

# あなたのまちのプロに聞く！ 就活応援メッセージ

社会人を脳で支えるその道のプロの方々から、  
これから社会人になる皆さんへ向けた応援メッセージ、アドバイスを伺ってきました！  
就活中はもちろん、社会にでてからも役立つエールです。

## 01 NEWS PAPER 新聞

社会人への第一歩 ～新聞の読み方～

intelligence server 代表 渡邊 智さん (NPO 法人全国 NIE.E 指導委員会 講師指導委員)



## 02 MONEY お金

カッコイイ社会人になるために、「マネーセンス」を身に付けよう！

岡崎信用金庫 営業店支援第三部 企画推進グループ 増田 怜太さん



## 03 SUITS スーツ

服装は自己表現。同じ着るなら、カッコよく、楽しく！！

紳士服 テーラーとやま 外山 勝利さん (国家検定 特級技能士)



## 04 SHOES 靴

仕事ができる人 = 手入れされた良い靴をはく人

リーガルシューズ岡崎店 店長 尾崎 正紀さん



## 05 PHOTO 写真

写真で自分をアピールしよう！

山手フォトスタジオ チーフフォトグラファー 鈴木 紀之さん



## 06 MAKE UP メイク

メイクを施すと、誰もが笑顔になれる

伊藤 玲菜さん



# 01 NEWS PAPER 新聞

社会人への第一歩 ～新聞の読み方～

intelligence server 代表 渡邊 智さん (NPO 法人全国 NIE.E 指導委員会 講師指導委員)



就活中は忙しい。しかし、採用面接では新聞記事に関する質問もよくかれます。  
早めに新聞を読む習慣を身に付けましょう。読むポイントを押さえれば効果的に情報収集ができます。

**1 全国紙各社、一面の構成はほぼ一緒**

**2 最初は必ず【見出し】から**  
続いて【前文(まえぶん)】を読めば、基本はOK!  
興味のある記事や時間があるときは【本文】までしっかり読みましょう。

**3 面接対策には【コラム】より【社説】**  
【社説】とは…新聞社の意見、2面に降に掲載。  
各社意見の方向性が違うことも多く、**自分の意見を持ちつつ読み、考えをまとめると面接に効果的!**

ここがポイント

**★しんぶん豆知識★**  
一面左上に小さく【〇版】とある数字。新聞は印刷まで新しい記事の差替えが続き、今読んでいる新聞の締切後、大きなニュースが飛び込むと最終版のトップ記事が変わっていることも…。最終版が何版かは各新聞社にお問い合わせください。

**記事の構成**

本文のまとめが前文(まえぶん、リードともいいます)。前文のまとめが見出しです。\*2行構成の見出し【主見出し(しゅみだし)・袖見出し(そでみだし)】もあります。\*中面の記事は【本文】だけのものと【前文(まえぶん、リード)】つきのものがありますが、重要な記事は前文つきですので、優先的に読むとGood。

### 上級者編～マーケット欄を紐解くコツ～

新聞中面中央ページ付近には、小さな数字の羅列【マーケット欄】があります。株価にとどまらず「たまご」の市場価格など幅広い情報が掲載されているのをご存知ですか？  
商社や金融業界、また営業職など「モノの値段が影響する仕事」は知っておくべき情報が満載。さっぱりわからない…その理由は表示にあり！「省略されたワード」と「数字の単位」さえおさえれば、今日からあなたも新聞スペシャリスト。

もっとくわしく  
知りたい方は  
NIE.E 本部もしくは  
講師指導委員まで



intelligence server 代表  
渡邊 智さん  
(NPO 法人全国 NIE.E 指導委員会 講師指導委員)

つめこみ式の一般常識より、書き込み式の NIE.E で使える情報を「取り出す技術」を身につけよう！ NIE.E は「新聞による経済教育」を推進している唯一の全国組織です。

問合せ先：NPO 法人全国エヌアイイーイー指導委員会

本部：http://www.niee.or.jp  
メール：info@niee.or.jp  
渡邊講師指導委員：intelligence.server01@gmail.com



社会人になること＝自分の収入で暮らし、貯蓄する生活のスタート。  
マネー管理のコツをおさえ、就活も新社会人生活も充実させよう!

