

＜就職活動における「第0印象」に関する調査＞  
実際に対面する前に写真や動画などで作られる「第0印象」  
**就職活動の鍵は「第0印象」にあり！**

# 「第0印象は第1印象に影響する」 と採用担当者の8割が回答！

盛り過ぎ注意！写真が加工されていると履歴書も脚色されていると思う採用担当者は76.7%  
採用担当者の7割が面接相手の「肌」をチェック！就活は「スキンケア」で勝負

3月より、2020年卒の新卒採用エントリーが始まり、本格的な就職活動（就活）がスタートしました。

株式会社マンダムは、企業の新卒採用担当者を対象に『就活における「第0印象」』についての調査を行うとともに、就活生/社会人1～3年目の若手社員に対してもそれに関する実態調査を行いました。また、第0印象コンサルタントの堀岡桂子さんに、第0印象を意識した就活に向けたアドバイスをいただきました。主な調査結果は以下の通りです。

## だいぜろいんしゅう 第0印象

「第0印象」とは、実際に対面する前に他人から持たれる印象を指します。  
実際に対面する前に、SNSやエントリーシートなどの写真や動画でその人を見て、イメージしたり感じたりすることです。

### KEY FINDINGS

#### ■ 就活における「第0印象」の重要性！採用担当者の8割が「第0印象は第1印象に影響する」

採用担当者の80.7%が「第0印象は第1印象に影響する」と回答

「直接会う前の証明写真の印象は大事だと思う」採用担当者は78.3%

#### ■ 盛り過ぎ注意！採用担当者のうち7割が、第0印象が良くても第1印象が悪いと「好感が持てない」

第0印象が良くても第1印象が悪いと「好感が持てない」採用担当者は73.3%

写真が加工されていると、「エントリーシートや履歴書の内容も脚色されていると思う」採用担当者は76.7%

#### ■ 第0印象UPの秘訣とは？採用担当者の7割が面接相手の「肌」をチェック！就活は「スキンケア」で勝負

面接相手の「肌」をチェックすると回答した採用担当者は74.0%

「スキンケアは、第0印象を上げるのに有効」と答えた採用担当者は75.1%

＜調査概要＞ ●実施時期 2019年3月16日（土）～2019年3月17日（日） ●調査手法 インターネット調査  
●調査対象 ①企業の採用担当者（自社の新卒採用に「よく関わっている」もしくは「関わることもある」）男女442人 ②就活中の2019年3月時点で大学3年生の男女212人（男性108人・女性104人） ③4年制大学を卒業した入社1～3年目の社会人男女223人（男性112人・女性111人）  
※本リリース上のスコアの構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合もあります。

第0印象コンサルタントの堀岡桂子さんに聞く、第0印象を意識した就活への心得



# 就活における「第0印象」の重要性

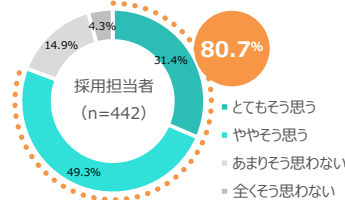
## 直接対面する前の写真や動画から受ける「第0印象」

### 企業の新卒採用担当者の8割が「第0印象は第1印象に影響する」と感じている

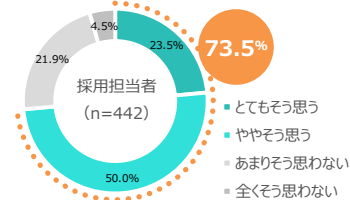
企業の新卒採用担当者442人に、会ったことのない人の写真や動画などから受ける印象＝「第0印象」について聞いてみました。

まず、第0印象と直接対面したときの第1印象の関係について聞くと、80.7%が「第0印象は第1印象に影響する」〔図1〕と答えており、73.5%が「第0印象が良いと第1印象も良い」〔図2〕、63.4%が「第0印象が悪いと第1印象も悪い」〔図3〕と答えています。このように、第0印象によって第1印象の評価が左右されていることがわかります。さらに、新卒採用担当者の半数以上が「第0印象が悪いと第1印象で挽回するのは難しい」（51.6%）と答えています〔図4〕。第0印象でネガティブなイメージがついてしまうと、その後もそれが引きずられてしまう可能性が大きいことがわかります。

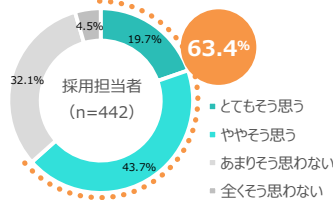
〔図1〕 第0印象は、第1印象に影響する



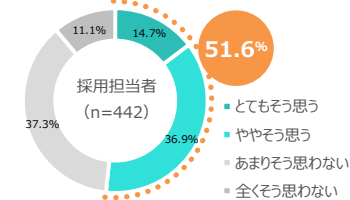
〔図2〕 第0印象が良いと、第1印象も良い



〔図3〕 第0印象が悪いと、第1印象も悪い



〔図4〕 第0印象が悪いと、第1印象で挽回するのは難しい



## エントリーシートや履歴書の「写真」の段階で勝負は決まっている!?

### 企業の新卒採用担当者の約8割が「直接会う前の証明写真の印象は大事だと思う」と回答

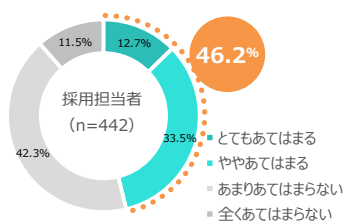
そこで、就活における第0印象に当たるエントリーシートや履歴書の写真の印象について聞いてみると、企業の新卒採用担当者の半数近くが「エントリーシートや履歴書の写真で自社に合うかどうか分かる」（46.2%）と答えています〔図5〕。

さらに、採用担当者の8割近くが「直接会う前の証明写真の印象は大事だと思う」（78.3%）と答えています〔図6-1〕。

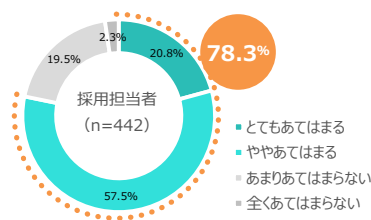
前述〔図6-1〕の「直接会う前の証明写真の印象は大事だと思う」と答えた346人の企業の新卒採用担当者とその理由を聞くと、「採用において見た目も重要な要素」（56.4%）、「写真からその人の清潔感がわかる」（51.4%）、「写真からある程度、その人の人柄がわかる」（43.6%）などが挙げられました〔図6-2〕。また、自身が採用に関わって実際に入社した人のエントリーシートや履歴書の写真の第0印象がどうであったか聞くと、7割が「半分以上は第0印象が良かった」（70.6%）と答えています〔図7〕。

就活においても、エントリーシートや履歴書の写真がいかに重要であり、書類選考における影響の大きさがうかがえます。

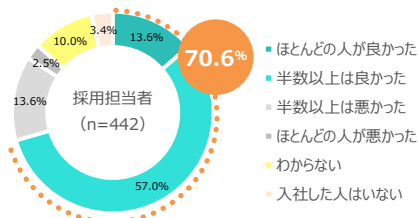
〔図5〕 エントリーシートの写真で自社に合うかどうか分かる



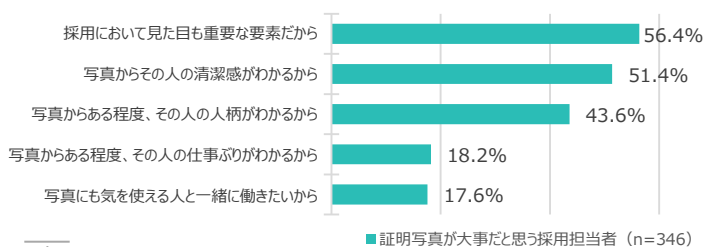
〔図6-1〕 直接会う前の証明写真の印象は大事だと思う



〔図7〕 自身が採用に関わって入社した人のうち、第0印象が良かった人



〔図6-2〕 直接会う前の証明写真の印象が大事だと思う理由



# 就活における「第0印象」の重要性

## 就活生にクエスチョン①

### 就活生も「第0印象」の重要性は強く実感！

### 就活生の約9割が「企業の方と直接会う前の写真での第0印象は、第1印象を良くするのに重要」

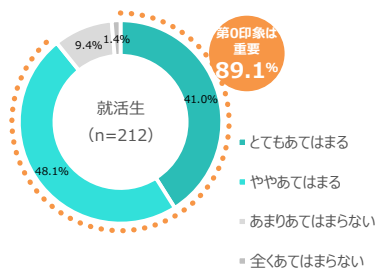
では、就活生は自身の第0印象についてどう思っているのでしょうか？ 現在就活中の大学生3年生（2019年3月時点）の男女212人に、就活における第0印象について聞いてみました。

