



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2016年12月

No.19

特集 履歴書の書き方（写真編）

■ 履歴書の書き方＜写真編＞

今回は、＜基本編＞として用紙の選び方や記載方法をご紹介しましたが、いかがでしたか。

今回は、履歴書の書き方（写真編）として、書類選考の可否を左右しかねない非常に重要な「写真」について、撮り方やチェックポイントなどをご紹介します。

■ 写真の重要性

写真は第一印象を大きく左右します。採用担当者は、その写真による第一印象のイメージを持ったまま記載内容を確認していくことになります。

この人と会ってみたい、この人と一緒に働きたいと思ってもらえるような写真を準備する必要があります。



1、写真の撮り方・貼り方

- 写真館で撮るか、スピード写真にするか…悩むところです。最近のスピード写真は進化してきていますので、取り方を十分に理解して撮影すれば写真館に負けない写真が撮影できるので一概に悪いとも言えません。しかし、ここ一番という時は、費用は掛かりますが、プロの目で「いい表情」を引き出してもらえる写真館での撮影をおすすめします。
- 本人のみの正面上半身を、無背景、無帽で撮影します。概ね3ヶ月以内に撮影したものを用います。
- 色は、カラーでも白黒でも差し支えありませんが、カラーが一般的です。
- 履歴書に貼った後で、万が一はがれても採用担当者が誰の写真か区別がつくように、写真の裏面に氏名を記載しておきましょう。
- 慌てて撮影するよりも余裕をもって撮影しましょう。夕方よりも、朝、元気な時に撮った方がいいです。



Point

スピード写真で撮る時のコツ

1. ボックスに入ったらカーテンをきちんと閉めて、外からの光を遮ります。足元にストロボライトがある場合は、荷物や足でふさがないようにし、正面のガラスの汚れは、ハンカチなどで拭き取りましょう。
2. 撮影前には、椅子の位置が背筋を伸ばして、レンズを少し見下ろすくらいの高さに調整するとアゴが自然と引け、きりっとした良い表情になります。
3. スピード写真ではストロボの光で顔に影が出来てしまう為、それを防ぐために膝の上にレフ板代わりに白いハンカチを置いておくとフラッシュを反射して綺麗に撮れます。

2、撮影前に必ずチェック!!

- | | |
|----|---|
| 髪型 | <input type="checkbox"/> 前髪は額にかかっていますか？
<input type="checkbox"/> 髪が長い場合は後ろに流すか、一つにまとめて首周りはスッキリした印象ですか？ |
| 顔 | <input type="checkbox"/> Tゾーンを中心にあぶら取り紙で拭き取ってテカリを抑えましたか？
<input type="checkbox"/> 明るめの色のチークを入れて、血色の好い健康的な印象ですか？ |
| 表情 | <input type="checkbox"/> 少し大げさなくらいに口角を上げて、“微笑み”の表情を作れていますか？
<input type="checkbox"/> 顎を下げすぎると媚びた印象になるので注意！鏡を見ながら目がパッチリ見える位置を見つけましょう。 |
| 服装 | <input type="checkbox"/> ジャケットはグレーや紺など落ち着いた色が安心。インナーは少し明るめの色でメリハリがついていますか？
<input type="checkbox"/> ジャストサイズのジャケットでも一番下のボタンをはずして少しゆとりを持ちましょう。 |
| 姿勢 | <input type="checkbox"/> 姿勢を伸ばして脇を占め、少しだけ胸を張るようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 片方の肩が上がりすぎていないかバランスをチェック。なるべく左右水平になるよう心掛けましょう。 |

写真撮影に限らず、履歴書の作成は大変な作業です。ブランクがあるとなるとなおさら大変で本当にこれでいいのだろうか悩んでしまいます。

YELL ながさきでは、履歴書等の写真撮影やメイクのお手伝いを行っています。ご希望の方は、事前に YELL ながさきまでご連絡ください。一緒に採用を目指しがんばりましょう！！



■ 自立のためのエール！

受講料無料

■ 仕事で使える・役に立つ パソコンスキルアップ講座

長与町・時津町にお住いのひとり親家庭の母・父および寡婦の方を対象にパソコンスキルアップ講座を開催します。EXCELで作成した住所録を使って宛名ラベルを印刷します。差し込み印刷をマスターし、仕事の効率をアップしましょう。

- 【開催日時】 1月28日(土) 13時～16時
【会場】 長与町ふれあいセンター研修室 (長与町高田郷2005番地3)
【講師】 株式会社ピーシーベース インストラクター 竹内 加奈子 氏
【定員】 5名
【託児】 無料にてお預かりします。※事前にご相談ください
【申込方法】 FAX・電話又はメール (yell@nagasaki-shi-boshikai.jp)
【申込締切】 1月25日(水)



発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター (YELL ながさき)

〒852-8108 長崎市川口町 13-1 長崎西洋館 2 階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <http://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき