってグループを引っ張っていってほしいと考えています。

### 有意義に活用できた 5日間の職場体験。

これまでの職歴を活かせる仕事を探していた私に、ハローワークが紹介してくれたのはジョブカフェこうちでした。さっそく相談に行き、職場体験講習を受講することになりました。

体験期間の最初から、入社後に実際に一緒に働くグループで、実際におこなう仕事をさせてほしいとお願いしました。前職を活かせる内容か、対人関係はどうかを体感し、入社後の不安要素を最小限にしたかったのです。おかげで、入社初日から作業にとまどうことなく、チームにもスッと入っていくことができました。

### 大学時代の学びも活かせる。

現在は、主に入荷した品物の外観検査・異常の有無確認、トラックへの荷積み作業等を担当しています。すべての作業が段取りどおりスムーズに進んだ日は、この上ない満足感があります。

さらに、大学時代に学んだ工学の知識をぜひ仕事で活用してほしいという社長からのエールにやりがいが倍増。未来への可能性も広がりました。今は毎日がとても充実しています。



ホカワ ミノリ  
**保川 実乃理さん**

1997年、高知県生まれ。  
大学進学を機に大阪へ。卒業後、管工事会社で3年ほど勤務。帰郷してから韓国語学留学の後、ジョブカフェこうちへ相談。2024年5月からとさでん交通株式会社にてジョブチャレンジと職場体験講習を受講。終了と同時に7月、同社に採用が決定。

### 念願叶って、モチベーションUP。

人と接することが好きな私は、以前から営業職に魅力を感じていました。

大阪で勤めていた会社では、営業を希望したもの、任されたのは事務職でした。3年勤務した後も叶わぬままだったのでも、退職してリストアートを決意しました。帰郷後、ジョブカフェこうちの存在を知り、相談に行くと、ジョブチャレンジをすすめられました。いくつか体験した企業の中で、もっとも魅力を感じたのがときでん交通りでした。

今は営業の外回りが楽しくてたまりません。より多くの知識と経験を得ることが今後の目標です。さまざまなスキルを高め、誰にでも好かれる営業員になりたいです。



弊社の事業は、路面電車、バス、旅行、空港業務など多岐にわたります。入社前に自分に合った環境であるかを体験・判断できるジョブチャレンジは、双方のミスマッチを防ぐためにたいへん有効な仕組みですね。

とさでん交通株式会社  
自動車戦略部 観光課 主任  
**林 幸子さん**

### 一緒に成長していきましょう。

同じ営業として、とても期待しています。明るい笑顔と持ち前のコミュニケーション能力を存分に活かしていってほしいです。





## 各種セミナーの詳細はHPでお知らせいたします

セミナー・イベント	対象	開催日程・場所	内 容
少人数セミナー	求職者 在職者	毎月1~2回 ジョブカフェこうち内セミナー室	自己分析や面接対策、パソコン操作など、就職に役立つテーマで毎月開催! 10名程度の少人数で行うセミナーです。
少人数セミナー 特別講座	就職氷河期 世代の求職者★	12/3(火)、1/23(木)、2/3(月)、2/20(木)、 3/6(木) ジョブカフェこうち内セミナー室	外部講師を招き、「お部屋も心も整える!お片付け術」「人生100年時代 生涯現役を目指そう!」「自己理解を深め、キャリアプランを描こう」「未経験からIT企業に就職・転職するためには必要なスキル、知識を学ぶ」「面接対策講座」といったテーマで開催。
グループワーク	求職者 在職者	毎月1回 ジョブカフェこうち内セミナー室	自分と似た悩みを持った方々と話しながら、キャリアコンサルタントとともに自己理解を深めていきます。
交流セミナー& トークミーティング	入社から 概ね3年以内 の社員	2/13(木)、3/6(木)	第3回のセミナーのテーマは「ストレスマネジメント」。 第4回は「1年の振り返り」です。 ※全4回開催。1回のみの参加もOK!
グローアップセミナー	入社から 概ね3年以内 の社員	1/21(火)より街テラス 1/23(木)Zoom ※オンライン	集合型・オンライン 選べる若手社員研修。入社後の振り返りや、効率的な仕事の進め方、仕事に役に立つコミュニケーション等を学びます。
業界研究会 (業界知ってる会)	概ね53歳までの 求職者	2/27(木) オビヤギルド2F コワーキングスペース	様々な業種や業界の仕事内容の理解を深めていいただくセミナーです。2/27(木)はホテル業界、建設業界の2社。
講話	就職氷河期世代 の求職者★	12/13(金) オビヤギルド 2Fコワーキングスペース	企業の経営者等が講師となり、企業の取組紹介等を通じて、仕事や組織について理解を深めていただくセミナーです。12/13(金)は、「知らない間に楽しくなった職場の話 いろんな職場を体験してみよう」。
企業見学バスツアー	概ね53歳までの 求職者	3/13(木)	実際に企業を見学できるバスツアーです。 3/13(木)は高知市内の製造業2社を見学。

※諸事情により、変更・中止になる場合があります。 ★就職氷河期世代(38~53歳)以外の方の受講参加はご相談ください。

(令和6年12月～令和7年3月)

本部 ジョブカフェこうち  
TEL.088-802-1533

HP <https://www.jobcafe-kochi.jp/>MAIL [info@jobcafe-kochi.jp](mailto:info@jobcafe-kochi.jp)

[住] 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

[開] 月曜～金曜、第2・第4土曜 ※祝日および12/29～1/3を除く

[時] 10:00～18:00(金曜のみ10:00～20:00)



幡多 ジョブカフェこうち  
サテライト

TEL.0880-34-7730

サテライト(幡多)の閉所日は本部へ転送されます

[住] 四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F

[開] 月曜・水曜・金曜 ※祝日および12/29～1/3を除く

[時] 13:00～17:00

就活に関するメールマガジンを配信しています

ジョブカフェこうち



X(Twitter)



Facebook



Instagram

各種SNSでも  
情報発信中!!

ジョブカフェこうち(本部) 3F併設

ハローワーク高知若者相談コーナー  
TEL.088-802-2076

[住] 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル3F

[開] 月曜～金曜 ※土・日・祝日・12/29～1/3を除く [時] 10:00～18:00

サポート  
内容

- 職業相談・紹介
- 求人情報の提供
- 就職に関する情報の提供
- オンライン相談も可能