約9割が「企業の方と直接会う前の写真での第0印象は、第1印象を良くするのに「重要だと思う」（89.1%）と答えています。

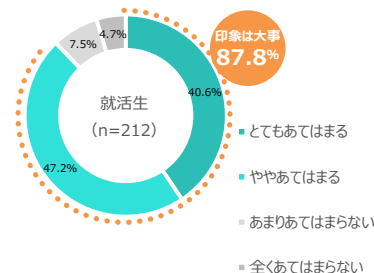
また、エントリーシートや履歴書の写真の印象（第0印象）は大事だと思うかと聞くと、こちらも9割近くが「大事だと思う」（87.8%）と答えています。

就活生自身も第0印象の重要性について認識しているようです。

Q.写真の第0印象は、第1印象を良くするのに重要だと思うか



Q.エントリーシートの写真の印象は大事だと思うか



## 社会人1~3年目にクエスチョン①

### エントリーシートや履歴書の写真が内定獲得に貢献!?

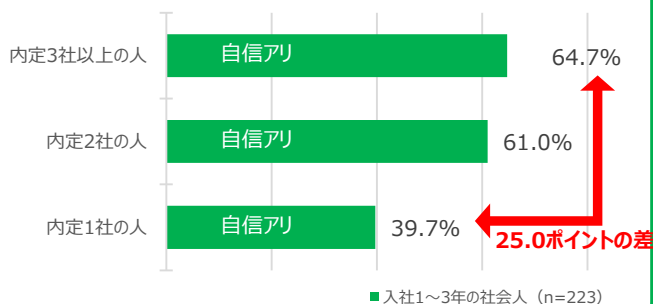
### 内定3社以上の人の写真への自信度は、内定1社の人に比べ25ポイントも高い！

エントリーシートや履歴書の写真と内定獲得社数にはどのような関係があるのでしょうか？

現在社会人1~3年生の男女223人に、就活中のエントリーシートや履歴書の写真の自信度を聞いたところ、「自信があった」と答えたのは全体の55.2%でした。これを内定をもらった社数別に見ると、内定が1社の人では写真の自信度は39.7%と低く、3社以上内定をもらった人の自信度が64.7%と高くなっています。内定を多くもらっている人は、エントリーシートの写真にも自信があったようです。

Q. エントリーシートや履歴書の写真に自信があったか？

スコアは、エントリーシートや履歴書の写真に自信が「とてもあった」+「ややあった」の合計値



# 大事な「第0印象」 第1印象とのギャップはNG

## 盛り過ぎ注意！「第0印象」と「第1印象」とのギャップが大きいと評価はダウン

### 第0印象が良くても第1印象が悪いと、約4人に3人は「好感が持てない」

次に、第0印象と第1印象のギャップについて聞きました。

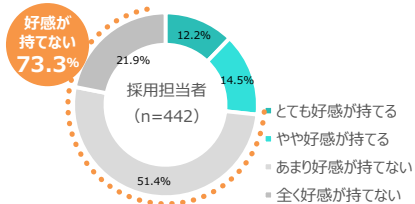
企業の新卒採用担当者442人に、「第0印象は良いが、第1印象が悪い人」の好嫌度を聞くと、半数が「あまり好感が持てない」（51.4%）と答え、「全く好感が持てない」（21.9%）を合わせて約4人に3人は「好感が持てない」（73.3%）と嫌悪感を示しています [図8]。

また、実際の採用の場面での、エントリーシートや履歴書の写真の第0印象と第1印象とのマイナスのギャップについて聞くと、採用担当者の約7割がマイナスのギャップが「ある」（67.0%）と答えました [図9]。エントリーシートや履歴書の写真から受ける「第0印象」は良くても、実際に面接で会ってみた「第1印象」はがっかり…ということも少なくないようです。

