

**2011年
11月号**

発行日 平成23年11月15日(第42号)
(月1回/毎月15日発行)
発行元 オフィスタ広報・宣伝部
東京都新宿区西新宿5-8-1第一とみえビル

特集:

『履歴書と職務経歴書の作り方について③』
/オフィスタ人事管理部

オフィスタNEWS 第42号発行にあたって

11月になりましたが、今年は例年に比べ日中暖か
い気がします。でも、少し足を延ばすとすっかり紅葉
していて紅葉シーズン真っ盛りようです。都内の公
園では、子供たちがいちょうの木をゆすり、银杏取り
をしていました。そんな光景に秋を感じますが、紅葉
もあつという間です。わざわざ出かけなくても、通勤
途中に少し意識するだけでも秋を堪能できると思
います。短い紅葉をお見逃しなく!

さて、日中は暖かいとはいえ、やはり11月、朝晩
は寒いです。女性は冷え性の方が多いので、手足が冷
えて辛いですね。特に今年は冬も節電ということで、
寒さ対策の衣類やグッズが多く販売されているので、
すでにご用意されている方も多いかと思います。そん
な影響もあるのか冷え性対策に有効なショウガを使
った食べ物、飲み物メニューも増えましたよね。風邪
が流行ってくる時期なので、体の中から温めて免疫
力をUPさせましょう。

“はたらきたいという気持ちを大切に“そして
”家庭もお仕事も大切に“

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはた
らく女性/ママさんを応援します。

今回のオフィスタNEWSもお気軽に読んでくだ
さればと思います。



- オフィスタのホームページをご覧になったこと
がありますでしょうか? オフィスタではWEB
上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、
Q&Aなど有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. info@offista.com
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ
※オフィスタNEWSバックナンバーもホームページから閲覧できます。

(C)2011 OFFISTA

特集：『履歴書と職務経歴書の作り方について③』

/オフィスタ人事管理部

就職活動中の方に限らず誰でも一度は履歴書を作った事があると思います。昨今の不況で書類選考がなかなか通過できないという方も多いのではないのでしょうか。ハローワーク等で企業に応募しても面接まで辿り着けないとお悩みの方へワンポイント・アドバイスとして。前々月号では裏面の重要3項目欄「志望動機欄」・「趣味・特技欄」・「自己PR 欄」について、前号では「履歴書表面」と「資格・免許欄」について掲載しました。今号は「履歴書の顔写真」について書いてみました。

今回は履歴書に貼る顔写真について書いてみます。大切なのは履歴や経歴なので、写真うつりはどうでも思われる方もいらっしゃるようですが、やはり写真の第一印象は大事です。履歴書のトップページでまず人事担当者の目が最初に行くのは顔写真です。学歴や職歴欄を読むのはそのあとです。履歴と写真を重ね合わせてその方をイメージして人材選定をしていくことになりますので、顔写真は相手に自分を強く印象付けるための必須アイテムです。きちんとした写真であれば、しっかりしている人というイメージで学歴・職歴を読んでいってもらえます。「しっかりしていそうだから、きっと更なるスキルアップのために転職を希望しているんだな」と思ってもらえるかもしれませんし、逆にうつむいた写真では「雰囲気は暗そうだし、前の会社も職場でコミュニケーションが取れなくて辞めたのかな？」と勝手に悪い方へイメージされて履歴書を読みすすめられてしまいます。人事担当官も私たちと同じ人間ですので、同じ学歴・同じ職歴だったとしてもその人の雰囲気を頭の中で想像して読めば全く正反対の印象を抱くことだってあります。印象度をアップするためにはどのような写真がよいのでしょうかと尋ねられることがあります。オフィスタでは「自然体でどうぞ」とは答えておりません。やはり顔写真ひとつ取っても履歴書をプラスアルファできる写真とマイナスになる写真があるのです。

【撮影方法】

写メールや自宅撮影ではなく、写真屋さんで取ってもらうこと。多少お金はかかりますが、大事な就職のため

の投資と思えば安いものではないでしょうか。今の携帯カメラやデジカメはプロでも使えるくらい精密ではありますが、背景の写り込みや光の具合といった部分がやはりプロとアマチュアでは差が出るものです。コインスタンドの証明写真機という手もありますが慎重に撮らないとサイズ内バランスが崩れることと、万人向けに顔がハッキリと写るように照明が強くと設定されているため女性の方だと必要以上に顔の照度が上がってしまいますのであまりお薦めはしていません。

