

教員採用試験対策の基礎・基本(マナー編)

教員採用試験対策の基礎・基本（マナー編）

教員採用試験(もちろん一般企業や公務員試験においても)では社会人として最低限のマナーが求められます。それは身だしなみ、お辞儀の仕方、話し方、敬語の使い方、姿勢等のごく当たり前のことです。逆に当たり前と思われているからこそ誰にも質問できずに、分からないまま受験し、一人だけ目立ってしまう、枠の外という感じになることがあります。ここでは、これまで採用試験を前に、皆さんの先輩が質問してきたそんな当たり前な内容を Q&A で答えていきます。

また、教育学部の就職支援室では毎年 4 月から「マナーアップセミナー」を開催しています。わかりやすくとても役立つ内容ですから、ぜひ参加しましょう。

<身だしなみ、服装編>

Q. 髪型はどんなものでも良いですか？

A. 男性の髪の長さは基本的に、後がシャツのエリにかからない、横は耳にかからない、前は目に入らない程度に短くする方が、清潔感があり印象よく見えます。長髪や、ワックスで毛先を立たせたり、跳ねさせたりする奇抜なデザインは身だしなみのうちに入りません。また、男女共にお辞儀をした時に髪が顔や目にかからないようにセットしてください。女性の場合、髪型は自由ですが(以下の Q. を参照)、男性同様に極端に派手な髪型は面接に適していません。お辞儀をした時に後の髪まで落ちてくる人は、後ろで束ねるか、留めて、顔の周りがスッキリとして見えるようなスタイルにしましょう。髪型も個人の印象をととても左右します。男女ともに、さわやかな印象を与える髪型にしましょう。

Q. 髪の色は茶髪だとダメですか？

A. 茶髪をはじめ、多少の染髪であっても軽薄に見られがちです。特に年配の面接官の場合、男女に関係なく、髪を染めること自体に良い印象をもっていない場合が多いので、元の色に戻しましょう。しかし直前に黒に染めると、いかにも急遽染め直したかのように真っ黒に光り、浮いた感じになります。余裕をもって改善しましょう。

Q. (女性) 髪の毛は全て結ぶのですか？

A. ロングヘアーの女性は後ろで一つに束ねますが、ミディアムヘアーの人はハーフアップでもいいでしょう。結ぶとかえって印象が幼くなる人は、無理に結ばなくてもいいですが、お辞儀の邪魔にならないように整えてください。また前髪だけが落ちてくる人はスプレーで固めるか、耳の後ろからピンで止めましょう。

Q. (女性) お化粧はどの程度すればよいのですか？(普段全くお化粧をしないので不安です)

A. 社会人としてノーメイクは NG です。ファンデーションとリップは最低限付けましょう。また、リップはグロスの塗りすぎを避けて、顔色をよく見せる色付きのリップを選びます。逆に、普段から化粧慣れている人は、面接用のナチュラルメイクを心がけて、アイメイクの囲みライン等を避け、マスカラも付けない方が自然です。

Q. (女性) シュシュなど髪飾りは付けても良いですか？

A. お洒落に利用する飾りは基本的に不要です。後ろに結ぶ時も黒のゴムで十分ですが、ゴムの代わりに使用したいものがあれば基本的に黒い目立たないものにしてください。

Q. 男性の身だしなみは、どのようなものですか？

A. 既に髪型について説明しましたが、男性の場合ヒゲをきちんと剃りましょう。また眉毛や鼻毛の処理も大切でしょう。

Q. スーツの色は決まっているのですか？

A. スーツの色は、決まっているわけではありませんが、女性はブラックか、チャコールグレー(黒に近いグレー)が一般的です。男性はブラックではなく、清潔感のある紺色か知的に見えるチャコールグレー系が良いでしょう。また、紺やグレーにも色々なトーンがあるので、自分に合ったものを選ぶことをお薦めします。ポイント、顔色が明るく見えるかどうかです。そして、派手なストライプ柄はやめましょう。

Q. (女性) 女性のスーツはパンツとスカートのどちらが良いですか？

A. どちらでも構いません。自分が慣れているスタイル、自分が落ち着けるスタイルを選んでください。

Q. シャツやブラウスの色は何色でも良いのですか？

A. 男女ともに基本は白ですが、無地の薄い色(ピンク、ブルー、クリーム)であれば、カラーを取り入れてもいいでしょう。人によっては、明るい色を着用すると顔色がよく見えるというプラス効果もあります。その場合は、スーツの色も考慮してコーディネートしましょう。

