

何度でも  
復習してみよう！



面接基本の形とフレーズを身に着ける為の、  
最も重要な12の要素を使う練習ドリル

練習ルール: 1)赤字は必ず使う。2) 12までを20分以内で行う。  
3) 「受止め、共感、追加質問」はできる範囲で行う。  
4) その他の質問や話の展開は 自由だが20分オーバーは失格

## 1)CCからの挨拶

はじめまして、CCの〇〇です。お名前伺ってもよろしいですか？

👉 このまま変えずに！ 落ち着いて、親しみを込めて、笑顔で。

## 2)本題に入る

早速ですが、今日はどのようなご相談ですか？

👉 このまま変えずに！ 落ち着いて、ゆっくりと！

相談者の話に、言語、非言語で徹底傾聴

## 3)相談内容に確認と共有

では〇〇さんのご相談は「やりがいのある仕事への転職か、リーダーの仕事を受けるか、この2つでどうしたらいいか」との理解でよろしいですか？ 違いがあればおっしゃって下さいね

👉 赤字はそのまま、黒字は相談によって変わる。単に要約ではなく、この2つでどうしたらよいかとのご相談でよろしいですか？ との言い方もある。

## 4)共感から第二段階へ

そうですね~ この2つではどちらがよいか 本当に迷いますよね~

では、ご相談の状況をより理解したいので、私の方からもいくつか伺ってよろしいですか。

👉 赤字部分はそのまま変えずに！ 黒字部分は内容により変わる。1行目は思いっきり感情を込めて！

## 5)まず初めに〇〇について聞く

ではまず初めに、今のお仕事と、また以前のお仕事経験があれば、簡単に内容をお聞かせください。

👉 質問の初めに仕事について聞く「聞き方」を身に付けて下さい。

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

## 6)次に〇〇について聞く

では次に、「もっとやりがいのある仕事」と言われていましたが、岩崎さんにとっての「やりがい」についてお聞かせください。

👉 メインの質問の2つ目です。相談内容に応じて変わります。岩崎さんの場合は、やはり「やりがい」ですね。

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

## 7)次に〇〇について聞く

一方、「店長からのリーダー職への打診についてはお話を聞いて、どんなお気持ちですか？」

👉 メインの質問の3つ目です。相談内容に応じて変わります。岩崎さんの場合は、やはり「リーダー」ですね。

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

## 8)第二段階から第三段階へ

ここまでお聞きして、ご相談の状況は大分理解できたかな~と思いますので、(限られたお時間ですが)

ここからはご相談の解決を一緒に考えたいと思いますがよろしいですか。

👉 ここは、そのまま覚えて使いましょう。( )内はオプション

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

## 9)自己理解又は仕事理解(CCの考える問題)を探る質問

そこで、転職を考える時に、ご自分の生かせる経験、能力にはどんなものがありと思えますか？

👉 ここでは自己理解に関する方だけ聞いています。時間があれば仕事理解も

## 10)気づきを促す

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

今のお話しをお聞きすると

ご相談の迷いの原因の1つは、転職に関するご理解(自己理解)が少し不足しているかな~と感じました。ですから

まずはその理解を深めることを私と一緒に初めてみるのはいかがでしょうか？ どう思われますか？

👉 ここは、大変重要です。確実に正確に使いましょう。

自分で可能な応答、受止め、共感、追加質問

## 11)目標設定

そこに気づいていただきよかったです。

では初めの目標の自己理解を深める方法として2つ考えられますので、お話ししてよろしいですか？

## 12)具体的な打診(提案)と説明

1つは、岩崎さんと私で今までの仕事と今後のキャリアに関して、ご自身では気づかない点までよく振り返りましょう。

その中で、仕事に関してはジョブカードという専用ツールも大変役立ちます。初めて聞く言葉と思えますので

少しご説明しますね・・・

👉 なにしろここまでを20分に収める練習が最も大事です。ここまで到達しない場合は「失格」くらいの気持ちで・・・