

# जापानमा अन्तर्वार्ताको तयारी

## A. जापानी रोजगार अन्तर्वार्ताको परिचय

1. जापानी अन्तर्वार्ताको विशेषता  
मुख्य बुँदाहरू
2. अन्तर्वार्ता अघि तयारी  
तयारी सूची
3. अनलाइन अन्तर्वार्ताका मुख्य बुँदा  
क्यामेरा सेटअप
4. अन्तर्वार्ताको शिष्टाचार  
महत्वपूर्ण शिष्टाचार
5. आत्म-परिचयको उदाहरण  
समावेश गर्ने कुरा
6. जापानी कम्पनीहरूले के मूल्याङ्कन गर्छन्  
कम्पनीहरूले सामान्यतया हेर्ने कुरा
7. अन्तर्वार्तामा हुने सामान्य गल्तीहरू (NG)  
यी कुराहरू नगर्नुहोस्
8. अन्तर्वार्ता सफल बनाउने उपाय (सारांश)  
महत्वपूर्ण सुझाव

## B. अन्तर्वार्ताको लागि पहिरन र व्यक्तिगत साजसज्जा

1. आधारभूत नियम  
मुख्य बुँदाहरू
2. कपडा (Clothing)  
पुरुषहरूका लागि  
महिलाहरूका लागि
3. कपाल (Hair)  
सिफारिस गरिएको  
NG उदाहरण  
स्वीकार्य रङ
4. अनुहार (Face)  
पुरुषहरू  
महिलाहरू
5. गहना (Accessories)  
नगर्नु पर्ने कुरा
6. अनलाइन अन्तर्वार्ताको अवस्थामा  
मुख्य बुँदाहरू
7. सफाइ जाँच सूची

## C. सामान्य अन्तर्वार्ता प्रश्नहरू

1. धेरै सोधिने प्रश्नहरू  
उदाहरण
2. "किन यो कम्पनी?" भन्ने प्रश्नको उत्तर  
दिन नहुने उत्तरहरू  
उदाहरण

राम्रो उत्तरका उदाहरण

उदाहरण

3. Visa (Residence Status) सम्बन्धी प्रश्नहरू

सामान्य प्रश्नहरू

तयार गर्नुपर्ने कुरा

कहिलेकाहीँ अन्तर्वाताकारलाई Visa प्रणाली राम्रोसँग थाहा नहुन सक्छ

उदाहरण

कम्पनीलाई आश्वस्त पार्नु महत्वपूर्ण छ

4. जापानी कम्पनीहरूको मुख्य चिन्ता

Q. के तपाईं लामो समय काम गर्ने योजना राख्नुहुन्छ?

उदाहरण

राम्रो उत्तर

5. कार्यस्थल (Location) सम्बन्धी प्रश्न

उदाहरण

उदाहरण उत्तर

6. जापानी जीवनमा अनुकूल हुन सक्नुहुन्छ?

उदाहरण

उदाहरण उत्तर

अन्तर्वातामा देखाउनुपर्ने कुरा

7. परिवारको समर्थन सम्बन्धी प्रश्न

सामान्य प्रश्नहरू

कम्पनीहरूको चिन्ता

कसरी उत्तर दिने

उदाहरण

अन्तर्वाता अघि सोच्नुपर्ने कुरा

पुष्टि गर्नुपर्ने कुरा

# A. जापानी रोजगार अन्तर्वार्ताको परिचय

## 1. जापानी अन्तर्वार्ताको विशेषता

सबैभन्दा पहिले, जापानको अन्तर्वार्ता संस्कृतिबारे बुझ्न आवश्यक छ।

मुख्य बुँदाहरू

- जापानमा शिष्टाचार र व्यक्तित्वलाई धेरै महत्व दिइन्छ।
- टोलीमा काम गर्ने क्षमता महत्वपूर्ण मानिन्छ।
- कम्पनीहरूले केवल सीप मात्र होइन, सहकार्य गर्ने क्षमता पनि हेर्छन्।

## 2. अन्तर्वार्ता अघि तयारी

अन्तर्वार्ता अघि गर्नुपर्ने कुराहरू।

तयारी सूची

- कम्पनीको वेबसाइट पढ्नुहोस्।
- कम्पनीको काम र व्यवसाय बुझ्नुहोस्।
- आफ्नो रिजुमे/CV तयार गर्नुहोस् (अर्को PDF मा विवरण छ)।
- किन त्यो कम्पनीमा काम गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने कारण तयार गर्नुहोस्।
- आफ्नो आत्म-परिचय अभ्यास गर्नुहोस्।

