

【2日目】5秒で決める！「印象」を良くするワーク

- 受験者への印象は「最初の5秒」で決まる！
- たった数十分の面接時間だからこそ、見た目戦略も怠るな！

【ワーク1】髪型をチェックしよう！

《男性》

- 髪短め、前髪は眉毛にかかっていないか
- ワックスをつけすぎているか(つけすぎるとチャラそう)
- 髪は、()印象にしているか

《女性》

- お辞儀をした際などにいちいち手や首を振って整えなおさなくても良いよう、髪をまとめる(目立たないピンでとめる)
- 髪の色は暗めにしているか
- 髪は、()印象にしているか

【ワーク2】持ち物を整えよう！

- カバンは()製の方が「きっちりしている」印象を与えます
- 靴は綺麗に磨き、歩くときに自然体で歩けるフォーマルな靴にしましょう
- ペンやペンケースはシンプルなものに()は避ける)

【ワーク3】服の着方をチェックしよう！

- スーツは黒or紺、シャツは白(アイロンもかけよう)
- サイズが合っているか()スーツはだらしない印象を与えます)
- 女性のスカートはできれば()スカート
- 女性の靴のかかとは()cm

【ワーク4】立つ姿勢を動画・写真でチェックしよう！

- 男性は肩からまっすぐ手を下ろして肘が身体の真横にくるように()が内側に入らないように)
- 女性は肘は身体の真横、手は()の位置で合わせる
- 頭が、()の真上にくる位置で、肩の力を抜いてまっすぐ立つ
- 上目遣いにも上から目線にもならないよう、顔はまっすぐ正面を向く
- お辞儀は、()度(「1、2」のリズム) ×首だけ、ペコペコ

【ワーク5】座る姿勢を動画・写真でチェックしよう！

- 男性は、足を肩幅に開き、足底一面をしっかりと床につけ、肩からまっすぐ胴の真横に肘を下ろして両手をそれぞれ軽く握って太ももの上に置く(肘と胴の間に拳一個分隙間ができるくらい自然に力を抜く)
- 女性は、膝から下を揃えてかかととつま先両方を床につけ、肩からまっすぐ胴の真横に肘を下ろして両手を組んで太ももの上に置く(肘と胴の間に拳一個分隙間ができるくらい自然に力を抜く)
- 椅子の背もたれは使わず、浅く(椅子の半分くらいに)座る
- 頭は()の中心の真上にくる位置
- 上目遣いにも上から目線にもならないよう、顔はまっすぐ正面を向く

【ワーク6】表情を動画・写真でチェックし、笑顔の練習をしよう！

笑顔が自然に出ない人は、下記の「グツパ体操」と「笑顔の練習」を毎日繰り返し、日々の何気ない対人関係でも笑顔を意識してトレーニングしましょう！

・「入室～志望動機～退室」を動画で撮って、あなたの表情をチェックしましょう！

- 「失礼します」「はい」「ありがとうございました」など要所で笑顔があるか
- 面接官の質問を聞くとき、微笑みを浮かべ()きながら聞いているか(誰かにチェックしてもらいましょう)
- 教育活動を()そうに話しているか
- ミスがあっても顔に出さずに笑顔で対応できているか

※ 表情筋を動かす「**グツパ体操**」

※ **笑顔の練習**

● 笑顔が引きつってしまう人

- 鏡を見ながら「()」を心がける
- 楽しいことを考える、面白いことで大笑いする
- 毎日、グツパ体操と笑顔の練習をする
- 子供に自己開示することと同じイメージを持つ

