キャリアの鉄人

無料ダウンロード

AI面接
準備ノート

仕組みを知って、深掘りに強くなる。
書き込みながら使える8ページ。

このノートの中身

1. AI面接の2つの形式と、ふつうの面接とのちがい
2. 見られやすいところ
3. エピソード分解シート（書き込み式）
4. よく聞かれる質問リスト
5. 前日までの環境チェック
6. 当日の流れと、困ったときの対処
7. 練習メニューとセルフチェック

© 2026 キャリアの鉄人（株式会社YBC） career-tetsujin.jp　個人の学習のためにご利用ください。無断での転載・再配布・販売を禁じます。

AI面接は、2つの形式がある

どちらの形式で受けるかは、企業からの案内メールで必ず確かめましょう。

対話型（AIと会話する）

- AIが質問し、答えに合わせて**さらに質問を重ねる**
- 例：SHaiN（公式サイトでは所要時間30〜40分と案内）
- 答えの「なぜ？」「具体的には？」を掘り下げられる

録画型（答えを録画して送る）

- 画面に出る質問に、**決められた時間で答えを録画**する
- 考える時間・答える時間に制限があることが多い
- 撮り直しできるかは、企業やサービスの設定による

ふつうの面接とのちがい

くらべること	ふつうの面接	AI面接
相手	人事・社員	AI（録画型は後で人が見ることも）
受ける場所・時間	決められた日時・会場やオンライン	期限までに、自分で選んだ場所と時間
やり直し	その場のやりとりで補える	できないことが多い（SHaiNはやり直し不可と案内）
準備の中心	会話の流れ・逆質問	深掘りに耐えるエピソード・受ける環境

合否はAIだけで決まるとは限らない

AIの結果を、採用担当者が見て判断する使い方もあります。AIの評価の中身や使い方は、サービスや企業によってちがい、くわしくは公表されていません。

「何を話すか」と「どう伝わるか」を分けて準備する

評価の項目は公表されていないことが多いですが、ふつうの面接と同じく、次の2つを分けて準備すると直しやすくなります。

話の中身

- [ ] 最初の一文で、結論を言っている
- [ ] 数字や固有の行動など、具体的な事実がある
- [ ] 「なぜそうしたか」の理由がある
- [ ] ほかの答えと、話がくい違っていない

伝わり方

- [ ] 声が聞き取りやすい大きさ
- [ ] 速すぎず、ゆっくりすぎない
- [ ] カメラのレンズを見て話している
- [ ] 最後まで、言い切って話している

準備のコツ

中身は**このノートの4ページ（エピソード分解シート）**で前もって整え、伝わり方は**スマホの録画**で確かめて直します。上手に演じることより、**自分の経験を、自分の言葉で、具体的に**話せることが大切です。

しないほうがいいこと

- 用意した文章を、画面の横に置いて読み上げる（目線と話し方で分かりやすい）
- AIの文章をそのまま暗記して話す（深掘りされると答えが続かない）
- ほかの人に代わりに答えてもらう（不正行為になる）

1つの経験を、6つの問いで分解する

AI面接の深掘りは、1つの答えに「なぜ？」「具体的には？」を重ねてきます。メインのエピソードを1つ選び、6マスをすべて埋めましょう。**書けなかったマスが、本番で詰まりやすいところ**です。

エピソード： _____

① きっかけ
なぜ始めた？ 何に気づいた？

② 目標
何を目指した？ どこまで？

③ ぶつかった壁
何が難しかった？ なぜ？

④ 自分の行動
自分は何をした？ 誰を巻き込んだ？

⑤ 結果
何が変わった？ 数字で言える？

⑥ 学び・次へ
何を学んだ？ 仕事でどう活かす？

深掘りに強くなる、もう一押し

- [ ] ④で「なぜその方法を選んだか」と「ほかに考えた方法」を言える
- [ ] ⑤で、変化を数字か、まわりの反応で言える
- [ ] ⑥が、志望する仕事とつながっている
- [ ] 予備のエピソードを、もう1つ同じように分解した

よく聞かれる質問と、深掘りの問い

AI面接で聞かれやすい内容は、ふつうの面接とほぼ同じです。答えたあとに続く「深掘りの問い」まで、声に出して練習しましょう（質問はキャリ鉄編集部のオリジナルです）。

