

笔试

必须确认笔试的种类并提前采取对策

笔试有很多种。实施笔试的目的在于掌握学生是否达到一定水平的智力和学力，是否拥有工作所需的思考力及判断力、操作速度、处理能力以及正确性等，此外也是一种面试资料，更是在应聘者人数众多时能够提高效率的甄选材料。

笔试一般使用日语出题，需要具备相应的日语阅读理解能力。

可参考大学的就业指导服务中心或《会社四季报》等，提前确认自己希望应聘的企业会实施哪种笔试并进行准备。

笔试的种类

笔试分为“适应性测试”、“一般常识测试”以及“作文及论述”3种。

适应性测试	一般常识测试	作文及论述
<p>适应性测试又分为“能力适应性测试”、“性格适应性测试”以及“综合适应性测试”3种。</p> <p>能力适应性测试 可了解应试者的基础学力、基础知识以及职业适应性等。</p> <p>性格适应性测试 可了解应试者的基本性格、行动特性以及职务适应性等。</p> <p>综合适应性测试 同时进行“能力适应性测试”以及“性格适应性测试”。大部分企业会实施综合适应性测试。</p>	<p>出题内容涉及日语、数学、社会、理科、英语、体育以及时事等广泛领域。</p> <p>可了解应试者是否具备基础学力与基础知识。需要应试者平时就阅读报纸等，做好准备。</p>	<p>可了解应试者的逻辑思维、观点、创造力以及信息搜集力等。会限制时间和字数，因此诀窍在于要简洁易懂地进行阐述。需要应试者平时就书写日语文章等，做好准备。</p>

测试名称	实施公司	问题结构
SPI3	Recruit Management Solutions	语言、非语言性格测试
CAB	日本 SHL	心算、规律性、命令表、暗号、OPQ
CAB	日本 SHL	语言、计数、OPQ
玉手箱	日本 SHL	计数、语言、英语、品格
SCOA	日本经营协会综合研究所	语言、数理、逻辑、英语、常识、品格
TG-WEB	Humanage	语言、计数、英语性格测试

OPQ (Occupational Personality Questionnaires): 与工作有关的品格

从聘用考试、内定录用、到进入公司

笔试

必须确认笔试的种类并提前采取对策 53

面试

用自己的语言展现自我 57

从内定录用到进公司

进公司前进行有计划的行动 61

开始工作之前

日本企业的工作环境 62

■ 适应性测试的种类

适应性测试分为书面测试和上机测试 2 种。

此外，实施会场也分为自家或企业、考试中心 3 种。

即使是同种适应性测试，其难易度也可能会因实施会场而异。

一般来说，在企业现场实施的书面测试最简单，在自家实施的网上测试最难。

① 网上测试（实施场所：自家）

可在自己方便的时候通过自己家的电脑等进行测试。

支持测试：SPI3、WEB-CAB、玉手箱、TG-WEB 等

实施时期：3 月 1 日企业开始进行宣传活动以后

② 考试中心（实施场所：各种适应性测试的专用考场）

在各种适应性测试指定的专用会场通过电脑进行测试。

支持测试：SPI3、C-GAB、SCOA、TG-WEB 等

实施时期：3 月 1 日企业开始进行宣传活动以后

③ 书面测试（实施场所：企业）

在企业或者企业指定的场所通过书面试卷接受测试。

支持测试：SPI3、CAB、GAB、SCOA、TG-WEB 等

实施时期：6 月 1 日企业开始进行甄选活动以后

■ 适应性测试的应对方法

① 调查应聘企业所采取的适应性测试

如果是大型企业或热门企业，可通过《就职四季报》以及适应性测试辅导书等书籍确认其所采取的适应性测试类型。其他企业则可通过所在大学的就业指导服务中心的学长们的报告资料确认。

② 了解适应性测试考题的种类及答题方式

必须要了解测试的种类以及考题的出题倾向，并理解如何在最短的时间内答题。可到书店购买适应性测试辅导书或利用网上的免费习题集等，多多做题并进行适应。

③ 习惯适应性测试的时间限制

适应性测试的难度在于必须在短时间内回答众多问题。答题时的效率很重要，所以从练习时就要随时注意时间，以与正式考试时相同的时间答题，习惯时间限制。



适应性测试基本上是以日语出题，因此让很多留学生都感到头疼。也有些中小企业不会实施适应性测试，如果无论如何都对适应性测试感到吃力的话，也可以搜寻不实施适应性测试的企业。