【服装】

スーツ着用で撮りましょう。就職活動をする以上、スーツ姿がもっとも好ましいのは確かです。ショートヘアの方は黒系・紺系のスーツで全体の統一感を出しても良いし、ミドル～ロングヘアの方は明るい色のスーツで髪と服装のコントラストを明確に打ち出すのも有効です。

【表情】

履歴書の写真といえど多少はニッコリしてみましよう。履歴書の写真ということで神妙な顔になってしまう方もおられますが、自信がなく弱々しい表情になってしまいがちです。履歴書を手にとった人事担当官と書類越しにお見合いする瞬間を意識して撮っててください。歯を見せない程度に「ニヤリ」程度であれば目元も緩むことなく目つやわらかいイメージを相手に与えることができます。簡単なようで実はとても難しい技術です。プロのモデルでもない限り1回の撮影で瞬間的にそういう表情を作り出すのはまず困難なので、複数枚撮影して一番気に入ったものを使用するといいでしょう。実際、履歴書写真で表情作りまで考慮・計算した写真を使っている方は極めて少ないので、敢えてそこにこそチャンス・勝機があると言えます。



【カラー写真と白黒写真】

カラー写真と白黒写真を使い分ける。白黒写真のモノトーンは輪郭をはっきりさせますので実は履歴書に効果的です。カラー写真が全盛ですので、白黒写真を使用することで担当者の注目度アップにもなります。ご自身

がカラー写真と白黒写真のどちらの写りの方が合っているかを確認してみたいかがでしょうか。ただ、白黒写真は光射などのバランスが如実に表れてしまいますのでくれぐれもプロの写真屋さんで撮ってもらいましょう。また、白黒写真のときはスーツは黒・紺といった白黒コントラストも意識した色の服装が綺麗に写ります。カラー写真をお使いの際はグレーや明るい色のスーツも映えます。カラーか白黒かで意識してみましょう。

【アクセサリ・装飾ピンポイント】

履歴書写真は「顔」を写すものと思っている方もいるかもしれませんが、肩口まで写るということを意識しましょう。むしろ、このことを最大限に利用してみましょう。首元が寂しいと思った時は首にネックレスやスカーフをさりげなく巻いたりといったアクセントも人事担当者へのPRとしての隠れ技です。ただし、あまり派手な柄や大きいものはNGです。パッと一目見た時に顔よりも首元に目がいってしまうようであれば装飾を選定しなおして撮り直した方がいいでしょう。

なお、基本的にピアス・イヤリングは履歴書写真では避けましょう。

【メイクアップ】

お化粧は多少は必要です。よく履歴書写真は自然体で良いといわれますが、相手に第一印象を与えるいわばお見合い写真のようなものです。照明で飛んでしまわないように普段よりも濃いめのメイクで撮りましょう。昨今の就職難もあって今や新卒学生が履歴書写真のためにプチ整形をするのは珍しくなくなっていますが、そこまでしないにしても女性の場合はメイクという武器を最大限生かしてみましょう（男性でも今や履歴書写真でメイクは当たり前になりつつあります）。

さて、撮った顔写真を履歴書に貼るのは今も昔も変わりませんが、最近はPC履歴書が主流で顔写真画像の貼付けで済みますのでコストを抑えることができます。昔は写真1枚300~400円かかっておりましたので履歴書を何枚も作るとそれなりに費用もかかってしまいましたが、今はPC履歴書であれば写真の現像代はかかりません。手書きの履歴書を指定される場合でもPCで顔写真画像を張り付けた履歴書フォーマットを打ち出して手書きすれば済みます。しかし、ここで問題になるのがエクセルの履歴書フォーマットに写真画像を貼れないという方が多いことです。オフィスタでもよく問い合

わせを受けるのですが、なるほど、なかなかややこしいものです。PCの機種やバージョンによって違うのかもしれないませんが、以下で簡単ではありますが解説がありますので宜しければご参考にどうぞ。

オフィスタブログ（第138話「エクセルに顔写真を貼る」）
<http://ameblo.jp/offista/entry-10888344802.html>

その他にも履歴書写真のポイントは色々あるのですが、ただか4~5cm程度の1枚の写真が人生を左右するかもしれないので、しっかりと写真写りを意識して撮ることが大事です。ご自身の顔は毎日見ているので顔写真の良し悪しは自分自身では判断が付きにくいものです。ご家族や第三者の意見を聞いてみるのも良いでしょう。

