



面接対策 実践編

目的

- 面接官の意図を理解する
- 面接回答のポイントを知る
- 面接回答を準備する

対象: 全員

- 面接回答をこれから準備する方
- 面接通過率をUPさせたい方(面接回答のブラッシュアップ)

今回の流れ

- 面接官は何を見ているのか
 - 面接対策について
- 面接回答のポイントと作り方
 - 自己紹介
 - 自己PR
 - 障害と配慮
 - 志望動機
 - 経験

面接官は何を見ているのか

面接官は何を見ているのか

① どのような人なのか？

考え方、性格、価値観、常識あるか

② 働く事はできそうか？

体調、体力、障害、配慮、自律性

③ どんな事ができそうか？

能力、やる気、意欲、伸びしろ

④ 当社を志望しているか？

志望動機、どこに興味を持っているか

どんな面接でも、面接官が知りたいのは基本的にこの4つ。
あなたのことを知るために、この4つを聞きたいと思っている。

面接官が見ていることが何に応答しているか

① どのような人なのか？

考え方、性格、価値観、常識あるか

ガクチカ、自己PR（志望動機）

② 働く事はできそうか？

体調、体力、障害、配慮、自律性

障害と配慮事項

③ どんな事ができそうか？

能力、やる気、意欲、伸びしろ

自己PR、障害と配慮事項（ガクチカ）

④ 当社を志望しているか？

志望動機、どこに興味を持っているか

志望動機

面接対策について:練習は繰り返し行いましょう

面接は誰でも緊張します。
そんな時頼りになるのは、**自分がやってきた練習のみ!**
自信を持って臨めるように準備を進めましょう。

面接対策は以下の流れで行います。

①応募書類を作成する(履歴書、職務経歴書、配慮事項シート就労パスポート)

②企業研究をとことん行う

③面接受け答えシートを作成する

④「面接対策」講座などに参加してポイントを把握する

⑤面接練習、フィードバックを受ける

スポーツや楽器と同じで実力を発揮するためには、考えを言葉・文字にする・口から出して話してみる練習が大事です。

※自身でも回答を音読したり、録音して印象を確認したり、時間を測って簡潔にまとめるなどやり方は複数あります!



今日は、面接受け答えシートの中身を抜粋して、作り方をお伝えします✨

自己紹介

簡単に自己紹介をお願いします

- 1分程度でまとめる

長々と話したり、自己PRと勘違いしたりするのはNG

- 経歴(学校名や、経験した業種)、最後に自己アピールで仕事への取り組み方や性格的なことを簡潔にアピールする
- オープンの場合、就労移行支援事業所に通っていることも伝えてOK
- 緊張でなかなか話せない場合は感謝の気持ちだけでも伝える

※場合によっては3~5分で自己紹介してくださいと指定もありますので、両方用意しておくで安心です。

《企業の質問の意図》

- ①どんな人物かを素早く知りたい
- ②採用するべきかどうかを判断したい
- ③要約力、プレゼン力があるかどうかを知りたい

《自己紹介の始め方》

まず1番始めに自己紹介を始める前に、

『〇〇と申します。本日はお時間を頂きありがとうございます。』

もしくは『〇〇と申します。本日はよろしくお願いします。』

このどちらかを元気に伝えられると相手の印象が良くなります！！

緊張している場合は、『今日はとても緊張しておりますが、よろしくお願いします』と伝えてもOK



例「大学→接客」

私、〇〇〇〇と申します。本日はお時間を頂きありがとうございます。

〇〇大学では〇〇部で〇〇学を専攻しました。

卒業後は〇〇に関わる仕事がしたく、〇〇株式会社に〇年間在籍しました。

退職後にアルバイトとして入社した株式会社〇〇での経験と合わせ、約〇年の接客業経験がございます。

接客経験で得たコミュニケーションスキルと、就労移行支援事業所で訓練したマイクロソフトオフィス等のPCスキルを活かした就職を考えております。

本日はよろしくお願いいたします。

「大学中退(高校)→清掃」

私、〇〇〇〇と申します。本日はお時間を頂きありがとうございます。

最終学歴は大学中退です。前職は大学中退後より、〇〇年〇月まで〇〇株式会社に所属し、清掃の業務を担当し、〇年ほどの実務経験がございます。

〇〇年〇月より現在も継続して就労移行支援事業所に在籍しています。

事業所での訓練実績としては、主にMOS試験の取得や、今年2月ごろに、外部企業にて5日間の職場実習に参加する機会がありました。

本日はよろしくお願いいたします。

—

自己PR

自己PR(〇〇さんの強みを教えてください)