■ SPI3 是指

日本企业采取的适应性测试多为 SPI3。

SPI3 是株式会社 Recruit Management Solutions 所开发的测试。

SPI3 的问题本身并不太难，但是会要求“速度”和“正确性”，所以要提前了解出题倾向和有效的答题方式。

■ SPI3 的种类（SPI3 按照实施形式以及实施场所分成 4 种）

实施方式	形式	实施场所	特点
书面测试	纸	企业会场	语言 (30 分)、非语言 (40 分) 性格测试 (40 分)
考试中心	WEB	共用会场	语言及非语言 (35 分) 性格测试 (30 分)
WEB 测试服务	WEB	自家等	语言及非语言 (35 分) 性格测试 (30 分)
内部 CTB	WEB	企业会场	语言及非语言 (35 分) 性格测试 (30 分)

※ 在考试中心进行测试的话，可以将测试结果提交给多家公司。

（参试者无法得知适应性测试的结果）也可以再次进行测试。

■ SPI3 的测试领域

测试类别	领域	測驗領域與出題類型
能力适应性测试	语言能力	两个词语的关系、语句的用法、文章重组、填空、熟语的结构、文节重组、长篇文章阅读理解 等
	非语言能力	推导、概率、集合、损益计算、速度计算、图表统计 货款核算、费用折扣、比例计算 等
性格适应性测试	性格特点	从行动层面、意愿层面、情绪层面以及社会关系层面来测定性格方面的特点
	职务适应性	从性格及基础能力方面的得分来测定对工作的可适应性
	组织适应性	测定对组织环境的可适应性

■ SPI3 的应对方法

① 提前了解出题模式。

② 题量大，要注意时间分配。

③ 阅读长篇文章要先确认问题和回答。

④ 即使不会的问题也不要空着，要回答所有问题。

⑤ 注意不要算错加减乘除。

面试

用自己的语言展现自我

选拔过程中最重要的就是“面试”。自己已经做过“自我分析”和“行业和企业研究”，以此为基础，用自己的语言阐述应聘理由、自己的强项及想法等等，让面试官了解这些方面的情况。

面试的种类

在日本，一般会实施3次以上面试。实施多次面试的理由是为了让不同立场的人来观察应聘者的性格和思维等，看清其是否是企业所需的人才。

而且，在面试中多数会实施“团队讨论”、“小组面试”以及“个人面试”。此外还有“团队工作”和“发表型面试”等各种类型的面试。

接下来将对一般实施的“团队讨论”、“小组面试”和“个人面试”进行详细说明。

①团队讨论

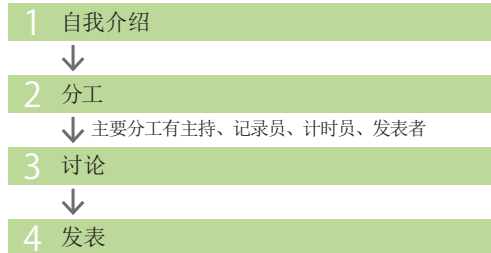
■团队讨论是指

“团队讨论”是指以4~6人为1个小组，就企业布置的主题在小组内进行讨论。面试官将客观观察讨论的情形并予以评价。目的是为了确认集体中个人会有怎样的表现。

■团队讨论的形式

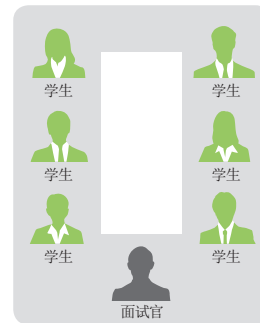
应聘者	…多个由4~6人组成的 …小组
面试官	…数人
时期	…第1次面试 ※因企业而异

■进行方法



■注意事项

- 要注意讨论过程中的遣词造句。(⇒就业活动礼仪讲座② 给人留下好印象的礼仪 P50)
- 也不能来回改变意见，或者赌气坚持自己的意见。
- 要注意时间分配。
- 在分工、讨论过程中的消极态度或强硬态度都会造成负面评价，所以要注意。
- 这不是辩论。小组内要互相协助引出结论。



■ SPI3 问题集 (示例)