## 1 知ってる? 就職活動に関するお金事情

### 就職活動にかかる費用

中部の平均 **141,520円** (全国平均 136,867円)

|              |         |                |        |
|--------------|---------|----------------|--------|
| リクルートスーツ代    | 35,935円 | 備品代(パソコン、手帳など) | 6,888円 |
| 交通費          | 65,450円 | 有料講座受講費        | 7,020円 |
| 宿泊費          | 14,155円 | その他諸経費         | 2,590円 |
| 資料費(新聞、書籍など) | 9,482円  |                |        |

出典:株式会社ディスコ キャリタス就活2020学生モニター調査結果(2019年10月)

### ■ 就活費用節約のポイント

#### 【交通費】

就活費用で1番負担が大きいと言われるのは交通費。遠方の説明会等に参加する場合は、スケジュールをうまくまとめ、何度も行き来しなくて済むよう工夫しよう。(時間の有効活用は合説参加がオススメ。)

#### 【通信費】

企業情報の収集や説明会の予約など、就活中はスマホをフル活用して、効率的な活動をしたいもの。低速化になって困らないように、データ容量とデータ追加の詳細は事前に確認しておきましょう。

## 2 考えてる? 将来のライフプラン

就職、結婚、子どもの誕生や進学など、人生にはさまざまなイベントがあります。  
みなさんの将来を充実したものにするために、ライフプランをしっかりと考えていくことが大切です。

### 就職

平均初任給 **21.0万円**

出典:「平成29年 賃金構造基本統計調査結果(初任給)の概況:1 学歴別にみた初任給」/厚生労働省



20代の貯蓄額 **170万円**

出典:「平成29年 家計の金融行動に関する世論調査」/金融広報中央委員会

### 結婚

挙式・披露宴平均額 **357.0万円**

出典:「ゼクシィ 結婚トレンド調査2018 調べ(東海)」/株式会社リクルート

新婚旅行平均費用 **69.0万円**

出典:「ゼクシィ 結婚トレンド調査2018 調べ(東海)」/株式会社リクルート

新生活準備のためにかかった平均費用 **71.9万円**

出典:「ゼクシィ新生活準備調査2016年」/株式会社リクルート



## 20代

### マイカー購入

新車平均購入費用 **299万円**

出典:「小売物価統計調査(動向編)(2018年11月)」/総務省統計局

※その他、税金や駐車場代、保険料、ガソリン代、維持費も必要

## 30代

### お子様誕生

出産にかかる費用 **50.6万円**

出典:「正産後分娩の平均的な出産費用について(平成28年度)」/公益社団法人国民健康保険中央会

／公益社団法人国民健康保険中央会

### 教育費

全て公立の場合 **1,147万円**

全て私立の場合 **2,573万円**

出典:「平成28年 子供の学習費調査」/文部科学省  
「平成28年 学生生活費調査結果」/国立行政法人 日本学生支援機構(大学要聞部※国立・私立のデータを使用)

### 手数料ゼロ

## ★出先でお金をおろしたい時も… 信用金庫なら安心の「しんきんゼロネットサービス」

全国約20,000台のしんきんATMで、信用金庫のキャッシュカードをご利用なら入出金手数料は無料。便利に手数料が節約できます。  
※一部対象外となる時間帯・しんきんATMがあります。



しんきんゼロネットサービスについてはこちら  
<https://www.shinkin.org/zeronet/index.html>

## 3 資産運用～お金を貯めつつ、増やす時代～

超低金利が続く日本。昔のように貯金だけではお金は増えません。  
ライフプランの実現に向けて、今から資産運用で準備しよう!