## 3. अनलाइन अन्तर्वार्ताका मुख्य बुँदा

क्यामेरा सेटअप

- क्यामेरा आँखाको स्तरमा राख्नुहोस्।
- अनुहार स्पष्ट देखिने गरी बस्नुहोस्।

## 4. अन्तर्वार्ताको शिष्टाचार

जापानी अन्तर्वार्तामा केही विशेष नियमहरू महत्वपूर्ण हुन्छन्।

महत्वपूर्ण शिष्टाचार

- अन्तर्वार्ता सुरु हुनुभन्दा ५ मिनेट अघि प्रवेश गर्नुहोस्।
- सुरुमा “よろしくお願ひします” (“तपाईंको समयका लागि धन्यवाद”) भन्नुहोस्।

- अन्त्यमा “आरिगातुगुसाइमशिता” (“धन्यवाद”) भन्नुहोस्।
- अन्तर्वार्ताकारले कुरा सकिएसम्म ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्।

## 5. आत्म-परिचयको उदाहरण

आत्म-परिचय पहिले नै तयार गर्नुहोस्।

समावेश गर्ने कुरा

- आफ्नो नाम
- आफ्नो देश
- शैक्षिक पृष्ठभूमि
- सीपहरू
- किन जापानमा काम गर्न चाहनुहुन्छ

### 6. जापानी कम्पनीहरूले के मूल्याङ्कन गर्छन्

कम्पनीहरूले सामान्यतया हेर्ने कुरा

- शिष्टाचार
- टोलीमा काम गर्ने क्षमता
- गम्भीरता
- लामो समय काम गर्ने इच्छा

### 7. अन्तर्वातामा हुने सामान्य गल्तीहरू (NG)

यी कुराहरू नगर्नुहोस्

- दिलो हुनु
- क्यामेरा बन्द राख्नु
- धेरै क्याजुअल कपडा लगाउनु
- प्रश्नको धेरै छोटो उत्तर दिनु

## 8. अन्तर्वार्ता सफल बनाउने उपाय (सारांश)

महत्त्वपूर्ण सुझाव

- मुस्कुराएर बोल्नुहोस्।
- बिस्तारै र स्पष्ट बोल्नुहोस्।
- शिष्टाचारलाई महत्व दिनुहोस्।
- अन्तर्वार्ता पछि धन्यवाद भन्नुहोस्।

## B. अन्तर्वार्ताको लागि पहिरन र व्यक्तिगत साजसज्जा

### 1. आधारभूत नियम

जापानी अन्तर्वार्तामा सफा र व्यवस्थित देखिनु धेरै महत्वपूर्ण छ।

मुख्य बुँदाहरू

- सफा कपडा लगाउनुहोस्।
- साधारण कपडा छनोट गर्नुहोस्।
- धेरै चम्किलो शैलीबाट बच्नुहोस्।

कम्पनीहरूले “यो व्यक्ति पेशागत रूपमा ठीक छ कि छैन” भनेर हेर्छन्।

### 2. कपडा (Clothing)

पुरुषहरूका लागि

- सूट (कालो, नेभी वा खैरो)
- सेतो सर्ट
- साधारण टाइ

महिलाहरूका लागि

- सूट वा ज्याकेट
- साधारण ब्लाउज
- धेरै चम्किलो नभएको कपडा

नोट: IT कम्पनीहरूमा अलि क्याजुअल कपडा पनि स्वीकार्य हुन सक्छ, तर निश्चित नभए सेतो सर्ट सुरक्षित विकल्प हो।

### 3. कपाल (Hair)

सिफारिस गरिएको

- सफा कपाल
- आँखा ढाक्ने गरी कपाल नराख्ने
- धेरै चम्किलो रङबाट बच्ने

**NG उदाहरण**

- गुलाबी कपाल
- हरियो कपाल

स्वीकार्य रङ

- कालो
- खैरो

---

## 4. अनुहार (Face)

पुरुषहरू

- दाही सफा गर्नुहोस्।

महिलाहरू

- सामान्य र प्राकृतिक मेकअप गर्नुहोस्।

---

## 5. गहना (Accessories)

जापानी अन्तर्वातामा कम गहना राम्रो मानिन्छ।

नगर्नु पर्ने कुरा

- ठूलो कानको बाला
- चम्किलो नेकलेस
- सनग्लास

---

## 6. अनलाइन अन्तर्वाताको अवस्थामा

अनलाइन अन्तर्वातामा पनि साजसज्जा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