●语言类

- 请根据下文的意思选出最贴切的谚语。
对人好的话，迟早会有好报。
① 前世的报应 ② 有福不用忙 ③ 好心办坏事 ④ 好心有好报 ⑤ 因果报应
- 请选出与例文的划线部分意思最接近的一项。
(例)勉强没用
① 视野开阔 ② 药起作用 ③ 问老师 ④ 想得周到 ⑤ 听音乐
- 请选出与示例中的两个词语具有相同关系的词语。
(例)干涉：放任
延长：____ ① 中断 ② 中止 ③ 短期 ④ 缩小 ⑤ 缩短
- 请选出最适合表现下面句子意思的一项。
出名
① 树立口碑 ② 忘记姓名 ③ 不佩戴姓名卡 ④ 逃避责任 ⑤ 举办选举运动
【答案】(1)→④好心有好报 (2)→①视野开阔 (3)→⑤缩短 (4)→①树立口碑

●非语言类

- A 先生开车上下班。上班时速为 50km，下班为 60km 的话，下班所需时间比上班少 15 分钟。请问从家到公司的距离为多少公里？
① 55km ② 60km ③ 65km ④ 70km ⑤ 75km
- 有 3% 的食盐水 200 g，4% 的食盐水 300 g。将这两种食盐水混和后，浓度是百分之几？
① 2.6% ② 3.6% ③ 4.6% ④ 5.6% ⑤ 6.6%
- P、Q、R 三个加油站均有售汽油和轻油。Q 的每升汽油的单价比 P 贵 2 日元，比 R 便宜 5 日元。并且，这三个加油站的轻油的平均价格为每升 82 日元。该平均价格比 R 的轻油贵 4 日元，比汽油的平均价格便宜 23 日元。
当 P 和 Q 的轻油价格相同时，P 的汽油和轻油的价格差为多少？
① 18 日元 ② 19 日元 ③ 20 日元 ④ 21 日元 ⑤ 22 日元
- 如以下说法成立，则哪一项是确实可以这么说的？
A “若喜欢春天，则会喜欢打网球” B “若喜欢冬天，则会喜欢滑雪”
C “若喜欢学习，则会喜欢春天”
① 若喜欢春天，则会喜欢学习 ② 若喜欢冬天，则会喜欢学习
③ 若不喜欢滑雪，则不会喜欢春天 ④ 若喜欢学习，则会喜欢打网球
⑤ 若不喜欢春天，则不会喜欢打网球
【答案】(1)→⑤ 75km (2)→② 3.6% (3)→① 18 日元 (4)→④ 若喜欢学习，则会喜欢打网球

●一般常识

- 引起初期轻微震动的地震波称为 P 波，引起主要震动的地震波称为什么？请从下列选项中选择。
① S 波 ② L 波 ③ N 波 ④ EW 波 ⑤ V 波
- 请从下列选项中选出声音的三要素。
① 节奏 / 旋律 / 和声 ② 优美 / 欢快 / 音量 ③ 响度 / 音长 / 旋律
④ 响度 / 音高 / 音色 ⑤ 音长 / 音量 / 音色
- 我国的都道府县中面积最大的是北海道。请从以下选项选出面积最大的县。
① 秋田县 ② 岩手县 ③ 青森县 ④ 长野县 ⑤ 岐阜县
- 随着经济的发展，第一产业逐渐减少，第二产业和第三产业不断增加，这种现象称为什么？请从以下选项中选择。
① 风险投资业务 ② 泡沫经济 ③ 产业空心化 ④ 产业结构的高级化
⑤ 经济的双重结构
【答案】(1)→① S 波 (2)→④ 响度 / 音高 / 音色 (3)→② 岩手县 (4)→④ 产业结构高级化

② 小组面试

■ 小组面试是指

应聘者多的企业为了将应聘者人数缩小到可以进行个人面试时会实施“小组面试”。

小组面试有着“每个人的回答时间很短”以及“会被与其他应聘者进行比较”等个人面试中没有的特点。

■ 进行方法

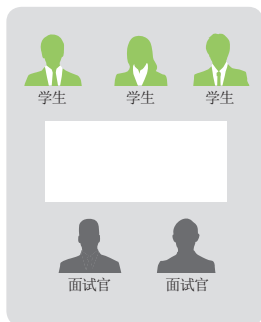
面试官根据提前提交的报名登记表和简历向应聘者提问，应聘者按顺序回答同样的问题。

■ 注意点

- 第一印象很重要。
(⇒就业活动礼仪讲座①能给人好感的面试着装 P36,37)
- 要以能给人留下印象的音量和说法方式来进行回答。
- 做好准备，简洁地回答问题。
- 做好准备，把自我评价控制在1分钟以内。
- 也要注意倾听其他应聘者说话时的态度。