今回は顔写真について書いてみました。ポスターでも写真集でもそうですが、人間の表情豊かな顔を1枚の写真に納めるというのは相当難しいものです。プロのカメラマンであったりメイクアップ・アーティストという職業が存在していること自体がその証拠です。オフィスタでもみなさまが就職活動で有利になる写真撮影サービスを行っておりますのでお困りの方はお気軽にご相談下さい。

前号・前々月号と併せて履歴書表面・裏面は光り輝いてきましたでしょうか？次号では「職務経歴書」について書いてみたいと思っております。オフィスタでもこれまでに履歴書や職務経歴書について記載したデータが何点かありましたので、もしよかったら下記もご参考にどうぞ。

【参考：オフィスタ・ニュース】

オフィスタ・ニュース第40号（H23.9月発行）

<http://www.offista.com/data/mailmagazine/1109.pdf>

オフィスタ・ニュース第41号（H23.10月発行）

<http://www.offista.com/data/mailmagazine/1110.pdf>

【参考：オフィスタ・ブログ】

第6話「履歴書のレイアウト（電子データ履歴書の場合）」

第7話「履歴書のレイアウト（市販の履歴書の場合）」

第16話「履歴書の顔写真」

第44話「職務経歴書の書き方①」

第45話「職務経歴書の書き方②」

第46話「職務経歴書の書き方③」

第47話「職務経歴書の書き方④」

第48話「職務経歴書の書き方⑤」

<http://www.offista.com/coffee/blog/blog001100.pdf>

※本号の履歴書アドバイスは求職者が企業等へ履歴書を送る場合を想定して執筆しております。オフィスタをはじめ派遣会社へのご登録の際の履歴書等提出とは趣旨が一部異なりますのでご注意ください。

☆☆オフィスタからのお知らせ☆☆

/オフィスタ業務管理部

【PC画像処理一例（サンプル）】

- ①メイクで隠せなかったシミ・シワ・ソバカスを消して瞳孔に輝きを入れ、鼻を低くし、唇に潤いを与える画像処理を施した。



「履歴書用の顔写真のお手伝いします」

【Ⅰ. プロによるメイク・撮影・修正（完全コース）】

メイクアップ、ヘアブロー、服装・アクセサリ装飾コーディネート、表情作りの指導までの全てをプロが付き添いで指導。オフィスタの専属カメラマンがその場で百数十枚撮影。最も気に入った1枚を更にPC画像処理加工にて履歴書用写真に仕上げる履歴書写真の完全コースです。希望者には全身写真撮影も可（無料）。

指導プロ：西川淑子*（ベストカレッジ代表）

場所：渋谷スタジオ

完全予約制（月～日で調整のうえ）

費用：お申込登録者は¥10,000円（一般¥14,000円）

【Ⅱ. 撮影・修正（スタンダード・コース）】

簡易メイクアップと簡易ヘアブロー、コーディネートのおうえ、オフィスタ専属カメラマンがその場で百数十枚撮影し、最も気に入った瞬間の表情1枚を更にPC画像処理加工にて履歴書用写真に仕上げます。これを写真館とほぼ同等の費用まで抑えたスタンダードコースです。

場所：オフィスタ内

完全予約制（月～金で調整のうえ）

費用：お申込登録者は¥4,000円（一般¥8,000円）

【Ⅲ. 修正（お試しコース）】

お持ちの写真をPC画像処理加工にて、メイクで消きれないシミ・シワ・ソバカスもPC処理で全体の95%以上を完全消去。履歴書用写真に仕上げます。お持ちの顔写真データをお送りいただくだけで、2～3日で納品できます。事前にオフィスタへお問い合わせのうえ、顔写真データをメールにてご送付ください（受付随時）。

費用：お申込登録者は¥2,000円（一般¥3,500円）

- ②シミを消して瞳孔を大きくし輝きを入れ、目の充血を消し、髪にツヤを与え、鼻をシャープにさせる画像処理を施した。



PC画像処理のできること

顔の形状変更・スリム化、目元修正、鼻形状修正、唇の厚薄修正、肌修正（年代に応じた肌色調整）、眉調整、瞳孔の輝き調整、歯を白くする、顎形状修正、シミ・シワ・ソバカス・吹き出物の除去、髪艶調整、照明・輝度・コントラスト調整、その他顔に関する修正除去作業全般