## मुख्य बुँदाहरू

- कम्तीमा माथिल्लो भागमा सूट लगाउनुहोस्।
- शान्त स्थान छनोट गर्नुहोस्।
- उज्यालो कोठा प्रयोग गर्नुहोस्।
- पृष्ठभूमि साधारण राख्नुहोस्।

यदि तपाईंको पछाडि भित्तो छ भने, कोठाभित्रको दृश्य देखिँदैन।

---

## 7. सफाइ जाँच सूची

अन्तर्वार्ता अघि जाँच गर्नुहोस्:

- कपाल
  - सर्टमा चाउरी परेको छ कि छैन
  - जुता सफा छन् कि छैनन्
- 

## C. सामान्य अन्तर्वार्ता प्रश्नहरू

### 1. धेरै सोधिने प्रश्नहरू

यी प्रश्नहरू धेरै सामान्य र महत्वपूर्ण हुन्छन्।

उदाहरण

- तपाईं किन जापानमा काम गर्न चाहनुहुन्छ?
  - तपाईं किन यो कम्पनीमा काम गर्न चाहनुहुन्छ?
  - तपाईंका बलिया पक्षहरू के हुन्?
  - तपाईंका कमजोरीहरू के हुन्?
  - तपाईंको भविष्यको लक्ष्य के हो?
- 

### 2. “किन यो कम्पनी?” भन्ने प्रश्नको उत्तर

जापानी अन्तर्वार्तामा आवेदनको कारण धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ।

कम्पनीहरूले “यो व्यक्ति लामो समयसम्म काम गर्छ कि गर्दैन” भनेर हेर्छन्।

दिन नहुने उत्तरहरू

यी कारणहरू मात्र भन्नु राम्रो हुँदैन।

#### उदाहरण

- पैसाको लागि
- परिवारलाई सहयोग गर्न
- जापानमा बस्न चाहन्छु

यी वास्तविक कारण भए पनि, केवल यिनै कारण भन्नाले नराम्रो प्रभाव पर्न सक्छ।

#### राम्रो उत्तरका उदाहरण

कम्पनी वा कामप्रति रुचि देखाउनुहोस्।

#### उदाहरण

- मलाई जापानी प्रविधिमा रुचि छ।
- मलाई यो कम्पनीको सेवामा रुचि छ।
- म जापानमा नयाँ सीप सिक्न चाहन्छु।

---

### 3. Visa (Residence Status) सम्बन्धी प्रश्नहरू

जापानी कम्पनीहरूले अन्तर्वार्तामा Visa सम्बन्धी प्रश्न सोध्न सक्छन्।

#### सामान्य प्रश्नहरू

- तपाईं कहिलेदेखि काम सुरु गर्न सक्नुहुन्छ?
- अहिले तपाईंसँग कस्तो Visa छ?
- Visa प्रक्रियामा कम्पनीको सहयोग चाहिन्छ?

#### तयार गर्नुपर्ने कुरा

- आफ्नो हालको Visa प्रकार
- Visa समाप्त हुने मिति
- कहिलेदेखि काम गर्न सकिन्छ

कहिलेकाहीँ अन्तर्वार्ताकारलाई **Visa** प्रणाली राम्रोसँग थाहा नहुन सक्छ

सानो वा मध्यम कम्पनीहरूमा यस्तो हुन सक्छ।

त्यस अवस्थामा, आफूले सजिलै बुझाउन सक्नु राम्रो हुन्छ।

#### उदाहरण

“यदि मलाई Job Offer प्राप्त भयो भने, कम्पनीले Work Visa प्रक्रिया गर्छ। यो प्रक्रियामा सामान्यतया १–२ महिना लाग्छ।”



कम्पनीलाई आश्वस्त पार्नु महत्त्वपूर्ण छ

कम्पनीहरूले Visa सम्बन्धी समस्याको चिन्ता गर्छन्।

तपाईंले यी कुरा बताएर उनीहरूलाई ढुक्क बनाउन सक्नुहुन्छ:

- तपाईं जापानी भाषा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- Visa प्रक्रिया सम्भव छ।
- तपाईं लामो समय जापानमा काम गर्ने योजना राख्नुहुन्छ।

---

## 4. जापानी कम्पनीहरूको मुख्य चिन्ता

विदेशी कर्मचारी भर्ती गर्दा जापानी कम्पनीहरू “यो व्यक्ति लामो समय काम गर्छ कि गर्दैन” भन्ने कुरामा धेरै ध्यान दिन्छन्।

त्यसैले उनीहरूले यस्तो प्रश्न सोध्न सक्छन्।

**Q. के तपाईं लामो समय काम गर्ने योजना राख्नुहुन्छ?**

कम्पनीहरू कर्मचारी छिट्टै छोड्ने हो कि भनेर चिन्तित हुन्छन्।

उदाहरण

- तपाईं जापानमा कति समय काम गर्न चाहनुहुन्छ?
- तपाईं जापानमा लामो समय बस्ने योजना राख्नुहुन्छ?

