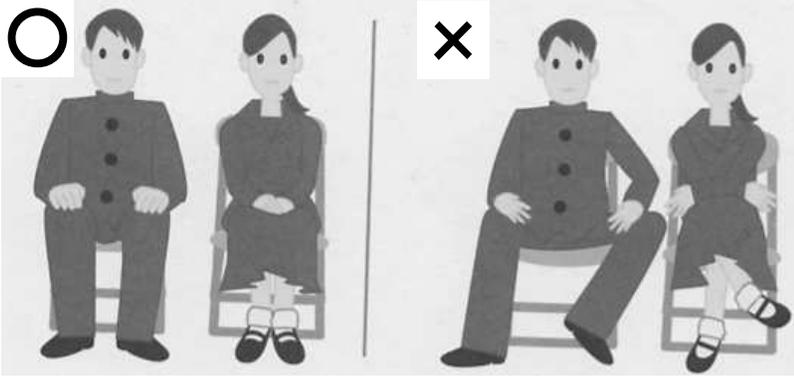
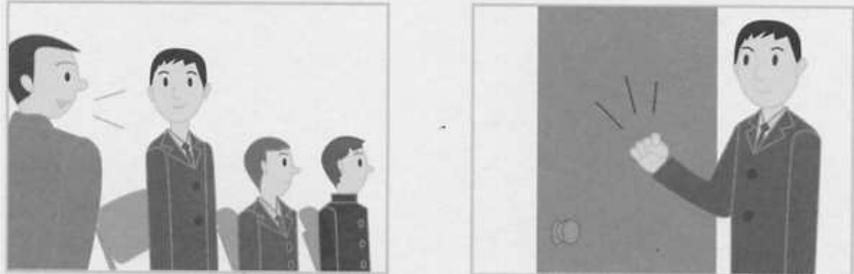


# 面接マニュアル

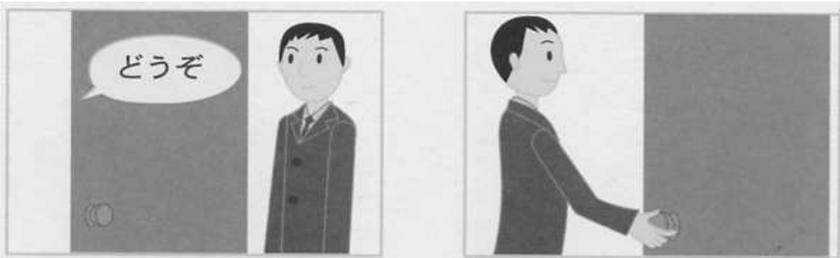
## 面接会場での入退室の流れ



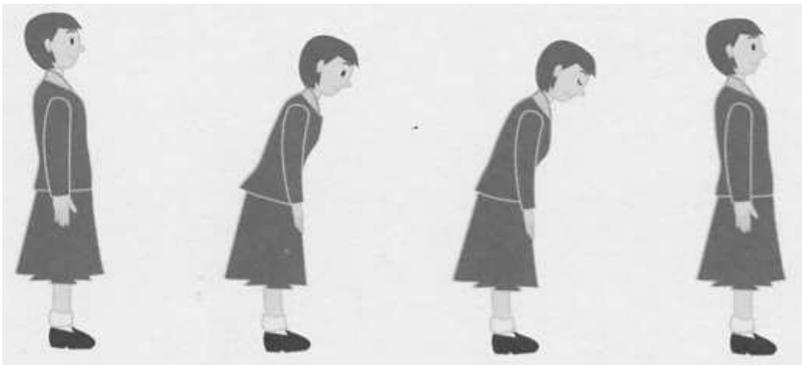
- ① 名前を呼ばれたら「はい」と元気よく返事をする
- ② ドアをコンコンと3回、中に聞こえるようにノックする