*西川淑子（にしかわよしこ）

1991年に株式会社ベスト（東京都渋谷区）を設立し、以来、日本におけるイメージコンサルタントの第一人者として後進を育成する一方、1994年度ミスユニバース日本代表、2003年準ミスインターナショナルを輩出し、美の親善大使を指導。現在はTV・雑誌・企業セミナー・講演などで幅広く活躍。ビジネスマナーに関する著書多数。2007年よりオフィスタと提携。スタッフのビジネス・マナー講師兼アドバイザーとしてオフィスタのスタッフのスキルアップに協力を頂戴している。

※詳しくはオフィスタホームページまたは業務管理部までお気軽にお問い合わせ下さい。

（サンプル画像：AnthropicsTechnologyPortrait ギャラリーより）

☆☆お仕事Q&Aコーナー☆☆

投稿：Y.Hさん 34歳女性

Q. 労災について教えてください。ハケンで専門 26 業務（例えば財務）で契約してはたらいっていますが、業務中に文房具の買い出しのお使いを頼まれて外出しました。その時に怪我をしてしまった場合は労災になるのでしょうか。それとも契約外のお仕事の途中での事故は労災認定に当たらないのでしょうか。

A. 労災事故に当たります。労災は業務上の事由によって、負傷したり、病気になったり、死亡した場合に国から支給される保険給付です。専門 26 業務の財務とは関係のない文具の買い出しは、派遣契約外の業務ですので 26 業務扱いにはなりません。派遣先の**指揮命令者の指揮下の行為**には違いはないので労災保険法上の「業務」ということになります。その業務中に怪我をしたのであれば、「業務上の事由によって負傷」したものととして労災事故にあたります。なお、労働者の個人の理由で買い物に出たのであれが、業務時間中であっても業務上の事由にならないので、その途中で怪我をしても労災にはならないことに注意してください。（大滝）

…<そのほかの気になるお仕事の問題募集>…

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。
オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生（神奈川県立産業技術短期大学）と馬場実智代先生（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼過去のQ&Aバックナンバーは**オフィスタホームページ**からダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

派遣クイズ

職場で献血についての依頼文書が回り、輸血について話題になりました。輸血を行う場合、次のうち**誤っている**のはどれでしょう。

- ① A型は、A型とAB型に輸血することができる
- ② B型は、B型とAB型に輸血することができる
- ③ O型は、O型にのみ輸血することができる
- ④ AB型は、AB型にのみ輸血することができる

（答えは最終ページ）

☆☆連載『美容と健康を考える（最終回）』☆☆

/オフィスタ総合管理室

「頭皮ケア」

近年、一般の美容室でもヘッドスパやヘアエステといった頭皮ケアに関するメニューをたくさん見かけるようになりました。髪の毛の傷みを気にされて入浴時にトリートメントなどでお手入れをされている方は多いと思いますが、健康な髪のためには頭皮のケアも非常に有効です。毎日きちんとシャンプーをしているつもりでも落としきれない皮脂や整髪料などの汚れが毛穴に詰まり、その状態が正常な髪の育成を妨げているそうです。日々の洗髪の方法をちょっと工夫するだけでも髪の健康への効果が期待できますのでコツをご紹介します。

まずは髪を濡らす前に軽くブラシをかけ、汚れを浮かせながら洗う。シャンプーをつけるまえにシャワーで大まかな汚れを洗い流す。シャンプーは手でよく泡立ててから頭につけ、爪を立てずにマッサージするように頭皮を洗う。余分な力を使わずに汚れを落とすことができるので、シャンプーブラシを使用するのも良いそうです。トリートメントやヘアパックは髪の毛をケアするものですので、地肌にはつかないようにします。すすぎはしつこいくらいにしっかりと。お湯の温度が高すぎると頭皮の乾燥の原因になりますので、ぬるめのお湯で十分に流しましょう。また市販のシャンプーやトリートメント剤には、人工的に髪の手触りを良くするために本来は必要のない成分が入っていることもありますので、購入の際には表示成分にも気を付けたいところです。ヘアスタイルや髪の状態で、見た目の印象はがらりと変わるもの。髪や頭皮に関しての悩みや疑問はサロンへ行った際に美容師さんに相談してみるのもお勧めですよ。