自己紹介と自己PRは異なります。

《自己紹介と自己PRとの違い》

☆自己紹介

自分を知ってもらうためのもの

- ・自身の職歴や人柄を知ってもらうためのものが自己紹介
- ・氏名、これまでの学歴、職歴、持っているスキル、資格の話をする

☆自己PR

自分の魅力を伝える

- ・強みや長所を伝えて自分の魅力をアピールするのが自己PR
- ・これまで身に付けてきたスキルや経験、実績を伝えてその職歴をどう活かせるのかアピールする



自己PR

- **アピール内容の「根拠」を具体的に示す**

自己PRは何か突飛なエピソードが必要というわけではない。

事実ではなくその経験の過程やソレで得たものがしりたいと思われている。すべてしっかりとした実際の根拠から書く。

- **得意分野・成功体験を見つけ、1～2点に絞る**

多ければいいというものでもなく、1～2点にしぼり、焦点を絞る。

これが企業の求めるものと重なるとよい。

- **自己PRは複数用意する**

企業によって求められていることが違うので1～3つ用意するのがおすすめ。

- **選考後も重要視されることを忘れない**

- **最初に結論を伝える**

○)「私は○○を通して○○を学びました。(具体的なエピソード・体験)
学んだことを、御社の○○なところで活かしていきたいと思っています。」

×)「私は○○で、○○ということを学んで、、、、、、」

例 訓練歴でのアピール



私の強みは「向上心」です。
具体的な目標があれば、それに向かって努力することができます。
その強みを最も発揮したのは、就労移行支援所でのMOSやITパスポート取得にむけた学習経験です。

そこでは「資格取得」という大きな目標を立てて取り組んでいました。
ですが、取得まで繰り返し同じ問題を解いていくうちに、自身がどこまで実力をつけたのかが分かりづらくなっていました。
分からない問題に詰まってしまうたび、目標がイメージしにくくなって合格のモチベーションが下がってしまうこともありました。
この課題を解決するために資格取得という大きな目標だけでなく、「自分で設定した制限時間以内に解く」などの小さな目標を立てながら取り組んだり、分からない問題は相談員さんに質問をしながら学習を続けました。

その結果、学習計画通りにMOS資格やITパスポートを取得できました。
この強みを活かして、業務でも小さな目標を立てながら着実にこなし、自身の仕事の出来る幅を広げながら活躍していきたいです。

例 職歴でのアピール



私の強みは、縁の下の力持ちとして周囲の人のサポートをするところです。
その強みを最も活かしたのは、商品の販売を担当していた際、事業部間のスムーズな意思疎通に貢献した経験です。

そこでは、事業部間のコミュニケーション不足により教育状況の把握ができず、イレギュラー対応が迅速に行えないという課題がありました。

私は課題解決の為に、話しやすい雰囲気づくりに励み、事業部の枠にとらわれず不安解決のための業務サポートを行いました。

結果、店舗全体の連携を深めることができ、問題の早期発見や迅速な対応に繋がりました。
入社後もこの経験を活かして、どんな仕事にも広い視野を大切に取り組み、貴社に貢献したいです。