■ 小组面试的形式

应聘者 …… 数人(2~6人)
面试官 …… 数人
时期 …… 第1次、第2次面试
※ 因企业而异



③ 个人面试

■ 个人面试是指

“个人面试”与小组面试不同，会对每个人花费足够的时间以了解其特性。

不光是对问题的回答，面试官也会确认你的态度、姿势、表情以及说话方式。

■ 进行方法

面试官会根据报名登记表和简历向应聘者提问，并回答问题。

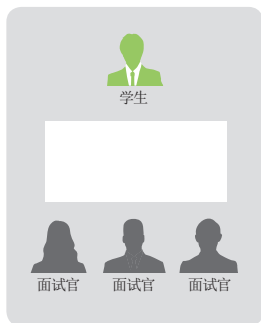
最开始会被问及有关简历以及报名登记表的内容，然后会为了详细了解这些内容而提出一些问题。

■ 注意事项

- 要记住自己在报名登记表和简历中填写的内容。
- 整理一下在过去的面试中说过的内容。
- 要展示自己能够为企业做出贡献。
- 会有问题确认你是否有入职意向。
- 也不要放松仪表姿态。

■ 个人面试的形式

应聘者 …… 1人
面试官 …… 数人
时期 …… 第1次、第2次面试、
最终面试
※ 因企业而异



■ 面试的流程

- 1 到达会场**

切忌迟到。为了让自己能有一个平和的心境参加面试，建议在集合时间的15分钟前到达会场。另外，在公司门口一定要关掉手机。(冬天时)要脱掉外套再进入建筑物。
- 2 报到**

请记住，面试时是从报到的那一刻开始的。报到时要清楚地说出自己的“学校名”、“姓名”以及“自己是来面试的”。不要忘了对接待人员表示感谢。与公司职员擦肩而过时，可轻轻点头致意。
- 3 准备室**

静静地等待面试。携带的行李不要放在桌子上，可放到自己的脚边。即使等待时间较长，也不要与其他学生聊天或频繁进出准备室。
- 4 进入面试室**

进门之前，先敲2~3下，待听到里边传来“どうぞ”之后，然后说声“失礼します”，进入面试室。进去后先向面试官行礼(30度左右的鞠躬礼)，然后走到准备好的座位旁边，声音洪亮地报上学校、院系和姓名，再一次行礼(30度左右的鞠躬礼)。当听到面试官说“どうぞおかけください”之后，回答一声“失礼します”，然后坐下。
- 5 面试过程中**

可把包放在脚旁，不要靠在椅子靠背上，端正坐好。使用规范、礼貌的日语，注视面试官的双眼，简明易懂地回答提出的问题。在进行小组面试的时候，当其他人回答问题时，自己也应该倾听。
- 6 退出面试室**

面试结束以后，起身行礼，并对面试官说声“本日はありがとうございました”表示感谢。到了门口，再次行礼(30度左右的鞠躬礼)，说一声“失礼します”，然后轻轻关门退出。
(冬天时)记得要在出了公司玄关后再披上外套。另外，走出建筑物之后再打开手机电源。