### ■ 安全な資産運用のポイントは「分散投資」

「投資はしたいけど、なんだか怖い」というイメージをお持ちではないですか?  
しかし、投資のリスクを低減させるポイントをしっかり押さえておけば安心です!

| 地域分散                              | 通貨分散   | 時間分散  | 資産分散                                    |
|-----------------------------------|--|---|---|
| 複数の国や地域に分散して投資を行うことでリスクの低減が期待できる。 | 米ドルやユーロ、豪ドルなど複数の通貨を併せ持つことにより、円の(価値)下落リスクの低減が期待できる。 | 定期的に時期をずらして投資をすることで、高い時に買いすぎたり、安い時に買い損なうことなく、購入コストを長期的に安定できる。 | 値動きの異なる株式や債券など、複数の資産を併せ持つことで安定した値動きになる。 |

### 資産分散のイメージ



### ■ 投資初心者におすすめ、まずは「投資信託」で資産運用を始めてみよう

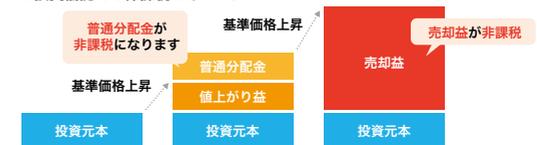
投資信託は、多くのお客さまから集めた資金を1つにまとめて大きな資金にして、運用の専門家が株式や債券などに投資する仕組みの商品です。投資の対象は様々な国の株式や債券で地域分散、通貨分散、資産分散の効果が得られます。また、毎月一定額を積み立てることで時間分散効果も得られます。

- 魅力1 少額から手軽に投資可能
- 魅力2 分散投資でリスクを低減
- 魅力3 投資の専門家が運用
- 魅力4 多様な商品ラインナップ

### ■ NISAを使えば投資信託での資産運用がよりお得に

投資信託の売却益や分配金には通常20.315%の税金がかかります。NISAは、それらの税金が非課税となるお得な制度です。

### ■ 投資信託での非課税のイメージ



岡崎エリアでの就職を希望するみなさんにオススメ!  
資産運用等に興味のある方はおかしんへ相談しよう!



愛知県下98店舗!(インターネット支店含む)  
岡崎市内には27店舗、ATMは約40カ所に設置

来店不要  
「おかしんインターネット支店」

☎ 0120-914-101  
電話受付時間 9:00 ~ 17:00  
(土・日・祝を除く)

<https://www.okashin.co.jp/internetstore/>

便利なポータルアプリ  
おかしんアプリ



口座を一括管理  
Money Forward for 岡崎信用金庫



# 03 SUITS

## スーツ

服装は自己表現。同じ着るなら、カッコよく、楽しく!!

紳士服 テーラーとやま 外山 勝利さん (国家検定 特級技能士)



外見の 80% を占める服装は印象を左右します。  
就職活動やビジネスでは、オーソドックスなところはおさえつつ、自分を表現しよう!

### 1 スーツの選び方

- **着こなしの肝は「袖丈」!**  
カフスは 1cm くらい出るのがベスト。清潔感、躍動感がでる。
- **色は「濃紺」or「チャコールグレー」がおすすめ。**  
礼服の次に格が高く、どこへ着て行っても間違いがない。
- **動きやすさもきちんとチェック!**  
カッコよさだけでなく、腕の上げやすさなども、着てみて確認しよう。



### 2 カッターシャツの選び方

襟の形にも、フォーマル・カジュアルがある!



**ホリゾンワイド** ワイドスプレッド  
スタンダードでありつつ、今風なのは「ホリゾンワイド」「ワイドスプレッド」

**レギュラーポイント**  
一番スタンダードな「レギュラーポイント」。しかし、今、若い人が着ると、ややおじさんばい...

**ボタングダウン**  
クールビズ等によく着用される「ボタングダウン」はじつはカジュアルシャツ

### 3 スーツの手入れ

- **厚みのあるスーツ用ハンガーにかけよう**
- **型崩れするので、ポケットの中はカラに!**
- **ブラッシングで繊維の中のホコリを除去**

#### フォーマルとカジュアルの違いを知って TPO に合った装いを

洋服や靴は「色」「形」「柄」で格が変わる。地味な色や黒だからフォーマル...とは限らない。知らない恥をかくので、オーソドックスなものをきちんと知ろう。

オーダーメイドはメッチャ楽しい。面白い。  
同じ着るなら、カッコよく、楽しく!!