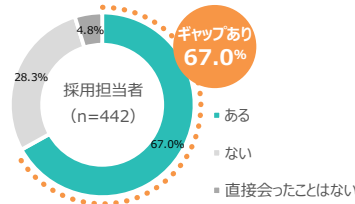
さらに、直接会う前の写真が加工されていると、エントリーシートや履歴書の内容も脚色されていると思うかと聞くと、半数が「ややあてはまる」（50.0%）、4人に1人は「とてもあてはまる」（26.7%）と答え、エントリーシートや履歴書での写真の盛り過ぎは、採用担当者に疑念を抱かせてしまい、逆効果になることがわかりました [図10]。

第0印象と第1印象にネガティブなギャップがあると好感度が持たれないということから、第0印象を良くするために写真を加工し、盛ることは効果的でないと考えられます。「第0印象」が良くても、実際に会ったときの第1印象が悪いと、好感度は持たれません。また採用担当者は就活生の人柄や人間性も判断しているため、エントリーシートや履歴書の写真が加工されていると、それ以外の部分での信憑性も疑われてしまうといえるでしょう。

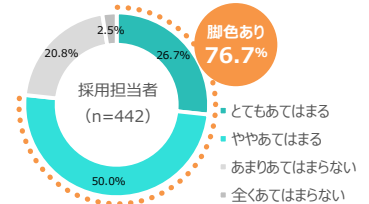
【図8】「第0印象は良いが、第1印象が悪い人」の好嫌度



【図9】実際の面接で第0印象と第1印象にマイナスのギャップ



【図10】エントリーシートや履歴書の写真が加工されていると、内容も脚色されている



## 就活生にクエスチョン②

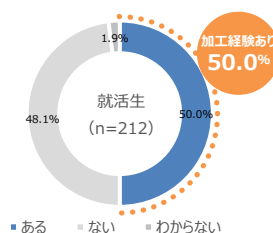
### 就活生の半数は顔写真の加工経験アリ！ 加工するのは1位「目」 2位「肌」 3位「顔の輪郭」

現在就活中の大学生3年生の男女212人に、写真の加工アプリで自分の顔写真を加工した経験を聞くと、半数が「ある」（50.0%）と答えました。

加工したことがある箇所では、1位「目」（60.4%）、2位「肌の色、明るさ」（58.5%）、3位「顔の輪郭」（53.8%）、4位「全体のトーン・色合い」（46.2%）、5位「肌のしわ隠し・にきび隠し」（36.8%）となり、最も一般的に加工されているのは目や肌のようです。

今の就活生にとっては一般的となっている顔写真の加工ですが、就活においては第1印象とのギャップを生む要因になりうるため、控えたほうがよいでしょう。

Q.自分の顔写真を加工した経験は？



Q.加工した顔の部位TOP5

1位	目	60.4%
2位	肌の色、明るさ	58.5%
3位	顔の輪郭	53.8%
4位	全体のトーン・色合い	46.2%
5位	肌のしわ隠し・にきび隠し	36.8%

自分の顔写真を加工した就活生(n=106)

# 「第0印象」UPの秘訣とは？

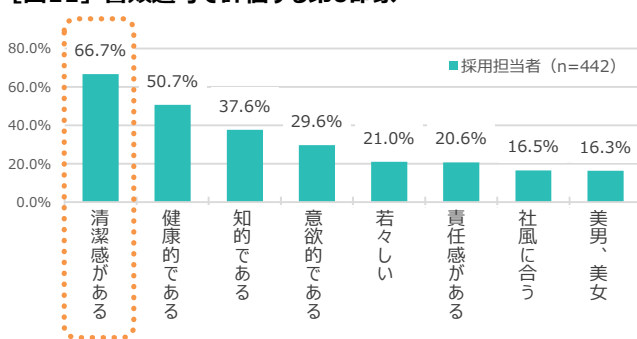
## 採用担当者が第0印象で最も評価するのは「清潔感」！

就活において第0印象が重要である一方で、第1印象とのギャップが生じてしまうのは逆効果です。では、第0印象を効果的に上げるためにはどうすればよいのでしょうか？

企業の新卒採用担当者442人に、書類選考でエントリーシートや履歴書の写真のどのような点を評価するかと聞くと、「清潔感」(66.7%)が一番の評価ポイントとなりました【図11】。