■ 礼仪、姿势

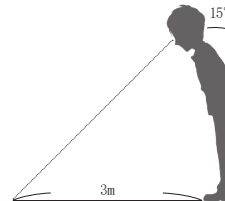
■ 行礼

是基本礼仪，
委托时、致谢时
角度 …… 30度
视线 …… 1m 远的地面



■ 点头致意

与公司职员擦肩而过时
角度 …… 15度
视线 …… 3m 远的地面



■ 就座姿势

仪态良好的坐法
· 挺直腰板
· 不倚靠椅背
· 不要太靠后坐



■ 就座时手脚的位置

· 女性要合拢双脚，
双手并置于膝上
· 男性要稍微打开双脚，
轻轻握住手，置于大腿上
· 面试过程中，手脚不要动来动去

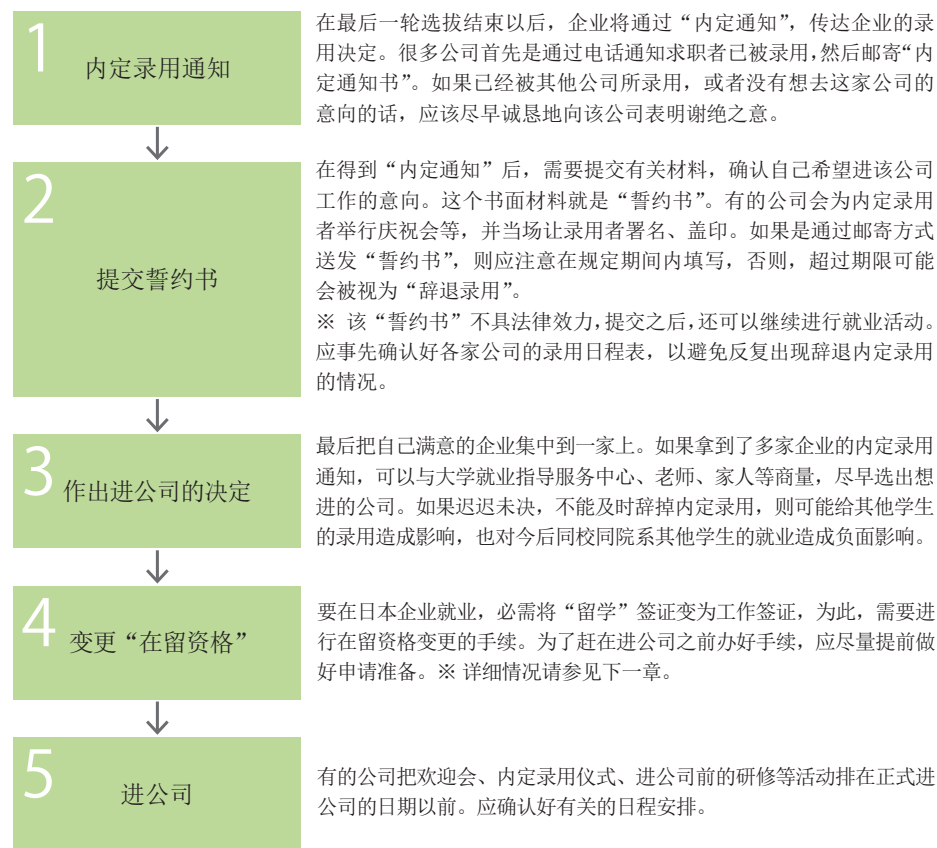


从内定录用到进公司

进公司前进行有计划行动

在自己理想的公司作出内定录用决定之前，不要轻易放弃，而应该继续进行就业活动。清楚了解“从内定录用到进公司的流程”，进行有计划的行动。

从内定录用到进公司的流程



万一、
没被公司录用，该怎么办？

- 切勿着急，冷静分析原因，制定对策。
- 查找秋季录用或全年录用的企业聘用信息
- 可考虑向人才介绍公司或派遣公司登记
- 毕业后也可以继续进行就业活动・・・参照 P73

回答问题的方法

面试中的问题一般与提前提交的报名登记表上的问题相同。

面试官会看着你的报名登记表提问。因此，为了不要做出与报名登记表内容不同的回答，面试前一定要确认报名登记表上的内容。

另外，随着面试过程的推进，应聘者经常会被要求对报名登记表上的内容进行详细说明。要提前对面试中可能会被问到的问题做好准备。

为了能在面试时顺利回答出报名登记表以外的问题，提前认真进行自我分析、行业及企业分析极为重要。另外，为了能在短时间内进行自我评价，需要向对方进行简明易懂的说明。

为了能以结论→小故事→总结的顺序来回答问题，要多加练习。

回答问题的方法（例） ♠ … 面试官 ◆ … 学生

- ♠ “请告诉我你在学生时代为之努力的事情。” → 结论
- ◆ “我在学生时代努力学习了与不同文化进行交流的能力。” → 小故事
- ◆ “在学习语言的过程中，为了能在 Facebook 或社团中与拥有不同国籍及文化背景的人士进行交流，……” → 总结
- ◆ “我从这件事中学到了交流能力。希望能在贵公司的○○发挥这一能力。” → 总结