障害と配慮事項

過去→現在→未来 配慮事項と自助努力はセット

障害と配慮事項を聞く意図とは

働く事はできそうか？ & どんな事ができそうか？

① どのような人なのか？
考え方、性格、価値観、常識あるか

② 働く事はできそうか？
体調、体力、障害、配慮、自律性

③ どんな事ができそうか？
能力、やる気、意欲

④ 当社を志望しているか？
志望動機、どこに興味を持っているか

働く事はできそうか？ は面接においては前提条件

安定就労は前提条件

企業が判断するポイント

職業能力
= どんなことができそうか

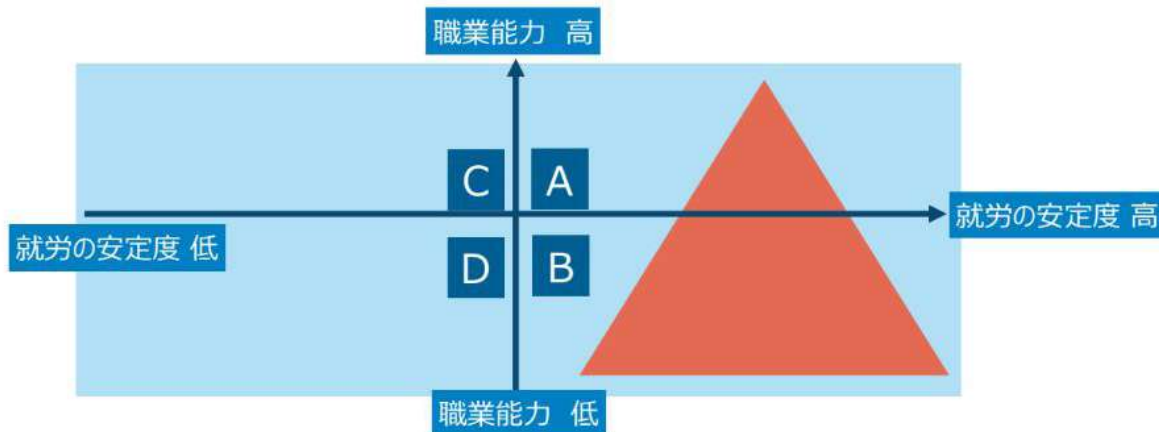


安定就労 = 働く事はできそうか

通院・服薬

障害の認知
受容

生活基盤
社会サポート



障害を開示して面接を受けるうえでの心構え

面接官は障害のプロではない事の方が多い（と思っておいた方がいい）

- ・人事は採用のプロではあっても、障害については詳しくない人もいる。
- ・2次面接以降で登場する、現場の部長課長はもっと詳しい人少ない。
- ・役員もほぼ知らないという人もいるだろう。

そんな会社には
入りたくない

そういう相手にも
理解される伝え方をしよう

今日はこっちで

面接官が知りたいこと(障害と配慮事項)

時間軸に沿って説明できると理解しやすい

※ 散らばるとわかりにくい

過去	現在	未来
「そもそも、どういう障害なの？」	「今、どんな状態なの？」	「入社後、どんな配慮が必要なの？」
・障害の発症・罹患・受傷経緯は何か ・どういう障害なのか、特性や状態は何か	・体調、症状は安定性しているか ・どんな場面でどう対処しているか (学校生活・家庭生活)	・体調安定のためにどんな環境が必要か ・力を発揮するためどんなサポートが必要か

