

NEWS

利用者アンケート実施中！

西宮市しごと相談室では、利用者アンケートを行っています。率直なご意見・ご感想をお聞かせ下さい。サービスの向上に努めて参ります。西宮市しごと相談室受付（動画が流れているモニターの前）と、PCルーム入口にアンケート用紙と回収ボックスを設置しています（PCルームでは各パソコンデスクの上にもアンケート用紙を配架しています）。
何卒、ご協力よろしくお願いいたします。



西宮市しごと相談室

アンケート実施中！

あなたの声をお聞かせください！



ご協力よろしくお願いいたします。



はたらく「ノウハウ」 ～面接で緊張したらどうしたらいい？～

面接に関する悩みの中で、「緊張して困る」という声をよく聞きます。「緊張」すること自体は、すべてが悪いものという訳でもありません。緊張には「良い緊張」と「悪い緊張」があり、良いパフォーマンスのために「良い緊張」「適度な緊張」を保つことは、むしろ必要なことといえます。

しかし、一般的に緊張は自由にコントロールできない（しにくい）ものなので、一旦緊張が始まると、ますます緊張が高まるという悪循環に陥ってしまうことではないでしょうか。

こうならないために、緊張を和らげる方法を考えてみましょう。好きな歌を聴いたり、深呼吸をしたり、体操をするのもいいかも知れません。自分なりのリラックス法を見つけるため、まずは色々な方法を試してみてください。

「緊張しています」と先に言ってみるのも悪くない

そのように準備をしても、実際の面接ではやはり緊張してしまうこともあると思います。

面接を受けていて、自分が緊張していると感じたら、「緊張しています」などと、先に言ってしまうのもいいかも知れません。そう話すことで、面接担当者にも「素直で正直、信頼できる人物」と評価されることも多くあります。ですから、面接で自分で緊張していることがわかって、面接官に「プラスの印象」を与えていると肯定的にとらえていいのです。

もちろん資格やスキルなども、あなたを伝えるための大切な要素に違いはありませんが、面接というリアルな場面で企業が知りたいのは、あなたが「追い込まれた時」「緊張した時」に、どのような対応をする人なのか？を含めたあなたの「性格」や「人柄」です。

ちなみに、「緊張」の原因の多くは「不安」であり、面接についての「不安」のほとんどは、「どんな質問をされるかわからない」ことからくるのではないのでしょうか？
そう考えると、面接において緊張しないようにするには、応募先企業や業界、応募した仕事について、より具体的に、より多くの情報を集めることや想定される質問を考えてみる、といった「練習」で、ある程度解消できるようになるのではないのでしょうか？



緊張して石のように固まる前に、準備できることはある。

固めるのは“できる限りの準備をしよう”という意志だけでいい。

西宮市しごと相談室では、自己分析や応募書類作成のアドバイス、模擬面接など、あなたを“魅せる”サポートを行います。ぜひご利用下さい。

西宮市若年者等就労支援事業

西宮市しごと相談室

月曜日～土曜日 10時～20時
(休日・祝日・年末年始除く)

〒662-0912

兵庫県西宮市松原町 2-37 西宮市立勤労会館 1階

電話 /0798-38-8321 FAX/0798-38-8320

MAIL/shigoto@comisapo.com

WEB サイト <http://nishi-shigoto.com/>

携帯サイト <http://nishi-shigoto.com/m/>



携帯サイト QR コード