面试中可能会出现的问题

- 你用过我们公司的商品吗？印象如何呢？
- 如果分配部门与你希望的部门不同怎么办？
- 你对公司和工作有什么样的期待？
- 请告诉我你来日本留学的理由（在日本企业就职的理由）。
- 你打算在日本工作多长时间呢？
- 现在有没有参加其他公司的选拔吗？
- 你有什么想问的吗？

【针对面试的练习方法】

■ 独自练习的方法

用手机等录下自己说的话然后听一下。
确认自己的视线、说法方式以及说话内容进行改正。

■ 模拟面试

请朋友或学校职业指导员老师担任模拟面试的面试官来进行练习也很重要。
面试是让别人对自己进行评价。要尽量让别人来看，在正式面试前进行改正。

开始工作之前

日本企业的工作环境

外国留学生在日本就业时，适用与日本人同样的劳动相关法令，以确保其享有与日本人同样的劳动条件。

■ 劳动条件

按照劳动保障制度，在日本国内就业的外国人雇工，其工资、劳动时间、退休、解雇等劳动条件，原则上与日本人雇工享有同样的标准。

① 均等待遇

规定雇主（企业等）不得以雇工的国籍为由采取不同的劳动条件区别对待。

② 劳动条件的明示

规定雇主在签订劳动合同时，要以书面明示合同期间、就业场所、劳动时间等条件。

③ 工资关系

规定雇主主要每月1次以上，在规定的日期以货币直接支付雇工全额工资。并且，不论国籍和性别，雇用不得低于最低工资标准。一般从工资中先扣除税金、社会保险金等。

④ 劳动时间·假日·休假

规定劳动时间为1天8个小时，1个星期40个小时（但是，因行业和事业所的规模等也有特例）。另外，也有的企业根据一定的必要条件，变换劳动时间（1个星期、1个月、1年为单位的劳动时间设定或弹性工作时间制等）。

⑤ 安全卫生

为确保雇工的安全和卫生，雇主必须努力防止劳动灾害、改善工作环境和劳动条件，并对雇工实施安全卫生教育和健康检查。

■ 社会保障制度

外国留学生在日本就业时，原则上必须加入劳动保险和社会保险等保险制度。

① 劳工灾害补偿保险

因业务上的原因及上班途中负伤、患病、致残、死亡等支付保险金。保险费由雇主全额负担。

② 雇用保险

雇工失业时等，支付必要的保险金，以确保其生活安定、为促进再就业等提供方便。

③ 健康保险

为确保雇工及其家属生活安定，被保险人在工作期间之外患病、受伤时支付医疗费，以及生育和死亡时支付一次性补助金。

保险费由雇主和被保险人各负担一半。

④ 厚生年金保险

针对雇工老龄、残疾或死亡支付保险金。

保险费由雇主和被保险人各负担一半。

另外，厚生年金保险加入期间为6个月以上的外国人雇工归国时，归国后2年以内提出申请、按加入期间能够得到“一次性退出金”

