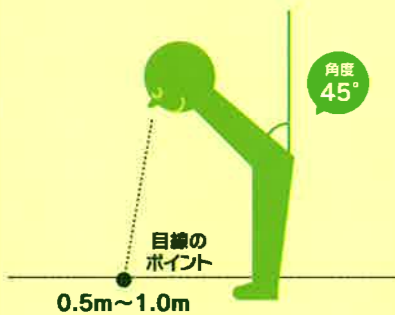


③ おじぎを練習してみましょう！

おじぎには3つの種類があります。TPOに合わせて使い分けましょう。

敬礼

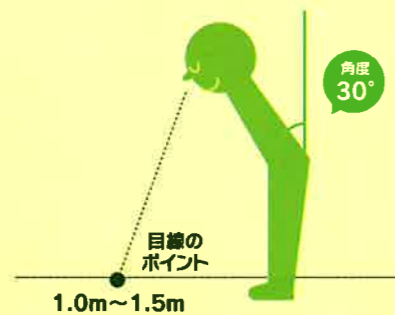
角度 45°



最も丁寧なおじぎ
椅子の横に立ち自己紹介する時、お礼、お詫びなど

普通礼

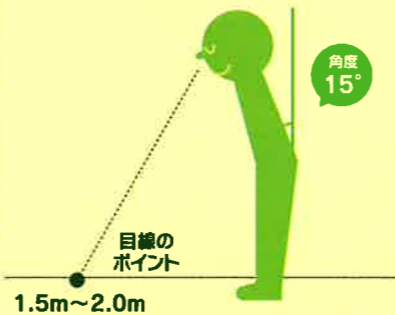
角度 30°



一般的なあいさつのときにするおじぎ
面接室に入室・退室するときなど

会釈

角度 15°



廊下ですれ違う時などのおじぎ
会社の受付の方や、会社の方とすれ違うときなど

※あいさつやおじぎは、ただ言えばいい、ただ頭を下げればよいというものではありません。相手に“心”を伝えるためのものです。面接の機会を頂いた感謝の気持ちを込めて行いましょう。



- 男性の礼は「気を付け」の姿勢から腕と手を体から離さずに行う。
- 女性は体の前で手を軽く重ねて行う。
- 首から背筋、腰までを一直線にし腰を折るように倒す。
※ひざを曲げたり、あごを出したりしない。
- 礼が終わったら、きちんと「気を付け」の姿勢に戻す。

④ 面接のマナーを覚えましょう！

- ① ドアを3回ノックし、「どうぞ」と声がかかってからドアを開ける。
- ② ドアの方に向き直って静かに閉める。その場で面接官の方に向きを変え、「失礼いたします」と言ってから普通礼をする。
- ③ 椅子の側まで来て（原則は下座＝ドアに近い側）姿勢を正した後、フルネームを名乗り、「よろしくお願いします」と敬礼をする。
- ④ 「どうぞお掛けください」と言われて、初めて着席する。この際、椅子の背にはもたれかからず、背筋を伸ばしてあごを引き、面接官の方をまっすぐ見る。

ドアのところで一礼する



背筋をまっすぐに座る



ドアに近い側に立つ



ドアを静かに閉める



- ワンポイント!**
- 男性は両手を軽く握って両ひざに置く。
 - 女性は指先を伸ばして両手を前に組む。
 - 男性の足の位置は15センチほど離して左右平行にそろえる。
女性は両ひざをつけ左右の足をぴったりつける。（ひざは組まないこと。）

- ⑤ 面接官から「以上で終了します」と言われたら、「はい」と一言受けて、サッと起立し、ドアの近い側に立つ。「ありがとうございました」と敬礼をし、ドアのところまで進む。
- ⑥ ドアを開ける前にいったん立ち止まり、振り返って普通礼をする。そしてドアを静かに開け、「失礼いたします」と言って退出し、音を立てないで静かにドアを閉める。

面接終了