

面接のマナーと身だしなみ

面接で最も重要なのは「話す内容」ですが、「マナー」や「身だしなみ」も、短時間で好印象を与えるための「武器」になります。ここに紹介する例だけが「正解」ではありませんが、“型”を決めておけば内容に集中できる、という効果もあります。しっかり準備・練習した上で模擬面接に参加してください。

基本マナー

basic manners

入室の流れ

- ノックを3回（2回でもOK。早過ぎず、遅過ぎず）。

☞面接官：「どうぞ。」

- ドアを開けて「失礼します（いたします）」と言って入室し、きちんとドアを閉める。

タイミング：ドアを開ける前だと、会場によっては中まで声が届かない恐れもあるので、ドアを少し開けて面接官の目を見て挨拶することをオススメします。

- ドアを閉めたら、面接官の方に向き直ってお辞儀※。
- イスの横（入り口に近い側の）まで進む。
- “気をつけ”の姿勢で（女性は手を前で組んでもOK）

※挨拶しながらお辞儀をしないこと。
※手…男性は体の横、女性は前で重ねる。

「受験番号〇〇番／〇〇〇〇と申します。よろしくお願いします。」…と挨拶し終えてから、お辞儀※。

☞面接官：「どうぞおかけください。」と言われてから…

- 「はい、失礼します（いたします）。」と言って着席する。

鞆がある場合は、着席のタイミングで床に置くと良いでしょう。鞆は自立するものが望ましいですが、うまく自立しない場合はイスにもたれ掛けさせます。

「丁寧に」を意識しすぎて、不自然になる人が居ます。「適度にテンポ良く」を心がけましょう。

面接中の振る舞い

- イスの背もたれには、もたれず、背中を拳1つ分ほど空けて着席。背筋をしっかり伸ばす。
- 足**：床に垂直に or やや面接官側に置く。女性は揃える。男性は肩幅程度に開く。
- 手**：女性は重ねてひざの上に。男性は軽く握る or 広げてひざの上に／肘を張らない。
- しっかり面接官の方を向き、基本的には相手の目を見て話すこと。笑顔を忘れずに。
- 元気良く大きな声で。「早口にならない」「語尾を延ばさない／上げない」など、話し方にも注意。
- 男性の一人称も「わたし／わたくし」が望ましい。
- 自己PRは1分程度のものを用意しておく。
- 回答がある程度長くなったら「以上です。」で締め括る。



退室の流れ

☞面接官：「以上で面接を終わります。」

- 起立してイスの横に立ち…
- 「ありがとうございました。」と言い終えてから、お辞儀※。
- （鞆がある場合は手にとって）出口へ進み…
- 面接官に向き直って、「失礼します（いたします）。」
- ドアを開けて退室し、ドアを支えながら面接官を向き、一礼し、ドアを丁寧に閉める。



身だしなみ

appearance

男 性

●髪型など

- ・清潔感のある髪型（耳を出す／オデコを出す）。
- ・寝ぐせを直す。無精ヒゲは当然 NG。

●服装

- ・リクルートスーツ（黒・濃紺）が基本だが、公務員試験の場合（特に 5～9 月の期間）は、“クールビズ”の指定が無い場合でも、ノーネクタイ・ジャケット無しで構わない。
※警察官採用試験の場合は、時期を問わず、ネクタイ・ジャケット着用のこと。
- ・ワイシャツは白で無地のもの／半袖で構わない／長袖の腕まくりはしないこと。
- ・ノーネクタイの場合、ワイシャツの第 1 ボタンは外す。
- ・ノーネクタイの場合、アンダーウェアは開けた襟元から見えないもの（V ネック等）がおすすめ。
- ・パンツはウエストのサイズが合っていて、ちゃんとプレスされたものがよい。
- ・裾の長さは「ハーフクッション or ワンクッション」で。「くるぶし丈」は非推奨。
- ・ベルトの長さを適切に。（穴が 5 つの場合は 3 つ目の穴に通す長さがベスト）

●靴と靴下

- ・黒の革紐靴。（新しく購入するなら、雨対策としてラバーソールを推奨。）
※雨天の場合は土汚れに注意。試験会場についたらティッシュなどで拭きしておく。
- ・靴下は黒 or 紺。ショート丈など着席時に素足が覗くものは相応しくない。

●カバン／持ち物／その他

- ・鞆…A4 サイズ／黒無地で、自立するものが望ましい。
- ・携帯電話等鞆に入れておくこと。ズボンのポケットに入れるのは、ハンカチのみにする。
- ・面接中にハンカチで汗を拭いても OK。むしろ、ちゃんと拭うべき。
- ・ネックレスやブレスレット等の装飾品は NG。身に着けるのは腕時計のみ。

余裕を持って会場入りし、お手洗いの鏡などでチェックしましょう。

女 性

●髪型など

- ・お辞儀をした際に崩れないこと、目がしっかり見えることがポイント。
- ・長い髪はまとめておく。前髪は目にかからないようにピンで留める。
- ・髪留めは、極力単色（黒や紺、茶色）など、目立ちすぎないものにする。
- ・髪色は黒が望ましいが、カラーリングをする場合もナチュラルブラウン程度に。

●メイク

- ・ナチュラルメイクが基本。※マニキュアはしない or 無色。
- ・アイシャドウは、ブラウン系のグラデーション。
- ・アイブローは、アーチ型できつくなりすぎないように。
- ・チークやリップはオレンジ系かピンク系をベースに、健康的にナチュラルに見える色を。

●服装

- ・スーツの色は、黒・紺・グレーが基本。
- ・シャツの下の肌着等が透けないように注意。
- ・スカートとパンツ、どちらでも OK。
- ・スカートの長さは座ったときに少し膝が出るくらいが基準。

●靴

- ・黒のパンプス／ヒールは 3～5 センチ。
- ・ストッキングは肌色。伝線などに注意。

●カバン／持ち物／その他

- ・鞆…A4 サイズ／黒無地で、自立するものが望ましい。（女性はショルダー型が多い）
- ・アクセサリーは付けないほうが良いが、目立たないものならば着用しても OK。

余裕を持って会場入りし、お手洗いの鏡などでチェックしましょう。

【補足～コロナ禍対応】

- ①マスク着用指定の場合は、白色の清潔なものを推奨。
本人確認時にマスクを外す可能性もあるので、メイクし忘れに注意。
- ②オンライン面接の場合の準備
 - ・環境準備（安定したネット回線・先方指定のアプリなど）
 - ・顔が正面を向く角度での機材設置
 - ・しっかり表情が見えるような、室内照明等の確認
 - ・背景となる面の片づけ（何もない壁でなくても可）

