

オンライン企業説明会・面接参加時の 3つの注意点（チェックリスト）

①事前準備

- ☐ 周囲の音が入らない静かな環境で参加する
- ☐ 接続を事前確認する
（デバイスはPC・スマートフォンどちらでも可）
- ☐ 安定した通信状況・充電状況か確認
- ☐ 質問ができるようマイクの状況を確認



②カメラ設定

- ☐ 視線とカメラ位置の高さを合わせる
（見下しの視線はNG）
- ☐ すっきりした背景を選ぶ
（難しい場合は背景をぼかしてもOK）
- ☐ 肘辺りまで画面に映るように
（頭だけはNG）
- ☐ 顔の映り具合を確認する
（逆光・顔が暗く見えるなど注意）



③身だしなみ・態度

- ☐ 身だしなみ（髪型・メイク・髭...）に気を抜かない
- ☐ 話を聴いている姿勢にも気配りを
（頬杖・ふんぞり返った姿勢などは意外と目立ちます）
- ☐ うなづく・質問するなど積極的な参加態度を示すと印象◎