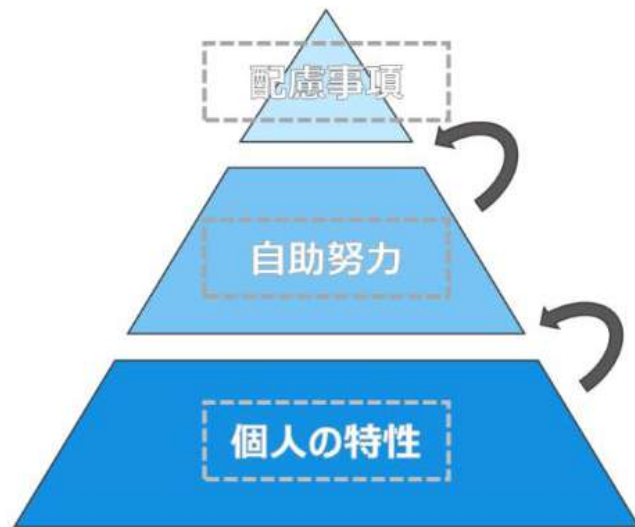
一般論と自分固有のことを
両方説明

学生生活は問題なく過ごせているか
通院、服薬ができているかを伝える

自助努力と配慮事項を
セットで伝える

配慮事項についての説明のポイント

自助努力と配慮事項をセットで伝える



自助努力とは？

体調を安定させて働くために/仕事で能力を発揮するために **私自身ができる事**

「自分もこれを頑張る。だから会社にはこれをお願いしたい。」

例.自助努力と配慮事項の説明



<例1>

睡眠時間の確保と、規則正しい生活リズムを作ることが体調維持のために重要です。

私自身は、平日も休日も、起床時間を一定に保つ努力をしますので、
シフト制や夜勤など、生活リズムが一定ではない働き方は控え、21時までには帰宅したいです。

<例2>

相談をするタイミングをうかがう事が苦手で、一人で抱え込んでしまがちな傾向があります。

基本的には不明点は自ら質問するよう努力しますが、
指導担当者を決めて頂く等、どなたに質問をすればよいかあらかじめ指定しておいて頂けるとスムーズに相談できると思います。

障害と配慮 補足



障害についてはかなり深掘りされます。準備も必要ですがその分自分のことを分かってもらった上で働き始めることができます。

『ご自身の障害について教えてください』

→質問に対して隠さず率直に答えることは大切ですが、実態よりも重く受け取られるような表現(入院、発作など)は、自発的にするのは控えるようにしましょう。ただし、質問されたら、素直に答えてOKです。発症当時より現状の安定を多めに話すようにしましょう。

『自己対処の方法』

『配慮事項について教えてください』

→仕事に関係ないことは伝えなくて大丈夫です。自己対処することが基本で、それがどうしても難しい場合にのみ配慮事項になります。

『身近に相談できる人はいますか？』

→家族・友人、就労移行のスタッフなどが無難です。ネット上の友人などは、人によっては良いイメージを持たない場合があるので、特段必要がなければ話さないほうが無難です。

志望動機

その会社だけに向けられた内容になっているか

面接官が志望動機を聞く意図は何か？

これはシンプルに…**当社を志望しているか？**

① どのような人なのか？
考え方、性格、価値観、常識あるか

② 働く事はできそうか？
体調、体力、障害、配慮、自律性

③ どんな事ができそうか？
能力、やる気、意欲

④ 当社を志望しているか？
志望動機、どこに興味を持っているか

本当に志望していると思ってもらえるか、
本気度が問われている

志望動機のポイント

その会社だけに向けられた内容になっているか？

好きなところ、興味関心を持っているところは正直でいい。

でもそれだけでは足りない。

「他の誰でもない、あなたのことが好きです」と伝えればOK。

なぜこの業界なのか？なぜこの業界の中でもこの会社なのか？



NGパターン 1 : どの会社にも当てはまる理由 (= 誰でも好き)

NGパターン 2 : 同業他社にも当てはまる理由 (= 似た人も好き)

NG例:どの会社にも当てはまる

当社を志望する理由を教えてください。

はい、困っている企業の役に立ち、課題解決に貢献したいからです。
また、人の人生の転機に関われる仕事だと思ったからです。

たしかにそうだけど、、
それうちだけじゃないよね。



NG例：同業他社にも当てはまる

当社を志望する理由を教えてください。

はい、金融サービスの力で困っている企業の役に立ちたいと考えたからです。



たしかにそうだけど、、、
ライバルの〇〇銀行も同じよね

その会社だけに向けた志望動機の作り方 ポイント

方法1 **その会社特有の部分を取り上げる**(ライバル企業にはない特徴や取り組みなど)

方法2 **複数のポイントを組み合わせる**

調べ方・情報の探し方

- ・各社のHP
- ・動画サイト
- ・新卒採用ページ、ナビサイト
- ・OBOG訪問などの社員との接点
- ・イベントや面接に参加して知った情報、感じた事
- ・エージェントから提供された情報