第0印象を上げるためには「清潔感」のある写真を使用することが重要であるといえます。

【図11】書類選考で評価する第0印象



## マンダムが実証 男性の「清潔感」を印象づける決め手は「肌の見た目」にアリ

### 就活男子の7割が第0印象に肌が重要だと認識しているが、自身のスキンケアには自信が持てない…

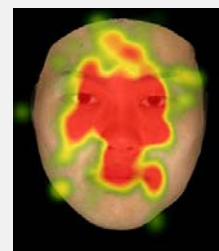
清潔感を与えるためにはどうすればよいのかでしょうか。当社の印象肌研究では、見た目の肌の状態の良し悪しと清潔感に関係があることがわかっています。

#### ● 若い男性の清潔感は肌印象が重要

マンダムでは、ヤング男性（16～29歳）の顔印象と見た目の肌状態との関連を調べた結果、「清潔感がある」印象は、見た目の肌状態の良し悪しと密接な関係があることを突き止め、2018年9月の第23回日本顔学会大会（フォーラム顔学 2018）にて発表しました。

ヤング男性を見て「清潔感がある」かどうかを判断する際、他の印象を判断する時よりもほほや額を見る時間が長くなり、皮膚の凹凸や毛穴、肌色（明るさ・ムラ）などの肌状態が良い方が「清潔感がある」印象が高くなる傾向があることが明らかになっています。

★発表内容は、<https://www.mandom.co.jp/release/pdf/2018102301.pdf>



「清潔感」の印象を評価する際の注視部位

以上の調査結果から、第0印象と第1印象のギャップをなくすポイントである「清潔感」を印象づけるためには、「肌の見た目」が重要であると考えられます。

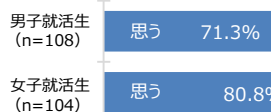
#### 就活生にクエスチョン③

### 第0印象を良くするために「肌」は重要とわかっているが、自身のスキンケアには自信がない

現在就活中の大学生3年生の男女212人に、第0印象を良くするために肌が重要と思うか聞くと、男子就活生の71.3%、女子就活生の80.8%が「重要だと思う」と答えています。しかし、自身のスキンケアに自信があるかと聞くと、男子就活生では67.6%、女子就活生では82.6%が「自信がない」と答えています。

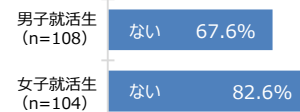
就活生自身も第0印象における肌の重要性を十分に理解していますが、十分なスキンケアができていない実情がうかがえます。

#### Q.第0印象を良くするために肌が重要と思うか？



スコアは「とても重要だと思う」+「やや重要だと思う」の合計値

#### Q.自分のスキンケアに自信があるか？



スコアは「まったくあてはまらない」+「あまりあてはまらない」の合計値

# 「第0印象」UPの秘訣とは？

## 採用担当者の7割が面接相手の「肌」をチェック！

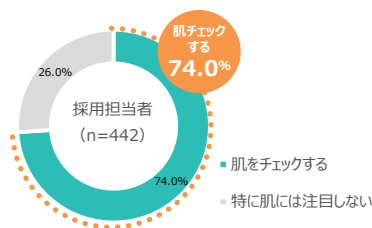
### 「肌」でチェックしている箇所 1位「ほほ」 2位「目頭・目じり」 3位「口まわり」 4位「おでこ」

第0印象で最も評価される「清潔感」を得るためには、肌の状態を健やかにし、見た目も良くすることが肝心です。

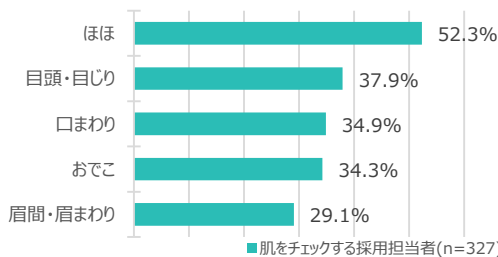
実際に選考面接において、企業の新卒採用担当者のうち74.0%が「面接相手の就活生の肌をチェックする」と答え [図12-1]、注目するポイントとしては1位「ほほ」(52.3%)、2位「目頭・目じり」(37.9%)、3位「口まわり」(34.9%)、4位「おでこ」(34.3%)、5位「眉間・眉まわり」(29.1%)が上位にランクインしています [図12-2]。顔を占める面積が多い「ほほ」は採用担当者もチェックしているため、特に意識してケアをする必要がありそうです。