Q. (女性) 女性のブラウスの襟は外に出すのですか、中に入れるのですか？

A. 女性のブラウスには 2 種類あります。どちらを選んでも問題ありません。

- ・第 1 ボタンが 1 番上まで付いていない大きめの襟のスキップタイプは、上着の外に出すデザイン。
- ・第 1 ボタンが 1 番上まで付いている男性と同じレギュラータイプは、中に入れるデザイン。

Q. (女性) スカートの丈はどのあたりですか？

A. イスに座るとスカート丈が多少上がります。座った時の状態で、丈が膝上約 5 ～ 6 センチ以内に収まるよう長さを調節してください。逆に座った状態で、膝より下にくる長さは若々しい印象がなくなります。

Q. (男性) ネクタイはどのように選べば良いのですか？

A. 一般的に、赤系は積極的なイメージ、青系は清潔感あるイメージ、黄系は社交的なイメージ、茶系は堅実的なイメージにうつると言われています。シャツの色とスーツの色も考慮しつつ、柄も色も派手にならないように選んで下さい。小さな水玉、細いストライプ、淡いペーズリー程度なら問題ありません。新しく購入するなら、お店の人にスーツとシャツの色を伝えて、自分の顔うつりを見てもらうのもいいでしょう。

Q. スーツの上着のボタンは 2 つと 3 つのどちらが良いですか？

A. 女性用では 1 つというのもあり、デザインによって違いはありますが、特にボタンの数に問題はありません。また、男性は一番下のボタンを留めることはありませんが、女性は全てを留めて着用します。

Q. 靴の形はどんなものが良いですか？

A. 黒のシンプルなデザインにしましょう。男性はローファーではなく、ヒモがある方がベストです。女性は 5 センチ以内の高さのヒールでつま先、かかとのあるデザインを選びましょう。前の開いている(足の指が見える)ものや、うしろがバックルだけ(かかとが見える)のものは NG です。

Q. 靴下は見えないのでどんなデザインでも良いのですか？

A. 男性の靴下は立っている時は見えなくても、イスに座ればパンツのソコが上がるので正面にいる面接官からよく見えています。ふくらはぎまでの長さで、紺や濃いグレー等を選びます(白は NG)。特に、靴の中に収まってしまう足首が見える短い丈のスニーカー用ソックスは厳禁です。女性はスカートの人もパンツの人も、必ずページュのストッキング(タイツ NG)を着用します。(パンツの人は膝下のストッキングでも OK)

Q. 受験案内に服装はクールビズでと書かれていましたが、スーツやシャツはどんなスタイルで行けばいいのですか？

A. 教員採用試験の場合、クールビズと記載される理由が 2 つあります。一つは面接官もネクタイをしないので、受験生も必要ないというものと、もう一つは試験会場が一般の小学校～高校の校舎を利用する場合が多く、冷房の施設が無いため、本当に暑いので涼しい服装で来てくださいというものです。どちらにせよ、採用試験は真夏に実施されますので、男女ともにスーツの上着は基本、必要ありません。着ていくと、かえって荷物になる場合が多いです。ただし、面接の試験会場が冷房完備の所(〇〇ホール、〇〇会館等)であれば、面接を待つ時間や、面接中に体が冷える場合もあるので、体調に合わせて持参してもいいでしょう。男性の場合はクールビズと書いてあれば、ネクタイのみの半袖も可です。女性の場合、自分の体調にあわせて、ブラウスの袖(半袖、長袖)、襟の形を考えたらどうでしょうか。

<持ち物編>

Q. カバンはリュックでも良いのですか？

A. リュックやスポーツ用バックではなく、スーツに合うシンプルなデザインのもので、黒を中心に選びます。またデザインとしては、ナナメ掛けなど 3way の持ち方が出来るものもありますが、肩にかけるとスーツに

シワがつきます。面接時は手に持つようにしましょう。

Q. 時計は必要ですか、またどんなデザインのものが良いですか？

A. 時間厳守で行動をしないといけませんから、カバンの中からわざわざ取り出す携帯の時計よりも、すぐに確認が出来る腕時計は必要です。また、上着を脱ぐ可能性もありますから、スーツに似合うデザインにしましょう。キャラクターや派手なものでなければ、ベルトは金属でも皮でも OK。普段、時計を付けず持っていない人は、その日だけ家族から借りるという方法もあります。もちろん、時計の時間があっているか最終確認してください。

Q. ハンカチは小さなハンドタオルでも良いですか？

A. ポケットが膨らむような大きなものでなければ自分の使用しやすいもので結構です。また、汗だけでなくコンタクトがずれて涙が出たり、突然、鼻血が出るなどアクシデント対策のためにポケットティッシュも併せて持ちましょう。

<振る舞い編>

Q. お辞儀ってどの程度すれば良いのか分かりません。

A. 基本的なお辞儀の 3 つをきちんとこなせば、必要以上にすることはありません。入室時の「失礼します」15 度、面接前の「よろしくお願いします」45 度、面接後の「ありがとうございました」45 度、どの角度も丁寧にすることが大事です。

Q. ドアの正しい開け方、閉め方があるのですか？

A. 丁寧にノックを 3 回したら、両手を添えてドアを開けます。入室したら、面接官に背中（お尻）を向けないように面接官の方を向いて立ち、同じく両手で静かにドアを閉めます。

Q. 面接の時は「大きく元気な声で」と言われますが、どの程度だったら良いのか分かりません。

A. 大きくといっても耳が痛くなるような、自分が最後まで続かないような大きい声を無理に出す必要はありません。しかし自信がない人は声が小さくなるので、意識して相手にきちんと届く大きさにします。また、元気な声というのは、生き生きとメリハリを付けて語尾が消えないように、相手にもハッキリ聞こえるように話すイメージを持ってください。

Q. イスに座る前、立ち上がった時にはなんといえ良いのですか？

A. 「お座りください」と言われたあと、イスに座る前は、軽く「失礼します」と言って座ります。また、立ち上がった時はイスの横に立ち、「ありがとうございました」ときちんとお辞儀（45 度）をしましょう。

Q. イスにはどのように座れば良いのですか？正しい座り方があるのですか？

A. 猫背にならないように姿勢を正しましょう。両肩を少しだけ後ろに引き、けんこう骨を寄せるような気持ちで胸を張ります。また、イスに座る時は、深く座りすぎず、8 割程度（背もたれから握り拳が 1 個分程度入る）に腰をかけて座りましょう。

Q. 入退室の時や、面接中など、目線はどこに向ければ良いのですか？

A. 基本として、面接官の目を見て挨拶や話をします。しかし長時間、目だけを見ているのも緊張します。面接官のネクタイの結び目より視線を下げなければ、視線を外しているように見えませんので、顔全体を見るような感覚で覚えておくと楽だと思います。

Q. 面接官が複数いる場合、誰を見て話をすれば良いのですか？

A. 自分に質問をした面接官（メイン）を中心に視線を向けながら話しましょう。メイン 6 ～ 8 割、残りの面接官 2 ～ 4 割程度と考えて、時々残りの面接官の方にも視線を向けましょう。

<話し方編>

Q. 面接官にはどの程度敬語を使えば良いのですか？

A. かしこまりすぎた言葉でなくても構いませんが、基本的な敬語は覚えて、略したりしない丁寧な言葉を使いましょう。また、基本語尾の「です、ます」の発音は、声小さくなって、消えないように話しましょう。

Q. 話をしていると、自分で何を話しているのか、何を質問されたかが分からなくなります。どうしたら良いのですか？

A. 質問をされたら、質問の意図(答えとして求められているポイント)をキーワードにして頭の中で確認しましょう。どうしてもそれが分からなかったら、「もう一度質問をお願いします」と問い直してもかまいません。

何を聞かれたのか分からないまま話をすると、かえって悪い評価になる場合があります。そのためにも、いろいろな質問に対しての自分の考えをノートにまとめておきましょう。過去によく出されている質問（このテキストの中にたくさん記載されています）や、ご当地問題（〇〇の名産品は？県の人口は？県の花、木、鳥、魚は何？）の解答、面接の練習で行った内容などを集めて、そこに自分の考えを簡潔にまとめておくといでしょう。それを頭の中で整理して言葉に出す練習をしてみましょう。