スーツのオーダーは 43,000 円 (税別) ~。  
生地や裏地、仕立て方まで、お店で相談しながら自分で選ぶ楽しさをぜひ体感しよう!



紳士服 テーラーとやま  
岡崎市伝馬通り 5-6  
☎ 0564-21-5611  
営業時間 10:00 ~ 20:30 (平日)  
10:00 ~ 18:00 (日曜・祝日)  
定休日 水曜日、第 1・3 木曜日  
<http://www.t-toyama.com/>  
(オーダーの流れなども詳しく掲載)



OKナビデータブック読者特典  
オーダースーツご成約の方には、  
ここでしか手に入らない  
「かっちゃんせんべい」をプレゼント!

# 04 SHOES

## 靴

仕事ができる人 = 手入れされた良い靴をはく人

リーガルシューズ岡崎店 店長 尾崎 正紀さん



「どんな靴を履いているか」、あなたの足元は思った以上に見られています。  
きちんと手入れした靴で、あなたのやる気をアピールしよう!

### 1 ビジネスシューズの選び方



男性

女性

スーツにきちんと合わせるなら黒のひも靴がおすすめ。特にストレートチップはどんな場面でも安心です。

ヒールは高すぎず低すぎず、歩きやすいものを。5cm くらいのためのヒールが就活には最適です。

■ **実際に履いてみてかかたが浮かない、きちんとフィットする靴を選ぼう!**

サイズは、足の甲がぴったりなものを。動きに対応するためつま先に多少の余裕が必要。ただし革は意外と伸びてきます。最初はちょうどよくても後からガバガバになったりしますので、少し引っかかるくらいで合わせると良いでしょう。



### 2 靴の手入れ

- **時間がないときは甲を磨いておくだけでも印象アップ!**
- **靴を磨くときは、まずは汚れ落として古いクリームをきちんと落としてから。**  
クリームはべっとり塗らなくても少しで十分。クリームが乾いたら布でふいてツヤを出そう。
- **同じ靴を毎日はいかないこと。**  
靴を連続して履くと、靴の中にムシが残って臭くなるばかりか、革の劣化も激しくなります。一日頑張った靴は、木製のシューツリー (または丸めた新聞紙など) を入れて休ませてあげよう。そして 2 ~ 3 足の靴をローテーションで履いてあげてください。

お店では、ここでしか飲めない  
オリジナルブレンドのコーヒーがいただけます!



リーガルシューズ岡崎店  
岡崎市本町通り 1-10  
☎ 0564-23-9261  
営業時間 10:00 ~ 19:30  
定休日 水曜日  
駐車場は康生パークをご利用ください。  
<https://moonlight-regal.com/>  
(靴のお手入れ方法など役立つ情報が満載)



OKナビデータブック読者特典  
靴をご購入の方に  
「靴の手入れ用品」をプレゼント!

# 05

## 写真

写真で自分をアピールしよう!

山手フォトスタジオ チーフフォトグラファー 鈴木 紀之さん



「第一印象が大切」とはいうものの、就活では、実際に会う前に書類選考などで第一印象が作られてしまいます。それだけに、履歴書などの証明写真にはこだわろう!!

### 1 写真館選びが実は重要

#### ■スピード写真(証明写真ボックス)はNG

気軽に撮った写真=適当な人・熱意がないといったマイナスの印象を与えかねない。

#### ■経験豊富なお店をセレクト

知識や経験豊富な写真館を選ぶと、撮るだけでなく服装やメイクのアドバイスもしてもらえらるから安心。撮影専門のスタッフががいるお店がオススメ。

#### ■設備も重要

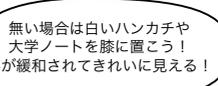
イキイキとした表情を出すにはライティングも重要。撮影後の写真を確認。調整してもらえるかもチェック。



山手フォトスタジオの証明写真専用スタジオ。  
下からのライティングは効果抜群



3方向からの光が、瞳にいきいきとした輝きをプラス。



無い場合は白いハンカチや大学ノートを膝に置こう! 影が緩和されてきれいに見える!