約2年にわたって連載を続けてきました『美容と健康を考える』のコーナーも今月が最終回という事で、来月からは新コーナーでリニューアルしたいと思います。

●バックナンバー

連載：『美容と健康を考える』は下記アドレスから

①栄養の取り方/②睡眠の取り方/③見た目年齢/④毎日の食事で体温をあげましょう/⑤スキンケア/⑥汗やお肌をコントロールしよう/⑦休日に本当の休養していますか/⑧「好きな色」と「似合う色」/⑨疲れを解消しましょう/⑩魅力的に自分を表現する/⑪ウォーキング/⑫体脂肪率/⑬花粉症予防/⑭卒業式・入学式のファッション/⑮紫外線対策/⑯梅雨の時期の健康管理/⑰夏場の匂い対策/⑱夏の就職活動とリクルートスーツ/⑲BBクリームって何？/⑳乾燥肌から脱出しましょう

<http://www.offista.com/coffee/maimagazine/maimagazine.htm>

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

会計事務所でのお仕事

会計事務所での総務事務のお仕事です。財務処理業務ではありませんので経理経験・知識は不問。月～金の長期ではたらきたい方歓迎です。

勤務形態：派遣 勤務地：西日暮里
期間：長期 勤務日：月～金
勤務時間：9：30～17：30 ※残業なし
時給：1,300～1,350円（交通費別途）
スキル・経験

- ①総務系で3年以上の一般事務経験者
- ②秘書検定取得者は優遇します

(お知らせ)

12月の年末調整、3月決算を迎えるにあたって経理・経理補助・会計補助を希望する企業・団体・会計事務所のご依頼が例年増加いたします。経理経験者・簿記取得者や会計事務所経験者は最優先的にこれらお仕事をご紹介させていただきたいと思っておりますので、該当者はご登録をお待ちしております。

このお仕事はメルマガを愛読いただいている方を優先にご紹介しているお仕事です。エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。(その他のお仕事についてはオフィスタ公式ホームページをご覧ください)

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

子供の歴史の本を見ていたら、私の記憶と違うと思うことがありました。※には小さく「長い間〇〇(私の記憶)と思われていましたが、最近そうではなかったということがわかった」とありました。歴史の知識でもジェネレーションギャップがあるのかとショック！

また、当たり前ですが近代のページが何十年分か増えているんですね。私にとって「ちょっと前」な事が教科書に載っているって、不思議な感じですよ。歴史というより、そんなニュースあったなあと思えば懐かしくなるとともに、時の流れを感じます。

Reiko 記

オフィスタ NEWS 第 42 号作成委員

編集長	kazuyo	オフィスタ広報・宣伝部
編集	Reiko	オフィスタ総合管理室
監修	makoto	オフィスタ業務管理部
執筆	Yakka	オフィスタ人事管理部
	Korohi	オフィスタ人事管理部
	Ricaco	オフィスタ総務部
協力	大滝岳光社会保険労務士事務所 馬場実智代社会保険労務士事務所 株式会社ベスト（代表：西川淑子）	
参考	オフィスタ・ブログ http://www.offista.com/coffee/blog/blog.html	

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>…

★お問い合わせ先

- 配信停止
<http://www.offista.com/mailout.html>
- メールアドレス変更
<http://www.offista.com/melmaga.html>
- プライバシーポリシー
<http://www.offista.com/privacy.html>
- バックナンバーは下記からダウンロードできます
<http://www.offista.com/melmaga.html>

派遣クイズの答え：③が誤り

O型はどんな血液型にでも輸血することができます。献血するにあたり、献血の種類や基準がありますので、よく調べてから献血に協力するのが良いでしょう。ちなみに全血献血は年間採血量に限度があり、男性では1200mL・女性では800mL、成分献血は年間回数に限度があり血小板は1回を2回に換算して合計24回(血小板だけなら年に12回)と基準が定められています。社会の一員として働いていればいつ輸血に協力しなければならない場面に遭遇するかわかりませんので覚えておきましょう。

MEMO :

このメールはオフィスタ・メルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。

この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/10:00～17:00（土・日曜日、祝日を除く）



オフィスタは次世代育成支援
対策推進法第13条に基づく
厚生労働大臣認定企業です。

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。

—オフィスタは日本プランニング株式会社の登録商標です。—