राम्रो उत्तर

“हो, म जापानमा लामो समय काम गरेर आफ्नो करियर निर्माण गर्न चाहन्छु।”

---

## 5. कार्यस्थल (Location) सम्बन्धी प्रश्न

ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका कम्पनीहरूले यस्तो प्रश्न सोध्न सक्छन्।

उदाहरण

- टोकियो जस्तो ठूलो शहर नभए पनि ठीक छ?
- गाउँ क्षेत्रमा काम गर्न सक्नुहुन्छ?

कम्पनीहरू “सहर नभएकाले छोड्ने हो कि” भनेर चिन्तित हुन्छन्।

उदाहरण उत्तर

- मलाई जापानको ग्रामीण क्षेत्रमा काम गर्नु राम्रो अनुभव लाग्छ।

- म पनि गैर-शहरी क्षेत्रमा बस्छु, त्यसैले त्यहाँ काम गर्न सक्छु।
- 

## 6. जापानी जीवनमा अनुकूल हुन सक्नुहुन्छ?

विशेष गरी दक्षिणपूर्वी एशियाजस्ता तातो देशका मानिसहरूलाई यस्तो प्रश्न सोध्न सकिन्छ।

उदाहरण

- जापानको जाडो धेरै चिसो हुन्छ, ठीक हुन्छ?
- तपाईं जापानी जीवनमा अभ्यस्त हुन सक्नुहुन्छ?

कम्पनीहरू “जीवनमा अभ्यस्त हुन नसकेर फर्किन्छ कि” भनेर चिन्ता गर्छन्।

उदाहरण उत्तर

“मलाई जापानको जाडो चिसो हुन्छ भन्ने थाहा छ, र त्यसका लागि म तयार छु।”

अन्तर्वार्तामा देखाउनुपर्ने कुरा

- लामो समय काम गर्ने इच्छा
- जापानी जीवनमा अनुकूल हुने इच्छा
- ग्रामीण क्षेत्रमा पनि काम गर्न सक्ने लचिलोपन

यी कुराले कम्पनीलाई ढुक्क बनाउँछ।

---

## 7. परिवारको समर्थन सम्बन्धी प्रश्न

केही देशहरूमा, व्यक्ति आफैं जापानमा काम गर्न चाहँदा पनि परिवारको विरोधका कारण आउन नसक्ने अवस्था हुन्छ।

त्यसैले कम्पनीहरूले यस्तो प्रश्न सोध्न सक्छन्।

सामान्य प्रश्नहरू

- तपाईंको परिवारले जापानमा काम गर्ने योजनालाई समर्थन गर्छ?
- तपाईं जापानमा काम गर्नेबारे तपाईंको परिवारको विचार के छ?

कम्पनीहरूको चिन्ता

- परिवारको विरोधका कारण जापान आउन नसक्ने
- Job Offer पाएपछि अस्वीकार गर्ने
- जापान आएपछि छिट्टै फर्किने

भर्ती र Visa प्रक्रियामा समय र खर्च लाग्ने भएकाले कम्पनीहरूले “यो व्यक्ति वास्तवमै जापान आउन सक्छ कि सक्दैन” भनेर पुष्टि गर्न चाहन्छन्।

## कसरी उत्तर दिने

यदि तपाईंले परिवारले समर्थन गरेको कुरा बताउनुभयो भने कम्पनी ढुक्क हुन्छ।

## उदाहरण

“मेरो परिवारले जापानमा काम गर्ने मेरो निर्णयलाई समर्थन गरेको छ।”

यदि परिवार पूर्ण रूपमा सहमत छैन भने पनि, Job Offer प्राप्त गर्नुअघि राम्ररी कुरा गरेर पछि अस्वीकार नगर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आफ्नो निर्णय स्पष्ट र दृढ भएको देखाउनु महत्त्वपूर्ण छ।

## अन्तर्वार्ता अघि सोच्नुपर्ने कुरा

जापानमा काम गर्ने योजनाबारे परिवारसँग छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ।

## पुष्टि गर्नुपर्ने कुरा

- परिवारले जापानमा काम गर्ने योजना बुझेको छ कि छैन
- तपाईं कति समय जापानमा बस्ने योजना राख्नुहुन्छ
- तपाईंले जापानको जीवनबारे परिवारलाई जानकारी दिनुभएको छ कि छैन