

面接で聞かれたくないこと対策ワークシート

〔ルール〕 聞き手＝相手の言ったことを否定しない、反論しない。

話し手＝どうしても答えたくない、答えられない質問については無理せずパスする。

1. 自分の履歴書、職務経歴書について、面接で聞かれたら答えづらいことを質問形式で記入しましょう。

例＝「この期間は何をしていたのですか」「〇〇の仕事を辞めたのはなぜですか」など

2. 聞かれたくないことについて、ルールを守りながらインタビューしましょう。〔1〕で書いたように聞かれると、何がこまりますか。どんな気持ちになりますか？

例＝「家にいて何もしていなかったと言うと、採用されないような気がする。恥ずかしい」など

3. 〔2〕のことをポジティブ変換してみましょう。

例＝「恥ずかしいと感じていたということは、このままではいけないと感じていたということ」など

4. 「聞かれたらこう答えよう」を文章化してみましょう（切り返しトーク）。

例＝「〇〇の期間は心身の調子が悪く自宅にいることが多かったです。このままではいけないと思い、今は自己管理に気を配り、前向きな気持ちで生活しています」など