

■ 難しかった点

長所や短所・自己アピールの質問で、自己分析が深まっておらず考え込んでしまった。

■ 気づいた点

面接練習では言葉だけでなく話す順番や話の構成、表情や態度、新しい環境への順応力などもみられているため、全体に意識を配るには何度か繰り返し取り組まないとできないことだなと感じた。

3回の面接練習を受け、振り返り



■ 体験して感じたこと

- 頭の中で文章を考えていても、言葉にするとその通りに表現できない
- 自分なりには話せたと思っていても、聞いている面接官には正しく伝わっていない
- 話そうと考えていた話題も、面接官それぞれの質問の仕方が異なると話せなくなってしまう
- 自己分析ができていないと、過去の自分と今の自分、これから先の自分をつなげて話せない

■ 練習を重ねることで成長できた点

- 面接官が知りたい点に焦点をあてた回答ができるようになった
- 答えられるところ、答えられないところが自分自身でわかった
- 1回目には思い出せなかった過去のこと（前職の仕事）について、より細かく思い出せるようになり話題が増えた
- 話す内容に余裕ができたことで、自分の表情や姿勢などを徐々に意識することができた



面接本番にむけて、今の段階で自分がどれだけ話せるのか、どこを改善するとよくなるのか、しっかり準備をして心の余裕を持って取り組むことで本来の自分の良さを伝えられると思います。面接は自分の良さをアピールできるチャンスなので、そのチャンスを十分に活かしてほしいと思います！



キャリアコーチから伝えたいこと 面接練習をする意味とは？

- 本番のような緊張を体感して、自分に必要な事前準備を考えることができる
- 「伝えたいことを言えなかった」を最小限にできる
- 今までになかった視点で考える機会が得られ、話の内容を広げたり深めたりできる
- 「何度も練習した」という自信が持てる



面接練習をすることで、本番の面接で落ち着いて対応できるようになり、より効果的に自分をアピールできるようになります。
今、面接の準備ができていなくてもキャリアコーチと一緒に一つひとつ取り組めば大丈夫！
お気軽にご相談くださいね！