

## ◆【履歴書の写真】正しい撮り方・サイズ・服装・表情のポイント

写真は履歴書の中で最初に目が行くところであると言われています。言葉以外の第一印象ともなり、あなたの意欲を視覚的に訴えるアピールポイントにもなります。写真で応募者が目的の企業に適しているか適していないかということまで判断されることはありませんが、その後の履歴書の内容が与えるイメージを変えてしまう場合もあります。

### 写真の重要性

履歴書を見る方も人間ですので、「印象」というものは大きな意味をもつこととなります。その写真から人事の方は、意図していようと意図していまいとも、あなたがどのような人なのかということを中心に巡らせるでしょう。モデルや芸能人の面接でもない限り、顔の造りの良し悪しは関係ありません。問題となるのは社会的なマナーを持っているか、やる気や熱意、就職に向ける意欲、そういったものを伝えることです。

### 表情

顔は真正面を向き、表情は暗くならないようにしましょう。かといって、笑い顔になりすぎるのも問題です。コツとしては、口は閉じて、端の「口角」を少し上げて笑顔を作り、目も少しだけ大きく開いて真っ直ぐ見つめます。きりっとした印象を作ることができればベストです。

女性であれば化粧もすることが大事です。化粧には顔を健康的に見せ、印象を良くする効果があります。厚化粧は良くありませんが、派手すぎずに、きれいに見える程度の化粧が良いです。前髪は暗く見える原因となりますので、横に流すか上げるかして、顔を隠さないようにしましょう。猫背も暗く見える原因となります。姿勢は背中をピンと正して、あごを少しひく形をとりましょう。

### 服装

履歴書の服装はフォーマルなものが原則です。普段着で撮影したものは非常識ととられ、選考から落とされる可能性が極めて高いです。男性は濃紺など色の濃いリクルートスーツを選び、ワイシャツ、ネクタイをきちんと締めて撮影しましょう。女性もリクルートに適した格好を選んで撮影しましょう。

帽子やマスク、サングラスなど顔を隠すようなものを付けるのはNGです。ピアスやイヤリングも外しておいた方が良いでしょう。普段、眼鏡を着用している方であれば、眼鏡は全く問題ありません。但し、カメラのフラッシュで反射しないように注意しましょう。

### 写真の決まり

写真のサイズは縦横が4cm×3cmのものが一般的で、上半身、もしくは胸あたりから上がすべて写っているものを選ぶのが主流です。頭のとっぺんが枠から切れているものは良くありません。顔はアップになりすぎず、縦の長さを見て、半分から3分の2くらいの大きさになるようにしましょう。企業によって履歴書の写真サイズが指定されている場合は、指定サイズの写真を用意しましょう。

また、古すぎる写真を用いることはやめておきましょう。多くの場合は3ヶ月以内に撮影したもの、という形で指定されておりますし、指定が無い場合でも3ヶ月以内のものを使用しましょう。あまりに違う写真を使うと、面接のときに訝しく思われてしまいます。

写真を履歴書に貼る時の注意点ですが、必ず写真の裏に名前と連絡先を記載しておきま

しょう。貼ってしまうと見えなくなる部分ですが、万一、写真が剥がれてしまった場合に、誰の写真なのかということがわかります。そういった、もしもの事態までを想定して気配りができれば上出来といえるでしょう。

### 写真は白黒？それともカラー？

履歴書に使用する写真は、指定されていなければ白黒、カラーのどちらでも構いません。ただし、現在ではカラーの方が一般的ですので、カラー写真を選ぶのが良いでしょう。カラー写真の方が表情は明るく見えますし、他の応募者も多くはカラー写真ですので、ひとりだけ浮いてしまうということも避けられます。ただし、白黒で履歴書をコピーする際の都合から、白黒写真を指定されている場合もありますので、気をつけましょう。