テーマ	よくある質問	続きやすい深掘り
自己紹介	1分で自己紹介をしてください	いちばん伝えたいことは何ですか
学生時代	学生時代に力を入れたことは何ですか	なぜ始めたのですか／いちばん難しかったことは
行動の理由	そのとき、なぜその方法を選びましたか	ほかに考えた方法は／今ならどうしますか
挫折・失敗	うまくいかなかった経験を教えてください	どう立て直しましたか／何を学びましたか
人との関わり	チームでの役割を教えてください	意見が分かれたとき、どうしましたか
強み・弱み	あなたの強みと弱みは何ですか	弱みを補うために何をしていますか
価値観	大切にしている考え方は何ですか	そう考えるようになった経験は
将来	入社後にやりたいことは何ですか	そのために今していることは

答えは1つ30秒〜1分を目安に。長く話すより、結論 → 具体的な事実 → 学び の順で短くまとめると、次の深掘りにもつなげやすくなります。

環境は、前日までに整える

当日に考えることを減らすほど、答えに集中できます。前日までにチェックしましょう。

端末・通信

- [ ] 案内された推奨の端末・ブラウザで受ける
- [ ] 通信が安定した場所を選んだ
- [ ] 充電は満タン、または電源につないでいる
- [ ] 通知・アラームをオフにした
- [ ] カメラとマイクのテストをした

カメラ・場所

- [ ] カメラを目の高さにそろえた
- [ ] 顔が暗くならない明るさ（正面から光）
- [ ] 背景に余計なものが映らない
- [ ] 家族などが入ってこない、静かな場所
- [ ] 面接にふさわしい服装・身だしなみ

案内メールで確かめること

- [ ] 受検の**期限**（開始の期限か、完了の期限か）
- [ ] 所要時間と、途中で休めるか
- [ ] 形式（対話型か、録画型か）と、撮り直しができるか
- [ ] うまくいかないときの**問い合わせ先**（メモしておく）

当日の流れと、困ったときの対処

一般的な流れです。実際は、企業やサービスの案内を優先してください。

案内メールを確認 → ログイン・本人確認 → カメラ・音声テスト → 質問に答える → 完了画面を確認

最後は「送信が完了したか」まで確かめる。途中の画面で閉じないようにしましょう。

困ったとき	最初にすること
通信が切れた	あわてずに再接続。続きから再開できるサービスもある（SHaiNは中断しても続きから再開できると案内）。だめなら問い合わせ先へ
質問を聞きのがした	画面に質問の文字が出るか確かめる。出ないときは、聞き取れた部分から答える
頭が真っ白になった	ひと呼吸おき、「結論 → 理由」の順で短く答える。完ぺきより、言い切ることを優先
期限に間に合わない	分かった時点で、すぐに企業の採用担当に連絡する

受ける前に、**問い合わせ先と期限**をメモしておくと、トラブルのときに落ち着いて動けます。

練習は、スマホの録画で十分

質問を
1つ選ぶ

スマホで
録画する

下のチェックで
見直す

1つだけ直して
撮り直す

一度に全部直そうとせず、**1回の練習で直すのは1つだけ**。くり返すほど、確実に良くなります。

セルフチェック（録画を見ながら）

- [ ] 最初の一文で、結論を言っている
- [ ] 数字か固有の行動が、1つ以上ある
- [ ] 1つの答えが1分前後に収まっている
- [ ] 4ページの6マスの問いに、答えられる
- [ ] ほかの答えと、話がつながっている
- [ ] レンズを見ている時間が長い
- [ ] 声が聞き取りやすく、語尾まではっきり
- [ ] 「えー」「あの」が少ない
- [ ] 姿勢がよく、表情が自然
- [ ] 受ける環境のチェック（6ページ）を終えた

最後に

AIが相手でも、見られているのは**あなた自身の経験と考え**です。準備したことを、自分の言葉で、落ち着いて話しましょう。くわしい解説は、キャリ鉄の記事「AI面接の対策と練習方法」（career-tetsujin.jp/ai-mensetsu/）で紹介しています。

© 2026 キャリアの鉄人（株式会社YBC）　SHaiNは株式会社タレントアンドアセスメントの商標または登録商標です。当サイトは同社とは関係がありません。