



# 見て！聞いて！

令和5年度 第6号  
令和5年9月12日発行  
北海道教育庁十勝教育局  
キャリアプランニングスーパーバイザー  
（進路相談員）：八幡 裕樹子

## 就職試験のチェックポイントを確認しましょう！

いよいよ9月16日（土）から就職試験が始まります。試験の直前になると、緊張が高まりますね。万全の準備をして臨めるようポイントをまとめました。

また、待機中や筆記試験中の姿勢・態度も評価されている場合があります。試験当日は家を出てから家に着くまで、気を抜かずに過ごしましょう。



### 前日のチェックポイント

- 忘れ物がないか確認する
- 受験会場、面接時間を確認する
- 面接マナーをチェックする
- 最新のニュースをチェックする
- 制服、靴の汚れをチェックする
- 入浴で清潔感を保つ
- 睡眠をしっかり取る

### 当日のチェックポイント

- 早めに起床する
- 最新のニュースを確認する
- 髪型など身だしなみを整える
- 履歴書の内容を見直す
- 余裕を持ち受験会場へ向かう
- 携帯電話の電源を切る
- 会場・控え室で雑談をしない

### 持ち物のチェックポイント

- 履歴書のコピー
- 腕時計
- 求人票
- 筆記用具
- 身分証明書
- 交通費
- ハンカチ・ティッシュ・マスク
- その他（携帯電話等）

### 面接のチェックポイント

- 挨拶をきちんとする
- 聞き取りやすい声で話す
- 自己PRは長所と強みを伝える
- 志望動機は「なぜその企業か」「何がしたいか」を伝える

## 就職試験のキーワード「自分らしく、前向きに！」

相手の目を見て！  
ゆっくり・はっきりした口調で！  
明るい笑顔で元気よく！



自分の魅力を存分に発揮し、熱意をアピールしましょう。応援しています！

# 緊張への対策！

面接は誰でも緊張しますが、なるべく押さえないのも本心ですよね。そこで緊張を和らげる方法をご紹介します。面接で大切なのは、一生懸命に自分の熱意を伝えることです。面接練習を繰り返し、企業と自分について詳しく知っておくと、緊張を味方につけることができるはずです。

## 【緊張して当たり前！緊張しても大丈夫！】

あいづち・頷き  
相手に意識を向ける

筋弛緩法・ストレッチ  
体の緊張をほぐす



肯定的に考える  
成功シーンの  
イメージトレーニング



緊張を認め、受け入れる  
ゆっくり動作・発言

腹式呼吸  
ゆっくり呼吸  
を整える

## 応募先が決まっていない人は、あせらずに…

友人の応募先が決まると、焦ってしまうものです。しかし、よく知って・よく調べて・よく考えて 納得できる就職先を【自分で選ぶ】ことが大切です。

将来



企業の特徴をよく知る！

仕事の内容・労働条件・補足事項など

求人条件をよく調べる！

事業内容・募集の職種・作業内容など

何を優先するかよく考える！

自分の興味関心・性格・個性・価値観など

不安がある人や、どのように動けば良いか分からない人は、担任の先生や進路指導の先生、キャリアプランニングスーパーバイザー（進路相談員）に相談してください。（進路相談員を希望の場合は、進路の先生に申し出て下さい。それぞれの状況に合わせて職業興味検査アセスメントやキャリアカウンセリングなどの支援を行います。）