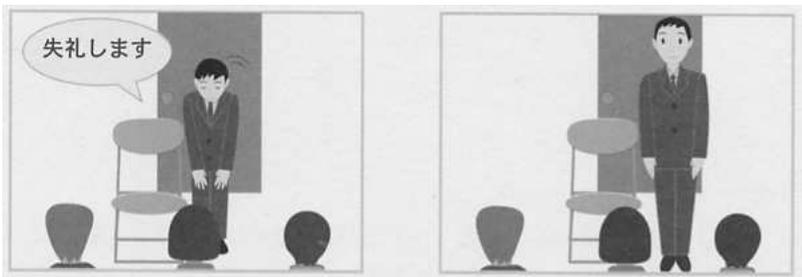
- ③ 「どうぞ」と返事があってドアをあける
- ④ 中に入り、ドアに向き直ってから、静かにドアを閉める



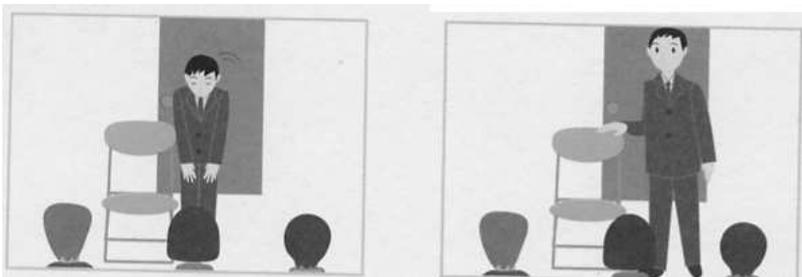
- ⑤ 気をつけの姿勢で相手の顔をしっかりと見る。首・背筋が曲がらないように、上半身を倒す。倒す時よりゆっくり目に上半身を起こす



- ⑥ ドアの位置で、面接官に「失礼します」と一礼する
- ⑦ 椅子の横まで進み、姿勢を正して立つ



- ⑧ 学校名と氏名を言って、ていねいに礼をする
- ⑨ 面接官に着席を勧められてから、椅子に座る



## 入退室の流れ

ドアを3回ノック(返事があったら入室)  
入室してドアを閉め、面接官へ向かって

- ①「失礼します」(おじぎ)  
自分の席まで移動して、イスの入り口から近い側に立ち、「自己紹介」  
「和歌山県立南部高枚からまいりました△△です。」

- ②「本日は、よろしくお願ひします。」(おじぎ)  
着席を勧められたら

- ③「失礼します。」(おじぎ)

面接開始  
面接終了

退場を促されたら起立してイスの横で

- ④「本日は、ありがとうございました。」(おじぎ)

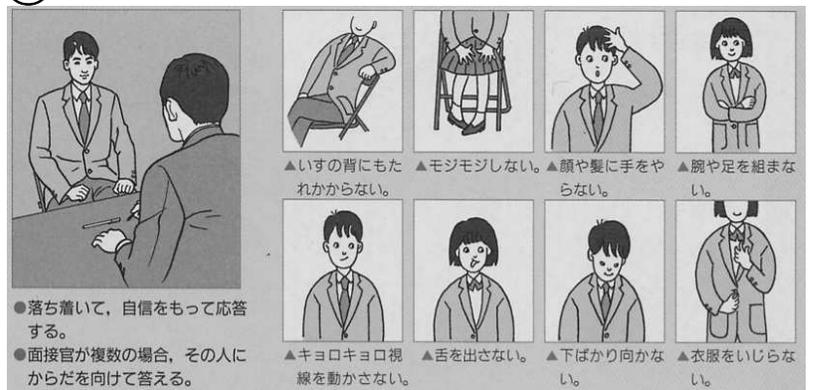
ドアを開ける前に、面接官へ向かって

- ⑤「失礼します。」(おじぎ)