また、肌状態を健やかに整えるスキンケアについて、「男性の第0印象をあげるのに有効か」と尋ねたところ、75.1%が「有効」と答えています [図13]。「第0印象」を効果的に上げることができるスキンケアが、採用担当者に評価される鍵になりそうです。

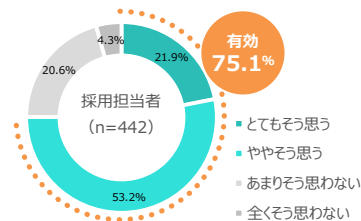
【図12-1】 面接相手の肌をチェックするか



【図12-2】 面接相手の肌をチェックする箇所



【図13】 男性の第0印象をあげるのにスキンケアは有効か



## 社会人1~3年目にクエスチョン②

### 自身のスキンケアの自信度と就活中の内定獲得数は関係するか？

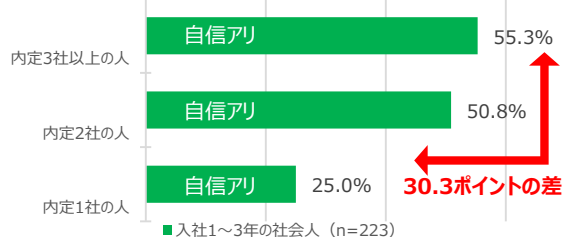
スキンケアと内定獲得に関係性はあるのか調査しました。

社会人1~3年生の男女223人に、就活中の自身のスキンケアの自信度を聞くと、スキンケアに「自信があった」と答えたのは全体の43.1%でした。

これを内定をもらった数別に見ると、内定が1社の人は自信度が25.0%と低いのにに対し、3社以上の内定をもらった人は55.3%と2倍以上高くなっています。自分のスキンケアに自信を持つことは、自分の見た目、さらには自分自身への自信となり、内定獲得につながるかもしれません。

### Q自身のスキンケアに自信があったか？

スコアは、自身のスキンケア自信が「とてもあった」+「ややあった」の合計値



今回の調査では就活生にとって「第0印象」が非常に重要であることがはっきりと数字で示されました。どんなに人格が素晴らしい能力や可能性があっても、エントリーシートや履歴書で採用担当者にそれが伝わらなければ面接のチャンスを逃してしまいます。まずは第一関門を突破するための第0印象、すなわち清潔感があり信頼できそうと思われる写真はとても大切です。

調査結果では73.5%の採用担当者が「第0印象が良いと第1印象も良い」と答えています。

それには心理学における「行動的確認効果」も影響しています。写真を好意的に受け止めた採用担当者が無意識にその先入観を持って接するので、そのことが就活生から好意的態度を引き出すというものです。第0印象を上げておくこと面接の際にアドバンテージがあるということですね。

ただ第0印象は盛り過ぎると逆効果です。第0印象では明るく健康的な肌だったのに、第1印象で顔色が悪く肌が荒れていると、見た目だけではなく内面まで疑われてしまう可能性があります。社会人になるということは正々堂々と等身大の自分で勝負するという事です。しっかりスキンケアをして写真で加工しなくていい肌を目指しましょう！



### 堀岡桂子（ほりおか・けいこ）さん 第0印象コンサルタント

1965年東京生まれ、関西育ち。大阪外国語大学英語学科卒業。P&G、アクサ生命保険、BNPパリバ・カーディフなど大手外資系企業の役員秘書、社長秘書、広報を経て、現在は株式会社K & H (Executive Style) 代表取締役社長。第0印象イメージコンサルティングと法人向けの身だしなみ・マナー研修講師として活動。訪日外国人対応研修等を行う一般社団法人インバウンドおもてなし協会の代表理事も務めている。