Q. 友だちから「話し方が幼い」とよく言われます。どうしたら良いですか？

A. 一度、自分の話し方を録音して聞いてみましょう。そして、友だちに指摘された所や気になる点を再確認しましょう。一般的に「話し方が幼い」と言われる人には、" 滑舌が悪い", " 舌足らず", " 早口", " 語尾がのびる" などの癖があります。あてはまる事があれば意識して普段から話し方を改善しましょう。語尾のアクセントをはっきりさせる、自分が思うより少しゆっくりの速さで話す、言葉にメリハリを付けるとよいでしょう。

Q. 自分の話す癖が分かりません。

A. 自分の話す様子をビデオや携帯電話のムービー機能で撮影してみましょう。よくある癖は「エート」を繰り返す、「～で、～で」とダラダラ続けて話す、話をしている間に伏し目がちになる、右上を見ながら（思い出しながら）話をする、話がくどい等です。声の調子やトーンも気をつけないといけない人もいます。面接官に対する音での印象も重要です。

Q. よく具体例を入れて話しなさいと言われるのですが、どの程度入れたら良いのか分かりません。

A. 誰でも面接において質問に嘘を答える人はいないでしょう。嘘を話すと次の質問で嘘がばれる、破綻するということがよくあります。答えが本当ならば、それを裏付ける事実、根拠があるはずで、その事実、根拠が具体例です。回答の時間は一般的に 1 分～ 1 分 30 秒程度と言われています。それ以上長いと面接官も飽きてきます。具体的な事例、体験を要領よく話す練習をしましょう。

<願書の書き方編>

Q. 願書の趣味には何を書いたら良いのですか？

A. 趣味だからと言って何でも書くのではなく、その中でもプラス思考につながるようなもの、自分を生かせるようなものを選んで書いて下さい。アウトドア派ならスポーツやレジャー名、インドア派なら読書や映画・音楽鑑賞、芸術関係、英会話など、項目を選択しましょう。（悪い例）アウトドア派：買い物 インドア派：ゲーム これで、自己アピールにつながるかどうか考えてみてください。

Q. 指導できる部活動には何を書いたら良いですか？

A. 特に自分が入部していた得意な部活でなくともかまいません。部活をした経験がない人でも、多少の経験がある知識がある、趣味程度に好んでしている、人並みに出来るものなどを書きましょう。特になければ、なくてもかまいません。

Q. 字が汚いのですが、それでも構いませんか？

A. 字をきれいに書くこと、そのための努力は重要です。汚いから汚いまで、ありのままにというのは書く側の論理であって、見る側には通用しません。きちんと下書きをして、丁寧に清書、鉛筆アトをきれいに消して書類は提出してください。よく消しゴムのカスが付いた願書を目にすることがあります。気をつけましょう。

Q. 自己アピール文が書けません。

A. 自己アピール文を書くには、まず自分という人間を知らなければなりません。普段何となくこんな感じかなと思っていることを言葉に置き換えることはとても大変な作業です。自分の性格、自分がこれまで関わってきた人たち、これまで行ってきたことを紙に書き出して、そこから自分が成長したと思える部分を抽出していかないと、「何をどう書いて良いのか分からない」状態になります。教師力パワーアップセミナー等に参加して、自分を振り返ることから始めましょう。

Q. 証明写真はどこで撮ればいいですか？

A. 証明写真はカメラ屋や写真館(¥1,000～3,000)、フォトボックス(¥500程度)などで撮ることができます。

健康診断はどこで受診するといいいですか？

Q. 現在、健康診断書の提出は一次試験合格者(8月)、または二次試験合格者(10月)に対して要求する

A. ことが多くあります。そのため大学で春に実施される健康診断が利用できない場合があります。(教育委

員会は過去3ヶ月以内に受診した内容を求めて来る場合が多いからです)健康診断書については2パターンあり、それは、受診する医療機関を教育委員会が指定してくる場合と、指定されない場合です。指定してくる場合は、その病院の母体・規模(例：必ず公立の医療機関で受診すること)で指定する場合があります。検査する項目も多くあります。健康診断は検査項目によって単価が異なってくるので、項目が多いと当然診断料金も高くなります。また、検査項目の単価は各医療機関によって異なる為、事前に電話連絡をして、金額を確認することをお勧めします。レントゲンは安いところと高いところでは倍近い値段の差があります。指定されない場合は、街中の個人病院でも健康診断と診断書の発行をお願いすることができます。医療機関によっては、毎日健康診断を受付けていないところがありますので、事前に連絡し、検査項目を伝え、受診可能な曜日、時間、およその金額を確認してください。