

# 身だしなみ

身だしなみとは、「人に不快感を与えないように、言動や服装を整えること」です。たとえ学生であっても就職活動においては、社会人としての立場や地位、場所に相応しい服装や言動、立ち居振舞いが求められます。

## 【ワンポイントアドバイス】

- ①選考会が始まる前に、スーツを用意しておくこと。
- ②スーツ選びのポイントはサイジングです。  
お店で採寸してもらるか、販売員さんに相談して体型に合ったスーツを選びましょう。

### 男性編

#### アクセサリ他

ヒゲ・ピアスは×。  
一般のビジネスシーンでは身につけません。

#### シャツ

白のシャツが基本。ボタンはしっかりと留め、襟や袖口に汚れ、シワがないように。

#### バッグ

黒が濃紺が基本。会社案内等はA4サイズが多いため、このサイズが入るサイズのバッグが便利。型崩れや汚れに注意。服の色とバランスが取れているかチェック。リュックは×。

#### スーツ

黒、紺、グレーが基本。ストライプや柄が強いのは避けましょう。体に合ったものを。スーツのしつけ糸は切りましょう。シミやフケにも注意。一番下のボタンは留めません。スポンはきちんとプレスされたもの。汚れやほつれがないように。

#### 靴下

紺、グレーなど落ち着いた色を選ぶ。  
派手な色柄や白のスポーツソックスは×。

#### 髪

地毛が基本。染色や脱色は×。  
前髪は目にかからない程度。長さやフケをチェック。清潔に洗っておく。

#### ネクタイ

スーツとのバランスを考えた色柄に。色は青系か黄色系を選び、極端に派手なものは避ける。きちんと結び、まっすぐに。

##### ネクタイの結び方

■プレーンノット  
一番簡単に結び目が小さい結び方



- ①幅が広い方を上に、襟の前で交差させ、ネクタイをする人から見て反時計回りに、交差した点を巻くように幅の広い方を一周させる。
- ②一周させて、その裏側から幅の間に幅の広い方を通す。
- ③下に引いて出来上がり。

■セミウィンザーノット  
プレーンノットよりも結び目が大きくなる結び方



- ①幅が広い方を上に、襟の前で交差させ、ネクタイをする人から見て反時計回りに、交差した点を巻くように幅の広い方を一周させ、さらに着用者の右側でいったん巻いてから交差した点を巻く。
- ②一周させて、その裏側から幅の間に幅の広い方を通す。
- ③下に引いて出来上がり。

#### 腕時計

派手なものやキャラクターものは避け、シンプルなものを選ぶ。

#### 爪

短く切っておく。

#### 靴

履きやすくビジネスに適した形のもの。きれいに磨いておく。  
ローファータイプは避けて、プレーントゥタイプを選ぶ。

##### 靴の種類



プレーントゥ  
基本はこちら。活動中は何かと歩くので、サイズ選びは慎重に行おう。



ローファー  
公式の場ではカジュアルな印象を与えてしまうので、避けた方が無難。

日頃から礼節ある態度を心がけ、会社訪問や面接で良い印象を与えられるように、身だしなみを整えておきましょう。

**【ワンポイントアドバイス】**

- 業界・企業によってスーツやブラウスの選び方にも工夫が必要な場合があります。卒業生（校友）訪問などの機会があれば、その際に傾向をチェックしておくとい良いでしょう。
- 睡眠不足はすぐに顔に現れます。普段からなるべく規則正しい生活を心がけましょう。
- 大切な本番の日のために、日頃のスキンケアにも気をつけましょう。

**女性編**

**カラーコンタクト**  
つけるなら目の色に近く目立たないものを。

**アクセサリ**  
避けた方が無難。

**バッグ**  
大きめでA4書類が入るくらい。小さい場合はビニールケースを持つ。ブランド名が目立たないものを。

**靴**  
黒で中ヒール（3～5センチ前後）の pumps が主流。きれいに磨き、履き慣らしておく。



**髪**

自然な色で、顔の輪郭がすっきりと見える髪形に。きついパーマは×。前髪は目にかからない程度。全体に長い場合は束ねる。清潔に洗っておく。

**メイク**

メイクも社会人としての身だしなみのひとつ。濃い色や光る色は避け、学生らしく清潔で顔色を良く見せる自然なメイクを。つけまつ毛やまつ毛エクステは×。  
【金融、保険、IT、不動産、教育】  
チークは控えて口紅はベージュに近いピンクを選び自然な感じで信頼感と堅実さを出す。  
【マスコミ、エアライン、サービス、接客、アパレル系】  
チークはコーラル系の色をベースに明るめのピンク。リップもチークと同じようなコーラル系、かつ明るめに、華やかさを出す。

**ブラウス**

白い方が良い印象を与える。胸元が大きく開いたものは避ける。汚れやシワに注意。

**スーツ**

黒、紺、グレーが基本。スカートでもパンツでも、体に合ったものならどちらでもよい。スカート丈は膝丈から膝上3センチ程度のもので、椅子に座った時も落ち着いた印象。短すぎるものは×。

**腕時計**

派手なものは避け、シンプルなもの。

**爪**

短く切っておく。マニキュアはなるべくしない。塗るなら透明か薄いピンク。

**ストッキング**

自分の肌色に近い色を選ぶ。バッグの中には常に替えを準備しておく。

面接前に鏡で  
**Scheck!**

- ①髪が乱れていないか
- ②シャツやスーツの襟が裏返っていないか
- ③ネクタイが曲がっていないか
- ④口の周りや口内が汚れていないか
- ⑤ホコリやフケが付いていないか