### スピード写真より写真屋さんを

自動の写真撮影機、いわゆるスピード写真で撮影した写真と写真専門店で撮影した写真は何が違うかと言いますと、やはりひとえに「出来上がり」です。プロの写真屋さんであれば、ネクタイが曲がっているなどの服装の乱れや、髪の手ブレ、表情や姿勢といった部分を指摘してくれますし、フラッシュの量もきちんと調整してくれます。両者を比較するとお値段が高くなることもありますが、スピード写真で納得いかずにもう一枚、ということになれば結局同じように費用がかかってしまうこともあります。履歴書やエントリーシートに貼る写真自体が採用・不採用を明確に決定付ける要素ではありませんが、「写真の出来」と「不安要素の軽減」、「自分の気持ちにけじめをつける」という観点から、ヘアメイク付きでプロによる写真撮影をお勧めします。

## ◆就職活動の証明写真撮影の7つのポイント

就職活動の証明写真はスピード写真よりスタジオ撮影をお勧めします。スタジオスタッフのプロの方に相談すると、表情の作り方や印象の良いメイクの仕方などアドバイスをもらうことができます。髪型や写真背景なども気にすることで就職採用率をアップさせることができるでしょう。

### 少しの工夫で採用率アップ！

証明写真の撮られ方や出来栄は就職活動の結果を左右するほど重要です。清潔感を大事にして好印象を与えられる証明写真を撮影しましょう。髪型や表情やメイクを工夫するだけで就職採用率がアップする撮影時に覚えておくべき7つのポイントを紹介します。

#### 1. 撮影はスタジオを利用しましょう

スピード写真ではなく、スタジオに行って証明写真を撮影することをお勧めします。スタジオ写真の方は証明写真のプロなので、事前の打ち合わせで自分が就職試験を受ける業界や業種などを伝えると、それに合わせて印象の良い証明写真を撮影してくれます。

スタジオ写真では自分が納得するまで取り直しが利くことや、美肌加工などスタジオしかできない細やかなケアを受けることができます。女性の方は就職活動に強いヘアメイクをしてくれるスタジオもあるので探してみましょう。

また、スピード撮影にはないスタジオ撮影の特徴として、オプションで CD-R や USB に証明写真をデータにして入れてくれます。証明写真のデータがあれば、写真の焼き増しは、自分で印刷すれば良いだけなので好評です。特に就職活動では大量に証明写真を使用するので非常に嬉しいサービスです。

#### 2. 髪の色は清潔感のある黒色に

証明写真を撮影する際に気になるのが髪の色です。

就職活動する際の髪の色は基本的に黒色なので、必ず黒髪に戻しましょう。少し茶色がかっていても証明写真は光の加減で明るく見えるケースがあることや、黒系のスーツと合わせるので髪の色が強調されてしまいます。しかし、黒光りするような真っ黒な髪は逆に不自然なので、あくまでナチュラルな黒色にしましょう。

また、証明写真の髪型や髪の色は面接試験の時もできるだけ同じものにしましょう。写真とかけ離れていると面接官の印象が一致せず、あまり良い印象を与えることができません。

#### 3. 顔を出してサッパリした髪形に

証明写真を撮る際は髪の長さも気をつけましょう。就職活動では清潔感が大切なので、肌を出すことがポイントです。おでこや耳を出すことや髪を束ねたりすることでサッパリとした印象を与られます。

また、証明写真は、撮影範囲が上半身のみのなので髪型が強調されます。そのため、髪が浮いたり跳ねたりしていると目立つのでワックスやヘアスプレーで髪をキープすることで印象が良くなるでしょう。

#### 4. 写真サイズの確認を忘れずに

現在、日本国内で使われている履歴書やエントリーシートの証明写真のサイズは縦4cm×横3cm のものが殆どです。

しかし、企業によってサイズが微妙に違ったりすることがあるので、しっかり確認してください。証明写真を撮影する際には注意しましょう。

#### 5. ナチュラルなメイクを心がけましょう

女性は就職活動に合わせたメイクも重要です。就職は社会人としての出発点なので、プライベートのような流行のメイクや派手なメイクは止めましょう。しかし、ノーメイクはマナー違反ですので、ナチュラルメイクを心がけましょう。

