

【転職希望者のホンネ調査】

面接で緊張しないための工夫、“リラックスする”、“しっかり準備する”、“面接を楽しむ”、“ゲンカツギをする”など、千差万別。

総合転職エージェント 株式会社ワークポート(東京都品川区、代表取締役社長 CEO：田村高広)は、ワークポート利用者に向けて実施した『転職希望者のホンネ調査』の結果をお知らせ致します。

Q. 面接で緊張しないためにあなたが工夫していることは何ですか？

直前になるとどうしても緊張してしまう面接。皆さんは面接で緊張しないためにどんな工夫をしていますか？ 今回は「面接で緊張しないためにあなたが工夫していること」についてリサーチしてみました！多種多様なコメントが挙がりましたが、大まかに分類すると『リラックスする』、『しっかりと準備を行う』、『面接を楽しむ』、『ゲンカツギをする』などといった方法で緊張をほぐしていることが分かりました。中でも最も多かったのが「テンションを上げるために好きな音楽を聴く」、「深呼吸をする」、「早めに会場に向かい、近くのカフェでゆっくりできる時間をつくる」…などの『リラックスする』ための工夫に関する回答でした。平常心に近づくことで普段の持ち味を出せると考える人が多いようです。次に多く挙げたのは、「面接で聞かれることを予想し、家族や友人と一緒に練習をする」や「鏡に向かって実際に面接で話すことを練習してみる」などのコメント。抜かりない『事前準備』はやはり自信に繋がるのでしょう。そのほか、「ジャグリングボールを持って行って絶対に失敗しないようにする」、「座禅を組む」、「面接後に楽しい予定を立てる」などの独自の方法で緊張を和らげている人も。緊張をほぐす工夫は千差万別。これらの意見を参考に、各々自分に合った方法を見つけ、転職成功への最大の関門である面接を突破しましょう！

【調査概要】

調査内容：転職希望者の意識調査

調査対象：ワークポートにご来社いただいた20～40代の男女（396名）

調査期間：2015年4月13日(月)～2015年4月18日(土)

▼アンケート掲載ページ

http://www.workport.co.jp/applicant_data/detail57.html

facebook：<https://www.facebook.com/workport>

Q. 面接で緊張しないためにあなたが工夫していることは何ですか？

【しっかりと準備を行う】

- ・事前に会社のホームページから情報を収集し、質問されそうな問題に対して準備をする。
- ・自分が作成した職務経歴書を再確認する。
- ・鏡見ながら面接の練習をする。
- ・面接で聞かれることを予想し、家族や友人と一緒に練習をする。

【リラックスする】

- ・深呼吸をする。
- ・早めに会場に向かい、近くのカフェでゆっくりできる時間をつくる。
- ・面接の前日はゆっくりお風呂に入る。
- ・身体を動かす。

【面接を楽しむ】

- ・「またひとり新しい人と出会い、話をしにいく」と思うようにしている。
- ・お互いを知る場だと考える。
- ・緊張している自分を楽しむ。
- ・面接官と仲良くなろうと思うと緊張しません。

【その他】

- ・神社に行く。
- ・座禅を組む。
- ・ジャグリングボールを持って行って絶対に失敗しないようにする。
- ・お守りを持っていく。

■本リリースに関するお問い合わせ

株式会社ワークポート 担当：横山

フリーダイヤル：0120-77-1049（代表）／ E-mail：otoiawase@workport.jp

所在地：〒141-0032 東京都品川区大崎 1-2-2 アートヴィレッジ大崎セントラルタワー6F/9F

URL：<http://www.workport.co.jp/corporate/>