



# 令和4年度 進路だより



第14号  
令和5年1月30日  
南風原町立南風原中学校  
発行者 進路担当

## 高校入試・面接のためのマナー講座

1月中旬3年の総合的な学習の時間で、飛鳥未来きずな高校の小郷 睦世先生を招いて、高校入試・面接のためのマナー講座を開きました。今号ではその内容を紹介します。

また、裏面には推薦入試で面接を受けた方々からのアドバイスを紹介しています。

### 身だしなみとおしゃれの違いは？

#### ◎身だしなみ

接する人を意識して、立ち振る舞いを整えること。

#### ◎おしゃれ

自分のために、自分の個性を表現するもの。

身だしなみ

=身なり+立ち振る舞い

「第一印象は3~5秒で決まる。」と言われており、入室から着席までをしっかりと整え、第一印象でリードしましょう。

### コミュニケーションで第一印象後の印象も◎を更新しよう！

①あいさつ（コミュニケーションの第一歩）のポイントをあいうえお作文で押さえよう。

あ（明るく）

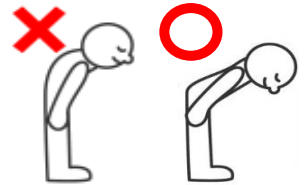
い（いつでも）

さ（自分から）先に

つ（積み重ねて）

※後先語例・・・言葉と礼は分ける（言葉が先、礼が後）だと綺麗にみえる。

※礼の角度は30度ぐらい。猫背にならにようにすると綺麗（図参照）。



②話し方

・気持ち高めの声だと聞き取りやすい。

・質問に答えるとき「はい・・・です。」というリズムが出来て言いやすい。

・口角を上げて、うなづきながら聞く → 会話の流れ次第では声をだして笑ってもOKだよ！

お礼の言葉

第一印象は3秒で決まるや、面接官は細かい部分の身なりを見ているよ。などを聞き身だしなみの大切さが分かりました。また、私は緊張すると顔が強ばるので、緊張しててもゆとりを意識してこれから向かえる面接に臨みたいと思います。

3年2組 永山 花奏

### 緊張するな！！といわれても… 緊張緩和の方法



控え室で待っている間にできる方法を紹介してくれました。

目を閉じてゆっくり深呼吸（腹式呼吸）を数回くり返す。その後、大丈夫！！と自己暗示をかけてゆっくり目を開ける。その後、首を回すとさらによい。



## 面接を受けてのアドバイス

参考にして一般入試の面接に備えましょう。推薦メンバーの皆さん、貴重なアドバイスありがとうございました。

### 心意気

- ・後悔しない為にもあまり緊張せず、不安な質問、ちゃんと答えられるか心配な質問があってもそのことは考えずに、答えられる質問に自信をもって答えて、それ以外は素直に答えられたら良いと思う。
- ・完璧に答えようとするのではなく、人間性を面接官は見ているので緊張しすぎない方がいい。ちゃんと目を見ながら話すことで真剣さが伝わると思う。
- ・思ってもない質問をされたとき、とまどうのではなく、冷静に返答するのが良い。
- ・皆ほとんど同じ内容の質問なので、その質問の中でどれだけ印象づけるかが大切だと思う。
- ・練習沢山したから緊張しなかったけど、めちゃかんだ。
- ・最初は答えとかも酷かったが、学校の先生や塾の先生、友達と沢山練習したので自信が持てた。
- ・学校で練習したことと違う聞き方をされるから、相手が何を質問しているのかしっかり聞く。
- ・すぐ終わると感じたので、言いたいことはちゃんと言った方がいい。
- ・かんでも大丈夫、言い直しても大丈夫。焦らないで落ち着いて話す。
- ・自信たっぷりに話す。
- ・控え室で緊張をほぐす運動をくり返した（体にギュッと力を一瞬入れ脱力する）。

### 隣の人

- ・隣の人の方が大きくて面接官の声が聞きづらかった。
- ・隣の人の方が声はムシする。いない者とする。
- ・隣の人の方が声量負けしないようにハキハキ話すことを意識した方がいい。

### 面接官

- ・面接官がうなずいて聴いてくれるので、しっかり目を見て笑顔で話すと良いと思う。
- ・面接官は優しい雰囲気でした。
- ・最初から最後まで見られていた。

