

# 身だしなみを整える

4月に新入社員が入社し、真新しい紺のスーツで出勤し初々しさを感じ、ご自身の新入社員の頃を思い出す方も多いと思います。

## いま、ご自身の身だしなみはいかがですか？

新人は、上司や先輩の身だしなみ、立ち居振る舞い、言葉遣い、勤務態度、物事へ向き合う姿勢などを見て、「あんなに素敵な人になりたい」あるいは「あの程度でいいのか」などと思いながら、徐々に染まっていきます。

できることなら、「あの上司のように、あの先輩のように素敵な社会人になりたい」と思われるようになりたいものです。

その第一歩が「身だしなみ」を整えることです。

「身だしなみ」は、ご自身の仕事に向きあう姿勢を表現するものです。

明日は大切なお客様に会うから、スーツにアイロンをかけよう、靴も磨いておこう、早めに起きて髪もきちんとドライヤーで整えようと、様々な準備をし整える気持ちは、必ずお客様に通じるものです。

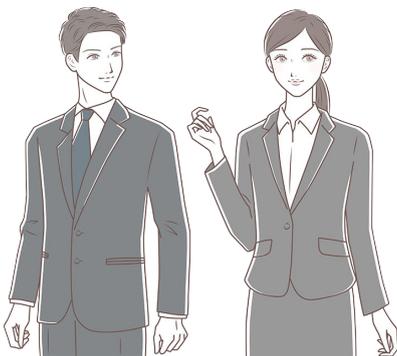
そして、自身の身だしなみが、自社の第一印象を決定づけます。

初対面の時、髪はボサボサ、スーツやユニフォームはよれよれ、靴はボロボロだったらどうでしょう。この会社は、だらしない会社だなという印象を与え、取引をしたいとは思いませんよね。

「身だしなみ」が整っているという事は、お客様がこの人に仕事を頼んで大丈夫という安心感を与えるものです。もちろん、立ち居振る舞い・言葉遣いやプレゼンの仕方も大切なのですが、第一印象が悪いと、話も聞いてもらえないということになります。

身だしなみチェックリストの事例をつけておきますので、定期的にチェックをしましょう。

(業種により、会社により、基準の調整をお願いします。)



みなさんも、次のページの  
身だしなみ チェックリストで  
チェックしてみてください！



# 身だしなみ チェックリスト

区分	チェック項目	○	△	×
服装	スーツなど服装は仕事にふさわしく品のあるものです			
	スーツなど服装は洗濯され清潔です			
	スーツ上衣はプレスされ、肘部分も出ていません			
	ズボンプレスされ、膝が出ておらず、膝裏のシワが少ないです			
	スーツなど服装はシワ・ほころび・汚れはありません			
	ネクタイ・ワイシャツは上衣にあった品のあるものです			
	ネクタイは曲がったり、ゆるんでいません			
	ボタンは取れたり、取れそうになっていません			
	ポケットに物を詰め込み過ぎていません			
	袖口・襟は汚れていません			
	社章はまっすぐにつけています			
	名札は見える位置にまっすぐにつけています			
	透けすぎたり、露出度の高いものは控えています			
	スカートは長すぎず、短すぎない長さです			
	アクセサリは仕事にふさわしいものです			
	髪	髪の色・髪型は仕事にふさわしいものです		
ヘアアクセサリは仕事にふさわしいものです				
長い髪は束ねています（介護系）				
前髪の長さは目が隠れない位置までにしてあります				
整髪料の臭いは強すぎません				
フケは落ちていません				
寝ぐせはありません				
顔	長いもみあげや口ヒゲ・あごヒゲはありません			
	無精ひげ、そり残しはありません			
	化粧は自然で好感もてるものです			
	口紅の色は仕事にふさわしいものです			
	鼻毛は出ていません			
	メガネは仕事にふさわしいものです			
	メガネは汚れていません			
手・爪	爪は短く切り清潔です			
	マニキュアはつけていません（介護系）			
	手は綺麗に洗い清潔です			
臭い	口臭対策をして、不快感を与えないようにしています			
	体臭対策をして、不快感を与えないようにしています			
	喫煙後の臭い対策をしています			
	香水・オーデコロンは仕事にふさわしいものです			
	香水・オーデコロンの匂いはきつくありません			
靴・靴下	靴・靴下は仕事にふさわしい色・柄・形です			
	靴は綺麗に磨いています			
	靴のかかとはすり減ったり痛んでいません			
	靴は型崩れしていません			
	靴下はたるんでいません			
	ストッキングは仕事にふさわしい色です			
	ストッキングは伝線していません			
	パンプスは歩きやすい高さ（3～5cm位まで）です			
持ち物	時計は仕事にふさわしいものです			
	かばんは仕事にふさわしいもので、型崩れしていません			
	名刺入れは仕事にふさわしいもので、型崩れしていません			
	名刺入れには名刺が十分入っています			
	名刺入れはパンパンになっていません			