企業の事業内容や求める人物像を理解するところがスタートです。特に情報収集する中で何度も出てくる単語や話題をチェックすると、企業が大切にしていることや考え方が分かってきます。

その企業ならではの特徴を見つけて、自分の強みややりがいを感じた経験と結び付けて伝えましょう。

説得力のある志望動機や理由を作るためには『なぜ当社なのか？』に答えられることが重要！なんで他社じゃないのか？なんでこの職種じゃなきゃいけないのか？なぜ自分が活躍できると思うのか？自分自身に問いかけてみましょう。

例 その会社特有の部分を取り上げる



私は御社の、中小企業様専門の総合金融機関として、中小企業様のさまざまな課題解決に貢献している点に魅力を感じて志望しました。

私は、世の中は多くの会社の活動で成り立っており、その中でも非常に高い割合を占めている中小企業の力になることで世の中に貢献したいと考えています。
中小企業の抱える課題はたくさんあるため、ある分野で専門的に役に立つだけでなく、総合的に支援ができる存在である御社で働く事で、中小企業様の役に立ち、自身も成長をしていきたいと思いをします。

例 複数ポイントの組み合わせ



御社を志望した理由は3点ございます。

1点目は、自己決定できる風土があることです。若いうちから多くの人と関わり様々経験を積める環境があるとお聞きしており、とても魅力的に感じています。

2点目は、ダイバーシティ&インクルージョンの取り組みが進んでいると感じたことです。御社は女性や障害者の活躍機会だけでなく、高齢者や外国籍の方の雇用にも力を入れられているとセミナーでお聞きしました。私が大学で学んだ特別支援の知識や、アルバイトで国籍や年齢の異なる方々と関わった経験を活かしたいと考えております。

3点目は車の安全性だけでなく、付加価値を大切にされていることです。国際的な競争の中において、としても大切だと考えます。また会社説明会や前回の面接官の方など、これまでお会いした御社の社員の方は全員、お客様の笑顔をつくるために必要なことは何か、ということを大事にしているとお話されており、会社全体で考えが共有されていることに感銘を受けました。

例 事務 経験者

私は、これまで培った経験を活かし、(応募職種)として勤めたいと考え貴社を志望いたしました。私はこれまで○年間の○○職の経験があり、(求人内容を踏まえ業務内容を記載)などを行なってきました。

特に、○○を大切にしており、(具体例 40-60字程度)。

※仕事で大切にしていることを記載、企業の求める人材像と当てはまるものがあれば変えると尚良い

今回の転職では、これまでの経験を活かしながら、障害を開示し安定して就労をしていきたいと考えていたところ、貴社の求人を拝見し業務内容の経験もあることから応募させていただきました。

※なぜこの企業でなければいけないのか？独自性を出せるようであれば尚良い

現在、就労移行支援事業所にて Excel、Word等の訓練を行っております。

これらの経験を活かし、業務を円滑に行う姿勢やチームワークを大切にし、(応募職種)として、貴社に貢献させていただきたいと考えております。よろしくお願い致します。

例 事務 未経験者



〇〇という御社の理念に共感し、志望いたしました。
事務職を希望する理由は、企業実習などを通して業務に責任感を持ちやり遂げ、自身の幅を広げられることにやりがいを感じたからです。

就労移行支援事業所ではPC訓練を主に学習し、ExcelやWordなどの基本的スキルを学び、MOSを取得しました。これらの訓練を週に5回、約〇ヶ月以上継続して続けられています。

また、〇〇年〇月に外部企業にて実習経験(障害者雇用の事務補助職)もございます。企業の方からは指示や業務の理解力、報告が適切にできていることを評価していただきました。

就労移行支援事業所で得た経験や自身の強みを貴社の業務でも活かし、長期就労を見据えて、少しずつできる仕事、任せられる仕事の幅を広げて行きたいと考えております。
何卒、宜しくお願い致します。"