メイクはどのような業界に就職を希望するかにより変わってくるので悩んでいる女性も多いですが、どの業界でもいえることは清潔感があり、明朗活発な印象のメイクはどの業界でも好印象です。

証明写真で自分の第一印象が決まってしまうので、なるべく無難で万人に好まれるメイクにしましょう。スタジオのスタッフに相談するのも一つの方法なので、証明写真の撮影時はしっかり打ち合わせしましょう。

#### 6. 表情で面接官に好印象を

撮影時の表情はあまり硬くならないように気をつけましょう。男性も女性も無表情になってしまうと生気が感じられず冷たい印象になってしまいます。やはり面接官には明るい印象の証明写真の方が好まれます。

男性は口元をキュッと引き締める感じで軽く目に力を入れます、女性は口角を上げ少し微笑むことで柔らかいリラックスした表情になるでしょう。

人の印象は見た目ですぐに決まると言われているとおり、表情一つで印象がガラッと変わってきます。できる限り印象の良い表情で写真撮影に臨みましょう。

#### 7. 撮影時の背景は企業によりけり

写真スタジオでは証明写真の背景を自由に選択することができます。

一番無難な色は白やブルーやグレーです。この色は人物を強調してくれる色なので、面接官に自分をアピールするには最適の色となるでしょう。

人と違った個性をアピールするにはグリーンやオレンジなど元気な印象の色がお勧めです。グラデーションの証明写真もありますが、見る人により好みが変わるのでできるだけ避けた方が良いでしょう。どの色を選択するにしても濃い色は選ばず、薄い色を選びましょう。

しかし、自分ではなかなか選択するのが難しいので、スタジオの担当者にアドバイスをもらうようにすると自分に最適な色を選ぶことができるでしょう。

#### 証明写真は妥協しない

就職活動をする時に証明写真は必要になります。

書類選考をする企業では証明写真の出来次第で応募者の採用を左右する大事な要素になるので、妥協せずに撮影することをお勧めします。

## リクルートファッション（男性）

### <髪>

- 茶髪や長髪ではなく自然なスタイル
- モミアゲは短く

### <顔>

- 眉毛は自然な形にする
- ヒゲはきちんと剃る

### <ワイシャツ>

- 色は白が基本
- 首回り、袖、肩が合っているもの

### <ネクタイ>

- 色、柄はスーツに合うものを選ぶ
- 首元までしっかり締める

### <スーツ>

- 黒か濃紺の無地
- 一番下のボタンは、はずす
- 肩幅、袖丈、裾丈の合う体にフィットしたサイズ
- 汚れ、シミ、シワのないように
- ベルトはスーツ用のもので、色は靴と合わせる

### <アクセサリー>

- ピアス、指輪などのアクセサリーはしない

### <靴下>

- 黒、紺、グレーが基本（白は不可）

### <靴>

- 黒の革靴が定番
- 毎回きれいに磨く

### <カバン>

- 黒か茶で、A4書類が入るマチのあるもの
- 面接時に横に置けるよう、立てられるものがよい

## リクルートファッション（女性）

### <髪>

- 顔や肩にかからないように
- 長い場合はまとめる
- 染めないのが基本

### <顔>

- ナチュラルメイク
- つけまつげ、エクステはしない

### <アクセサリー>

- 避けたほうが無難

### <ブラウス>

- 白のシャツが無難
- 胸元が開きすぎのものは避ける

### <スーツ>

- 色は黒、濃紺、グレー
- スカートは膝丈くらい

### <爪>

- マニキュアはなるべく塗らない
- 伸ばしすぎは不可

### <ストッキング>

- 肌色で柄のないもの
- 伝線したときのために予備を持ち歩く

### <靴>

- 中ヒールの黒のプレーンパンプスが定番
- 汚れやヒールの擦り減りがないかチェック

### <カバン>

- 黒か茶で、A4書類が入るマチのあるもの
- 面接時に横に置けるよう、立てられるものがよい