### 2 撮られ方のポイント

#### ■目ヂカラで熱意を伝えよう

写真を撮られる瞬間は目にぐっと力を入れて、楽しいことをイメージしてみよう! 人は興味があるものを見ると、ぱっと目を見開くもの。そういった時のきらっと輝いた表情から、やる気や想いが伝わります。

#### ■表情や服装は、希望する業界・職種に合わせて

#### ■必ず上着は持って行く

#### ■姿勢も重要

あごを上げすぎるとえらそうな表情に。逆に、あごを引きすぎると自信のない表情になってしまう。すこし前かがみになり、顔をあげて、肩甲骨に力を入れよう。

(男子学生はここもチェック!)

#### ■シャツの襟元のサイズには注意しよう!

(襟元の隙間は広すぎず狭すぎず)

#### ■髭は首までしっかり剃ろう!



姿勢は頭の上から糸で吊られているイメージ

実際に撮ってもらいました



あごをひきすぎて元気がない感じ



やわらかい笑顔が好印象

「お客さんが自信をもって出せる写真をお渡ししたい」と語る鈴木さん。撮影後、目の前で、後れ毛や気になるニキビ跡などを消して、自然に整えてもらえる。モニターで自分の表情を確認した後、表情が良くなければ撮り直しをすることも。写真はその日に受け取れる(10~15分後)。ぜひ事前に予約を。



髪色の調整も可能。何でも気軽に相談しよう!

山手フォトスタジオ

岡崎市明大寺町字西長峰 55

☎ 0564-51-8475

営業時間 10:00 ~ 18:00

定休日 火曜日(7・8月は月・火連休)

<http://www.yamate-studio.com/>

(証明写真の撮影の流れがよく分かるマンガも掲載中)



OKナビデータブック読者特典

撮影者に「焼き増し2枚分(通常600円相当)」をサービス!

# 06

MAKE UP

## メイク

メイクを施すと、誰もが笑顔になれる

伊藤 玲菜さん



就活において第一印象は大切。メイク1つで表情が明るくなり、自信もつきます。→誠実さ、知的さ、安心感、信頼感など、印象は大きく変わります。

### リップ・チークは健康的にみせるアイテム

基本、ナチュラルな血色感になるピンク系

個性的、元気にみせたいならオレンジ系

焼けた肌に自然に馴染むのはサーモンピンク



**眉**  
印象が1番変わるのが眉。眉の色は、髪の毛と目の色の中間が理想。

就活メイクはパステルピンク、ベージュ、ブラウンの色味がナチュラルに見えおすすめ!

### 短時間でも効果があるメイク直し☆

#### ■昼食後にリップを付け直すことは必須!

#### ■ポーチの中にはスポンジ、綿棒をいれておくと便利!

スポンジ……よれているところをなじませるだけで直し完成。脂取り紙はファンデがとれてしまう。

綿棒……アイラインやマスカラが下まぶたについてしまったら綿棒で拭うだけでOK! 化粧品をたくさん持ち歩いても荷物になるだけ。中身を厳選しよう!

### 男子学生のポイント

#### ■清潔感は女子学生以上にとても重要。

①シャツの色は基本白!

②ネクタイは清潔感のあるブルー系(水色・ネイビー等)がおすすめ。

③汗にも気配りを。ハンカチはいつも持ち歩き、汗や服の汚れなどをこまめに拭くようにしましょう。

清潔感が大事!



## こんな方はぜひブースへ!

- ✓自分に合う色を知りたい
- ✓眉の書き方が分からない
- ✓おすすめのヘアスタイルやクマを隠す方法を知りたい

ぜひお気軽にお立ち寄りください!

合同企業説明会会場内に「プロの技で変わる!メイク直し・身だしなみチェックコーナー」を開設!

〈開設予定日〉4/11(土)・6/9(火)

※諸事情により開催内容の変更や中止となる可能性があります。最新情報は「OKナビ」をご確認ください。