志望動機 補足



『入社後、どのような活躍をしたいと思っていますか？』

あまりにも先すぎる展望を話すと、「うちではそこまでは求めている...」と思われてしまいます。

まずは、この求人がどのレベルまで求められているのか現実的な展望を話しましょう。面接で10~20年後などの展望について聞かれたら、将来像を答えてましょう。

経歴

前職などの職歴や退職理由について



前職のことを悪く言わないことが鉄則！

前職での経験や今までのスキルで自信がない場合は、これから仕事で取り込む姿勢をアピールできればOK！

退職理由も必ず聞かれますが、その後のブランク期間の説明に対しても準備が必要です。
嘘をつく必要はないです。訓練歴や療養期間も説明として入れましょう。

『お仕事をされていて大変だったことはありますか？』

《企業側の質問の意図》

- ①困難にどう立ち向かうかどうか、どう取り組むのかどうかを知りたい
- ②困難を乗り越えられるかどうかを知りたい。
- ③困難から学び成長できるかどうかを知りたい。

前職などの経歴について



『お仕事をされていて大変だったことはありますか？』

《答え方》

1. 苦労したこと

→ 苦労を乗り越えた経験を選ぶ。就職していた時のこと。
※ アルバイト、インターンなどでも仕事に関することがいい。

2. 困難に陥った理由

→ 自分が困難に遭遇することになった理由をしっかりと分析する。他人が原因だったとしても、自分もダメなところがあったかも、という表現にしたほうが好印象。

3. 困難を乗り越えたエピソード

→ 困難を乗り越えた具体的なエピソードを伝える

4. 困難から学んだこと

→ 困難から学んだことは今後会社に活かせるということを伝える。困難を乗り越える強さがあり、会社に貢献できる人材だと思わせることが重要。

例 退職理由とブランク期間

<例1>

〇〇株式会社は転勤による環境変化と、当時は新規店舗の責任者としてトラブル対応も多く、ストレスが重なってしまったことで〇〇障害を発症し、退職いたしました。

休職期間を含め、約〇年程は自宅療養を行い、病院とカウンセリングに通院することで体調の回復に努めました。

<例2>

〇〇株式会社では、〇〇年〇月にストレスによる〇〇障害と発達障害である〇〇の診断を受け休職をし、〇〇年〇月に退職いたしました。

前職では業務時間が変動制で規則正しい生活ができず、体調を崩しがちでした。

また、当時は診断前のため自己理解不足から、困りごとへの対処が難しい場面が複数ありました。

退職後は通院・カウンセリングに通い治療に専念し、規則正しい生活をこころがけた結果、ストレスへの対処ができるように成長しました。

現在も月に一度、服薬のため通院とカウンセリングによるケアは必要ですが、業務に支障がない状態に回復しております。

現在は長期就労に向けた心身の安定とキャリアチェンジに活かせる知識を身につけるため、就労移行支援事業所に入所し、訓練の中で自己理解やストレスマネジメントを進めていきました。また、マイクロソフトオフィススペシャリストの資格を取得でき、就労への自信がつけました。

就労支援事業所ではどんなことをされていますか？

一番最初に思いつくのはスキル面だと思いますが、一番大切なことはスキルではありません。

《企業側が見ているポイント》

①勤怠の安定

最低でも、就活を始めるときには「直近3ヶ月の通所率100%」にできるようにしましょう。

②コミュニケーション

- ・報告連絡相談が適切にできる。
- ・自身の特性や配慮事項を他者に伝わる形で具体的に説明できる。
- ・自分自身が配慮を受ける分、他者に配慮できる。

講座や日々の訓練をして身につけていった経験を話せるようにしましょう。

③自己理解(障がい理解)

日々のセルフケアや講座で深まった理解を話せるようにしましょう。

④スキル

資格やポートフォリオがあるとアピールしやすいです。

※①→④は企業が重視している順番でもあります。



残りの時間を使って、面接受け答えシートを作成しましょう



面接受け答えシート

簡単に自己紹介をお願いいたします（30秒ぐらい）

回答：

〇〇さんの強みを教えてください（自己PR）

回答：