

第2章

第一印象で好印象を勝ち取ろう

人の印象は5秒程度で決まると言われています。
ここでは、身だしなみを整え、きれいで正しいおじぎの仕方や座り方などをマスターし、面接のマナーを覚えましょう。

1 まずは“よい表情”になりましょう!

採用される人は“よい顔”をしています。ルックスが良いという意味ではありません。人間性や仕事に取り込む姿勢が“顔”に滲み出ているということです。鏡を見て、表情の確認をしましょう。

口元は自然な笑みを浮かべる。

おだやかな目つきをする。

視線は自然な高さにする。



※上目づかいや、横目で相手を見ない。ため息やあくびは絶対禁物!

【せめて足ふく良いお顔】

覚えてチェック!

- セ** …………… 背筋をまっすぐに伸ばす
- メ** …………… 目（視線）を聞き手に向ける
- テ** …………… 手を両脇に安定させる
- アシ** …………… 足をそろえて床にしっかりつける
- フク** …………… 服装を整える
- ヨイオカオ** …… よい表情で

2 身だしなみを整え、姿勢良く立ちましょう!

- あごを軽くひいて、自然な高さに視線を保つ。
- 背筋を伸ばして胸をはり、腹を引き締める。
- 両脚をそろえ、両かかとをつけて、つま先を35～45度程度開く。

女性の姿勢

脇を心もち開き、自然な角度でひじを曲げて、手を体の中央で重ね合わせる。

ワンポイント 利き手を反対の手で押さえます。

男性の姿勢

手は指先をそろえて、腕を体の両脇につける。中指がスラックスの縫い目にあたるように。

女性

- 髪型・メイク**
 - 髪は顔にかからないよう、すっきりまとめましょう。その際のヘアゴムやピンは派手でないものを。
 - 髪の色は、なるべく自分の色が基本。
 - メイクは学生らしく健康的に見えるナチュラルメイクを。ノーメイクは顔色が悪く見える時もありますので、気をつけましょう。
 - マニキュアを塗る場合は、透明や薄めの色にしましょう。
- ジャケット**
 - スーツの基本カラーは、黒・チャコールグレー・ネイビー。黒はシャープに、チャコールグレーは柔らかく、ネイビーは落ち着いた印象になります。ボタンは1つ～3つのタイプがあり、数によってVゾーンの開きが変化します。Vゾーンが深くなるとシャープな印象に、狭くなるとよりきちんとした印象になります。
- ブラウス**
 - 基本の白を2・3枚、その他に薄いピンクやブルーを持っていると、活動の内容に応じて変化をつけられます。
 - 女性は、袖がジャケットから出ないサイズを選びましょう。
- スカート**
 - 立った時と座った時では、長さが変わるので注意をしましょう。座った時に膝上5cm以内になるのが目安です。
- パンツ**
 - 女性のスーツの正装はスカートのため、面接ではスカートが好ましいでしょう。合同面接会や筆記試験、また寒い時期にはパンツがあると便利です。
- ストッキング**
 - 肌色に近い色を選びましょう。伝線したときのために、予備を持っておきましょう。
- 靴**
 - 色は黒が基本です。プレーンタイプかストラップタイプを選びましょう。就職活動中は、よく歩くので歩きやすいヒールの高さを選びましょう。

男性

- 髪型・顔**
 - 髪を立てたりせず、清潔感を感じさせるスッキリとしたスタイルに。髭もそってさわやかな印象を心がけましょう。
- スーツ**
 - ボタンは2つボタン、3つボタンが基本。肩幅、袖丈が自分の体型に合うスーツを選びましょう。
 - 面接は座った姿勢も大事です。座った時に、スーツの襟が開いたりしてないか座った姿勢もチェックしてみてください。
- ワイシャツ**
 - 白のレギュラーかセミワイドが基本です。
 - 首廻りのサイズ、袖丈が合っているものを選びましょう。男性は女性の場合とは異なり、袖はジャケットから5mm程度出るのが目安です。
 - アイロンをしっかりとかけ、袖口の汚れや、擦り切れたりしてないかのチェックをしましょう。
- ネクタイ**
 - ネクタイの色で相手に与える印象が変わります。ネイビーはさわやかな印象を与え、レッドは力強さ、イエローはやわらかい印象を与えます。シーンや気分に合わせてかえてみましょう。

【ネクタイの結び方】 ■プレーン・ノット
- 靴下**
 - スーツに合わせて、ネイビーや黒、グレーの無地を選びましょう。スニーカーソックスなどカジュアルなものは避けましょう。
- 靴**
 - 就職活動中は、長時間履くことが多いので、サイズの合ったものを選びましょう。黒のプレーンな紐靴がおすすめてスリッポンタイプのようなカジュアルなものは避けましょう。
 - かかとが減っていないかチェックし、こまめに磨きましょう。
- メガネ・時計**
 - 眼鏡のフレームは、個性が強く、表情を隠してしまうものは避けましょう。時計はデザイン凝ったものや高級時計などは避けましょう。

バッグ (形・素材)

- A4サイズが入るサイズで、底に鉄の付いたものなど、置いた時に倒れないバッグを選びましょう。革製または雨に強いナイロン製のものがおすすめです。リュックサックやトートバッグなどカジュアルなものは避けましょう。

NG