ドアを閉める時は大きな音がしないように両手で閉める

終了

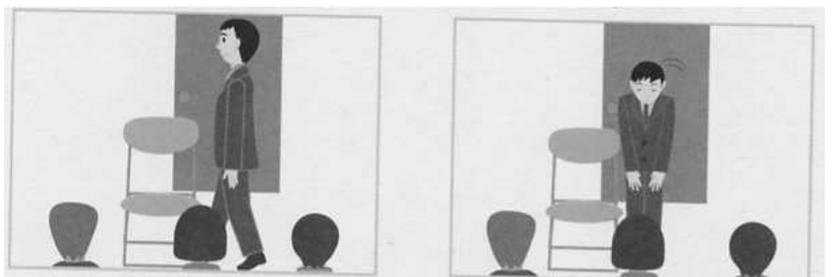
- ⑩ 面接中は落ち着いて、自信を持って応答する  
面接官が複数の場合、その人に体を向けて答える

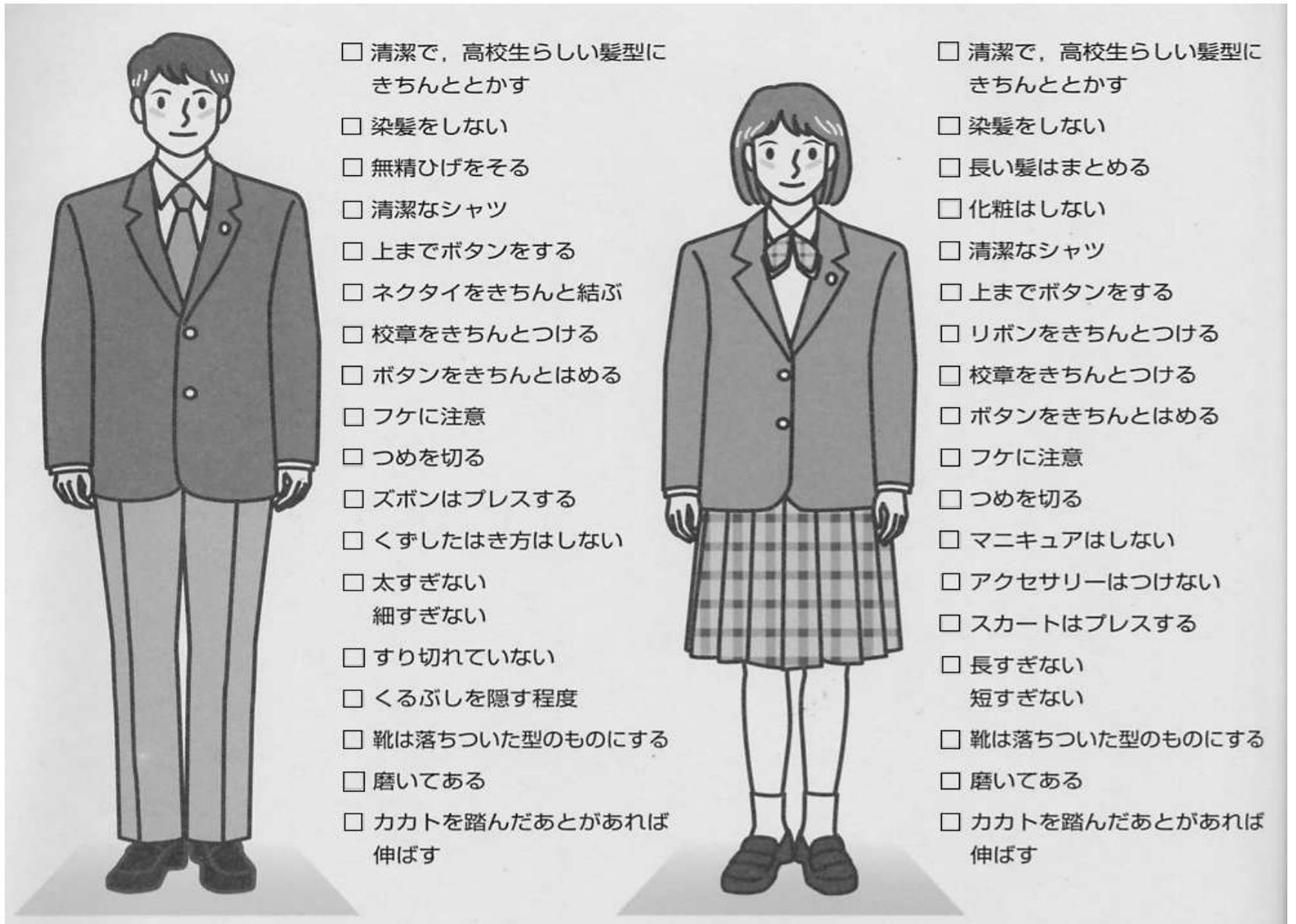


- ⑪ 面接官から「これで終わります」と言われたら立ち上がる
- ⑫ 椅子の横に立ち礼をする



- ⑬ ドアの前まで進む。ホッと大きく息を吐かない
- ⑭ 面接官に向き直って一礼し、退室する





- 清潔で、高校生らしい髪型にきちんととかす
- 染髪をしない
- 無精ひげをそる
- 清潔なシャツ
- 上までボタンをする
- ネクタイをきちんと結ぶ
- 校章をきちんとつける
- ボタンをきちんとはめる
- フケに注意
- つめを切る
- ズボンはプレスする
- くずしたはき方はしない
- 太すぎない  
細すぎない
- すり切れていない
- くるぶしを隠す程度
- 靴は落ちついた型のものにする
- 磨いてある
- カカトを踏んだあとがあれば伸ばす

- 清潔で、高校生らしい髪型にきちんととかす
- 染髪をしない
- 長い髪はまとめる
- 化粧はしない
- 清潔なシャツ
- 上までボタンをする
- リボンをきちんとつける
- 校章をきちんとつける
- ボタンをきちんとはめる
- フケに注意
- つめを切る
- マニキュアはしない
- アクセサリーはつけない
- スカートをプレスする
- 長すぎない  
短すぎない
- 靴は落ちついた型のものにする
- 磨いてある
- カカトを踏んだあとがあれば伸ばす

