



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

2023年9月

No.100

## 特集【特集】履歴書用写真の撮り方について

皆さん、履歴書用の写真を撮るときに自分なりに注意している事がありますか？採用担当者が履歴書で一番最初に目をとめるのが写真です。面接前に写真で第一印象が決まる瞬間と言えます。写真は履歴書の内容と同じくらい重要になります。今回は、履歴書用写真の撮影方法や写真の貼り方など、採用担当者に好印象を与える方法をお伝えします。

採用担当者にとって、履歴書でまず目にはいるのが写真です。写真で受けた印象を持ちながら、履歴書の内容を読んでいきます。つまり、写真は第一印象を決める大きな要素となります。特に営業や販売職など人と接することが多い職種の場合は、相手に与える印象を考慮するため、写真を重要視する企業も少なくありません。どんな職種であっても履歴書の写真は気を抜かず、むしろ最大限に配慮して用意してください。

### ■履歴書用写真の基本とは

一番大事なことは、履歴書の写真は最近撮影したものを使用することです。目安は3カ月以内に撮影されたものを使います。なぜこの目安があると思いますか？理由としては「今と印象が変わらない」写真を貼付することがマナーだからです。古い写真を使用するとルールやマナーを守れない人と判断される場合もありますので、3ヶ月以内に撮影された証明写真を使用しましょう。また、例え3ヶ月以内であっても大幅に髪型を変えた場合（ロングからショートにバッサリ切った、ストレートからパーマをかけたなど）、撮り直しておく事が大切です。明らかに「写真と違う」「いつの写真」「別人ではないか」という印象をもたれない程度であれば問題はありません。次に写真のサイズです。基本は縦4cm×横3cmが一般的です。写真貼付枠内に収まるように貼ることが大切です。そして必ず胸より上までが写っている写真を使用してください。ハサミで切って歪みがあるような写真は印象が悪くなりますので、自分でカットする際は定規を使って真っすぐになるように注意してカットしましょう。

### ■写真の背景色は何色がいいのか

写真館で証明写真を撮影する際は背景色を選べる場合があります。ブルー、グレー、ピンク、白など様々な背景色がありますが、写真を撮影する際に着るスーツに合わせて背景を選ぶことが大切です。薄いブルーやグレーの方が、白より顔の印象が映えて見えることが多いようです。



履歴書写真はあくまでも証明写真が基本です。顔がはっきり見えるし気に入っているからとスナップ写真を切り抜いて転用することはNGです。履歴書ですから、採用担当者へ常識がある人と思われることが最も大事です。時間がなくて緊急で「自撮り」や「セルフィー」せざるを得ない場合を除いて、スピード証明写真か写真館で撮影した写真を使用しましょう。もし、どうしても時間がなくてスマホ等での自撮りを履歴書用に使用する場合は、専用のアプリを入れてスマホスタンドで固定し自然光が入る明

るい場所で撮影しましょう。照明の下で撮影すると光が上から当たるため、目の下に影ができて表情が暗く写り、不健康に感じられてしまう可能性もあるので注意しましょう。

履歴書写真の裏には氏名を記入しておきます。理由は、もし履歴書から写真が剥がれて履歴書と写真がバラバラになってもすぐに一致させられるようにするためです。万が一、写真が剥がれた履歴書が1人分だけで一致させられたとしても、写真裏に氏名が記入されていなければ、「常識の無い人」として採用担当者への印象は悪くなる場合もあります。もしもに備えて、写真裏には氏名は必ず記入しましょう。次に、選考から外れると履歴書が返却されることがありますが、写真を使いまわそうと剥がすとその痕跡がついたりして採用担当者を使いまわしがわかる可能性があります。そうすると、当然印象が悪くなるので写真の使いまわしはNGです。

### ■服装等のポイントは

男性の服装のポイントは、濃色のスーツ、白シャツ（白のワイシャツ）ネクタイが基本です。シャツのボタンは留め、ネクタイはきっちり締める。ネクタイ、眼鏡は派手なものはNGです。髪型のポイントは前髪が目にかからない清潔感のある髪型にすることが大切です、自然な感じに整髪剤などでまとめてください。次に撮影する際のポイントは、口は閉じて口角はやや上げて明るい印象を意識します。歯を見せるほどの笑顔はNGです。あごを引くが、上目づかいにならないように注意して正面を向き、肩を下げて背筋をまっすぐに伸ばして撮影してください。



女性の服装のポイントは、ジャケットは必ず着用し濃色のジャケットに白や薄い色のインナーで引き締まった印象にすることが基本といわれています。シャツ、ブラウス、カットソーのどれでも構いませんが、襟元が開き過ぎない、フリルやレースなど印象が強いものは避けてネックレスやピアスなど、アクセサリーは付けない様にしましょう。ロングヘアはまとめ、ミディアムヘアは-halfアップや耳にかけるなど顔に掛からないように、ショートヘアも前髪で目を隠さない様にしてください。髪色は明る過ぎないようにしアイメイクやチークは顔色が良くなる程度にする事が大切です。次に、撮影する際のポイントは、口は閉じて口角はやや上げて、明るい印象を意識します。歯を見せるほどの笑顔はNGです。あごを引いて上目づかいにならないように注意して正面を向き、肩を下げて背筋をまっすぐに伸ばして撮影することが大切です。最後に、写真の貼り方です。写真は履歴書から剥がれないようにしっかりと貼付します。写真貼付用の両面シールがおすすめですが写真用ではない両面テープも大丈夫です。のり付けも一般的ですが、スティックのりの方が液体のりより写真がずれにくいといわれます。写真貼付欄の枠内に収め、斜めにならないように注意して貼りましょう。

履歴書写真は、採用担当者にあなたの第一印象を与える重要なものです。履歴書写真だけで採用になることは無くても、履歴書写真だけで不採用が決まることはあり得る、と緊張感をもって丁寧に準備しましょう。

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）

〒850-0057 長崎市大黒町 3-1 長崎交通産業ビル 4 階 平日：10：00～18：00

TEL 095-801-4445 FAX 095-801-4446 ホームページ <https://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