



面接で落ちる NG発言7つと その言い換え

事実を変えずに向きを変える。言い換えの型は1つだけです。

しゅうと(@shuto.career)

新卒で入った営業会社は残業が月100時間超。給与明細を時給に直して「普通じゃない」と気づき、営業しか経験がないまま4か月の転職活動でIT企業へ異業種×異職種転職。応募31社・書類通過8社・面接12回・内定2社。いまは残業ゼロ・有給100%消化。

落ちる理由は「嘘」ではなく「言い方」

面接12回のうち、最初の4回は全部落ちました。

言っていたことは本当でした。残業は100時間だったし、上司は怒鳴る人だった。

でも面接官が聞いているのは事実ではなく、「この人はうちに来ても同じことを言うか」です。

本当のことを、相手が受け取れる形に言い換える。それだけで、5回目から通り始めました。

✎ 事実は変えない。向きを変える

NG発言と言い換え

質問	X NG発言	○ 言い換え
転職理由	X 人間関係が最悪でした	○ チームで成果を出したいです
残業	X 残業は一切したくないです	○ 繁忙期の目安を教えてください
志望動機	X 御社は安定していそうで	○ 御社の○○事業に関わりたい
前職の話	X 前の上司が無能でした	○ 裁量がある環境で伸ばしたい
短所	X 特にありません	○ 心配性なので事前確認します
年収	X いくらでも構いません	○ 現年収○○万を基準に希望します
逆質問	X 特に質問はありません	○ 入社初日までに学ぶべきことは

言い換えの型は1つだけ

7つ全部、同じ型で作っています。

「嫌だったこと」を言わず、「代わりに何を
したいか」を言う

- 人間関係が最悪 → チームで成果を出したい
- 残業したくない → 繁忙期を知って準備したい
- 上司が無能 → 裁量がある環境で伸ばしたい

前職の悪口は、たとえ全部本当でも、面接官には「次はうちの悪口を言う人」に聞こえます。

逆に「何をしたいか」で言えば、同じ事実が「軸のある人」に変わります。

✏ 悪口は1回も言わない。言いたくなったら「したいこと」に翻訳する

面接前日に、声に出して1回

言い換えは、頭で分かっているとしても本番で口から出ません。

7つのうち自分が聞かれそうなものを3つ選び、前日に声に出して1回言ってください。

僕は「転職理由」「残業」「年収」の3つを毎回言ってから面接に行きました。

それだけで、詰まらなくなります。

言い換えができれば、面接の最後の5分も

特典6 逆質問10を開く →