■ 课税制度

有国家征收的“所得税”和都道府县或市区町村征收的“居民税”。

这些税金、由雇主从支付雇工的工资中事先扣除（源泉征收）。

外国人雇工归国时、需要办理当年税金（缴纳欠额等）的结算手续。

① 所得税

不论国籍，按1月至12月一年间收入所对应的税率征收。

所得税事先按一年的预计总收入从每月的工资中扣除。

年末进行适当的税收额的调整（年末调整）。

② 居民税

不论国籍、每年1月1日由居民登录所在的市区町村征收。

根据前一年度的收入或抚养家庭成员数等征收的税金有所变化。

■ 福利保健

与工资等不同、企业为雇工及其家属提供的各种制度、政策、服务等称为福利保健。

法律所规定的社会保险和劳动保险义务也是福利保健的一部分、除此之外、企业为提高职工的工作热情、也制定有各自的福利政策。

① 住宅相关制度 / 房租补助、单身宿舍、公司职工宿舍、财产储蓄等

② 健康·余暇相关制度 / 医院、诊所、运动场、疗养院等设施的运营、健康咨询、指导、促进文化·体育活动等。

③ 其它 / 婚丧嫁娶慰问金、制服·工作服的发放等。

最近、各种福利保健服务实行记分化、开始实行在规定的分数内按个人需要选择服务项目的“选择型福利保健”的企业正在增加。

电话礼仪

打电话时因为无法看到对方的面部表情，所以需要格外留意。注意不要给对方留下不舒服的印象。

■什么时候使用电话

- 申请资料
- 提问或咨询聘用考试相关问题
- 报名参加说明会
- 面试或考试当天迟到或缺席时进行联系
- 调整面试日程
- 进行内定的联络 等

■打电话时的基本礼仪

电话是我们身边常用的交流工具，但在就业活动中，电话的使用方法与跟朋友进行交谈时是不一样的。由于电话中看不到对方的样子，因此，说话时的措辞用语及声音的总体形象会左右听话方对你的印象。应注意在说话时考虑到对方，使用礼貌用语。


- ① 避开早晨、深夜、刚上班快下班、午休等时间段。如果是使用手机，则应在接收信号好的地方。
- ② 打电话前事先准备好记录用具和日历。
- ③ 事先想好该怎么说明自己姓名，如何使用汉字、罗马字、假名来表示。
- ④ 作自我介绍，然后确认对方是否方便。
- ⑤ 注意发音清楚，内容简明扼要。
- ⑥ 对对方表示谢意，在对方放下电话后自己再搁下电话。

■面试迟到时

跟别人约好见面时，应该留出充裕的时间行动，这是上班族的基本常识。因此，要记住无论出于何种理由，迟到都不可原谅。万一因为交通工具延误等原因迟到，一定要在约定时间前通知企业。


例如) 面试迟到时

学生



“您好，我是〇〇大学的〇〇〇，跟贵公司约好了今天〇〇点〇〇分进行面试。我现在在〇〇站，电车因为遇到人身事故而暂时停运。预计会在〇〇点〇〇分才能到达贵公司。真的非常抱歉。面试该怎么办呢。”

企业



A: “我知道了。请尽量早些赶到。”
 B: “是吗？那么我给您安排其他时间吧，请您稍等。”
 C: “看来无缘跟您一起工作了（不合格）”

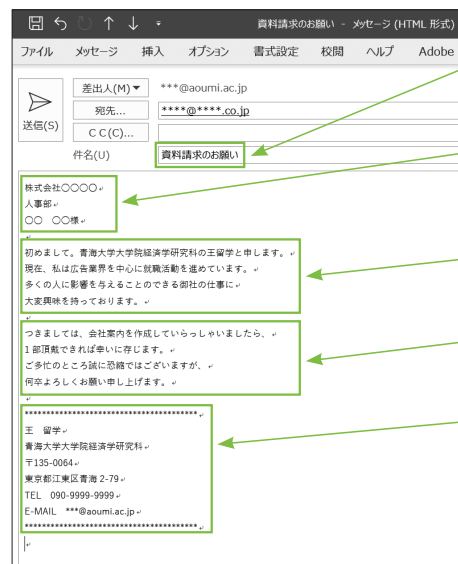
电子邮件的礼仪

就业活动中与企业有关人员互通电子邮件的情况也越来越多。发送电子邮件时要注意遵守礼仪。

■什么时候使用电子邮件

- 实习后的致谢
- 拜访校友时的预约以及拜访后的致谢
- 申请企业说明会的资料
- 回复企业发来的预约确认以及介绍邮件
- 面试后的致谢
- 聘用考试的提问及咨询 等

■电子邮件的格式



- ① 标题
标题宜简明易懂地表达事情内容。
- ② 收信人
在正文开头部分写上收信人(所属部门及姓名)。
- ③ 自我介绍
先做自我介绍,再讲具体内容。
- ④ 正文
宜简明扼要地表达事情内容。
- ⑤ 署名(签名)
邮件最后的署名部分写上学校名、姓名、电子邮件地址以及电话号码等内容。

■写电子邮件时的注意事项

- 文章应分段书写，力求清楚易懂
- 发送前要检查内容，确认有无错字或漏字。
- 若使用的是免费电子邮件，请使用严肃的邮件地址名。
- 要注意发信时显示的“送信人名”，若使用了绰号等，请进行修改。
- 必须尽早与对方联系或向对方致歉的时候，应当通过电话联系。
- 收到对方邮件后请立即回复。