## ◎好印象を与える立ち姿

### 【気をつけの姿勢】

すっと背すじの伸びた、きれいな立ち姿は、それだけで好印象を与えることができます。反対に、ねこ背や、うつむきかげんの姿勢は疲れているように見えてしまいます。

### 【気をつけの姿勢】

立ち姿の基本となる大切な姿勢です。面接では何回か礼を行います、その前には必ずこの姿勢に入ります。

- 背すじを伸ばし、胸を張る。
- あごを引いて、首を真っすぐ立てる。
- 腕は自然に垂らし、体の横につけ、指先を伸ばす。
- かかとをつけ、男子はややつま先を開く。女子は真っすぐ。

チェック  
しよう

### 【歩くときの姿勢】

面接室の広さによっては、ドアから椅子まで進むとき、数メートル歩くことになります。気をつけの姿勢を保ったまま、すっと歩き出します。

- 体を真っすぐ立てたまま歩く。
- 腰から下に意識をおく。
- 手を自然に振る。
- 手の指は真っすぐ伸ばす。
- リズミカルに歩く。

チェック  
しよう



## ◎おじぎの仕方は3種類

おじぎには「会釈」「敬礼」「最敬礼」の三つの型があります。面接会場では、廊下などで人とすれ違うときは「会釈」、面接室のなかでは「敬礼」を使うのが一般的です。場面によって、使い分けができるようにしておきましょう。

### 【会釈】

上半身を15度くらい前に倒す、軽いおじぎです。会社の廊下や階段などで人とすれ違うときには、この会釈を使います。

### 【敬礼】

上半身を30度くらい前に倒す、ふつうのおじぎです。面接室では、①入室するとき、②着席する前、③質問終了時、④退室するとき、の計4回、この敬礼をします。

### 【最敬礼】

上半身を45度くらい前に倒す、ていねいなおじぎです。お礼やお詫びなど、特別な気持ちを込めるときに使います。