【ワーク7】目線を動画でチェックしよう！

指導者や友達、カメラで自撮りなどして、面接中のあなたの目線を客観的に見て、好印象を与える練習をしましょう！

- 何かを考えるときの目線は、下でも上でもなく、質問をした面接官とは別の面接官に目線をズラしましょう。(目の動きが横になるので、自信のない印象を与えませんし、適度に目配せでき落ち着いた印象に)
 - 以下の3パターンで自撮りして印象を確認しましょう。
 - A: カメラに目線を追わせてはいるが、()を思い出しながら話している
 - B: カメラを見ず、下を向いて話している
 - C: カメラに目線を合わせて、尊敬する上司に敬語でいい報告をしている、楽しかったことを話している
- ※A,Bはダメな例です。Cのように率直な自分の考えや気持ち、出来事をナチュラルに笑顔で話している方が、相手は話し手に対して自然体でいい印象を受けます。

【ワーク8】「いい声」の練習をしよう！

声も相手に与える印象に大きな影響を与えます。

× 「小さい声」「声が震える」()から声を出している)→自信がなさそう

- 喉ではなくお腹から声が出ているか
- ()m先の人が聞き取りやすい声の大きさと話しているか
- 話している時に()が下がっていないか
- 声に()があるか

※ 発声練習

※ 声の抑揚をつける練習

気持ちを込めて朗読練習(※朗読練習用の文章は次ページ)

《ポイント》

1. はっきり、()m先にいる人に話すつもりで声に出して読む
2. 同じ文章で、録音しては聴き「もっとここをこうしてみよう」など改善しながら何度も何度も練習してみてください！

《練習用文章》

私のモットーは「過去は変えられない、未来は変えられる」です。大学受験の挫折経験からそう考えるようになりました。「人生に後悔しないよう生きよう」と思い、教育の道を極めることを決意しました。

そう覚悟してから、学校現場の苦労や実態を知り即戦力を身につけるために、小中高でのボランティア活動に積極的に参加しました。ボランティアや塾のアルバイトなどを通して、できる限り多くの児童や生徒と関わる機会をもち、教師としての人間性や指導力を磨くことに努めました。また、生徒の「わかった」「できた」を引き出すための授業力と専門性を高めるために、3年生の春から仲間や教授を募って毎週2回の授業練習の機会を設け、実践してきました。挫折しても腐らず学びを得て、与えられた環境で最善を尽くせることが私の強みです。決して楽しいことばかりではない学校現場でも、「転んでも、ただでは起きない」そんな気概で教育活動に尽力いたします。以上です。

《練習用文章》

みなさん、こんにちは。今日はみなさんに、とっても面白いことを考えてもらおうと思っています。みなさん、幸せはお金で買えると思いますか？

「結局、世の中カネ？ やっぱりそうなんですかね〜！」「お金持ちが幸せとは限らない？ ほ〜。確かにそうかもしれません」

では、この「お金」とは一体なんなのでしょう？ 今日の授業では、このお金の正体をみなさんと一緒に解き明かしていきたいと思っています。それでは、やっていきましょう！

《練習用文章》

はい。いかなる理由があっても体罰は絶対に教員がしてはいけないことだと考えています。暴力で子供を思い通りに動かそうとすることは、子供に「暴力で問題を解決することが正義であることもある」ということを教えることになると考えているからです。私は、教育者としてのプロ意識を忘れず、たとえ子供に指導が通りにくい時があっても、暴力以外の方法で子供にプラスの行動変容を起こす方法を追求し続けたいと思っています。

《練習用文章》

私がおっともやりがいを感じた経験は、初めての3年生担任を務めた時のクラス最後の卒業式の日、クラス全員の笑顔で誇らしい顔を見ることができたことです。

「生きる価値がない」と自傷行為を行った生徒や、「学校辞めたい」と学校生活に無気力だった生徒、「なんで文化祭なんてしないといけないの」と学級行事に無関心だった生徒など、さまざまな課題のあるクラスでしたが、どんな時でも「あなたの存在自体に価値がある」ということを言葉や行動で生徒一人一人に伝え続けることを諦めず粘り強く生徒たちに関わってきた結果、「学校辞めなくてよかった」「こんなに楽しい文化祭は初めて」「先生のクラスでよかった」という生徒の声を聞くことができ、何より、卒業式にクラス全員の笑顔が誰一人欠けずに迎えることができたことに、この上ないやりがいを感じました。