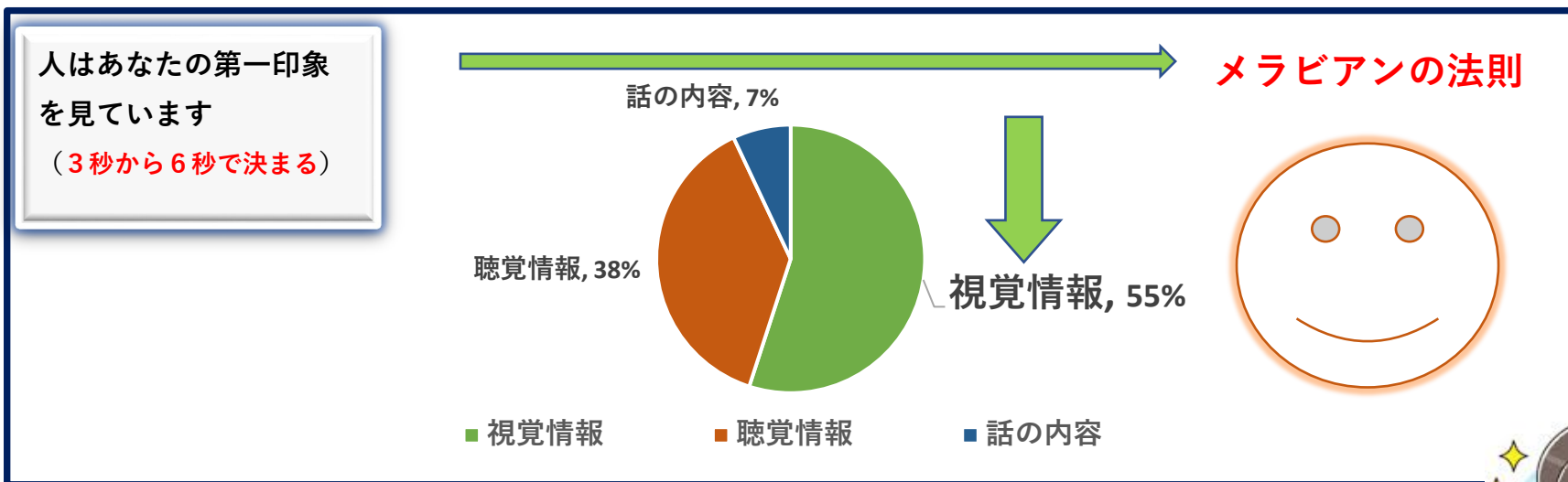




梅雨シーズンになり、優しい色あいのアジサイの花たちが咲き始めてきましたね。オンライン授業も始まりみなさんの生活にも日常が戻りつつあると思いますがまだまだ気を抜かず、しっかりと手洗い・うがい・ディスタンスをこころがけましょう！

すでにご存知の通り、就職指導課では4月からWEB模擬面接を実施しています。来る面接本番に備え、WEB模擬面接を重ねている学生もいると思います。その中で模擬面接中でも、画面越しに緊張感が伝わる場面があります。未経験のことは誰しも緊張するのは当然ですよね。しかし貴重な面接の機会です。本番で適度な緊張感を味方にしながら**あなたの持ち味をしっかりと出し切るため**にも日頃から面接本番に向けてトレーニングし、**自信の地固め**をすることをお勧めします。そこで、今回は自主トレーニングできる**印象アップのポイント**を中心にお伝えします。



印象アップのポイント

◆ 姿勢と表情(視覚情報)

- * 人は緊張や不安から防御反応として無意識に猫背ぎみになりがちです。まずは**笑顔**でシャキッと背筋を伸ばす。
- * **口角を上げる**→鏡を見ながら「イー」「オー」を大げさに10回くらい10秒ずつ繰り返し、表情筋を鍛える。目が笑っていないと怖い顔に見えてしまいます。頬の一番高い部分を上げるよう意識しましょう。
- * 目が泳ぎがちになる→丸暗記した内容を話すあまり目が泳ぎがちになっていませんか。一言一句伝えようとすると、途中で次のセリフが出てこなくなり、アピールしたい点が伝わりません。**重要なキーワード**だけはしっかりと覚えておき、その場の雰囲気気で前後を繋ぐことを意識してみてください。

大切なのはあなたらしさです！

◆ 声の力(聴覚情報)でコミュニケーション力UP

- * 「声の印象」もコミュニケーションに影響を与えます。声をしっかり出すことで緊張もほぐれてきます。
- * 会話の際に唇だけが動いていませんか。頬、アゴも動かすイメージで発音してみましょう。
- * 母音をハッキリと、一音一音ハキハキ発音し、語尾が伸びないように意識しましょう。
- * 活舌を良くするには「あめんぼ あかいな アイウエオ」などの発声練習もお勧めです。
- * 声に気持ちを込めて熱意を面接官へ届ける為に効果的なトレーニングはズバリ！「朗読」です。新聞でも好きな小説でも構いません。抑揚をつけて感情が表現された言葉を感情を込めて読んでみてください。

以上の印象アップの効果を短期間であげるにはスマートフォンなどを駆使し「録音」「録画」を活用しましょう。

自分を客観的に捉え、気づくことで改善点が浮き彫りになるはずですよ。

WEB面接本番の際に改めての**注意点**

- ★ WEB面接中は画面上の相手の目ではなく、カメラを見て話す。(面接官が話す際は画面を見てください)
- ★ 本番中に家族のWi-Fi使用は通信が不安定になり不具合を招きやすい為 予め家族へ面接日時を伝えておきましょう。
- ★ ログインのアカウント名もあだ名などではなく**本名に!**

