


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。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。

フォーマル



男性編

髪
地毛が基本。染色や脱色は×。
前髪は目にかからない程度。
清潔に洗っておく。

アクセサリ他
ヒゲ・ピアスは×。

ネクタイ
スーツとのバランスを考えた色柄。
色は青系か黄色系を選び極端に派手なものは×。

シャツ
基本色／白。ボタンは留める。
汚れ、シワは×。

腕時計
派手なもの、キャラクターは×。
シンプルなものを選ぶ。

スーツ
基本色／黒、紺、グレー。
ストライプや柄ものは×。
ジャストサイズのもの。
一番下のボタンは留めません。
ズボンはプレスされたもの。
汚れやほつれのチェックをしておく。

爪
短く切っておく。

靴下
基本色／紺、グレー(落ち着いた色)。
色柄、白のスポーツソックスは×。

バッグ (A4 書類が入るもの)
基本色／黒、濃紺。
型崩れや汚れに注意。
服の色と合わせる。リュックは×。

靴
ローファータイプ×。
プレーントゥタイプを選ぶ。
きれいに磨いておく。



女性編

髪
自然な色で、顔の輪郭が見える髪形に。
きついパーマは×。前髪は目にかからない。
全体に長い場合は束ねる。

メイク
濃い色、光る色は×。
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×。

アクセサリ
避けた方が無難。

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。

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×。
汚れ、シワは×。

スーツ (スカートでもパンツでも)
基本色／黒、紺、グレー。
ジャストサイズのもの。スカート丈は膝上
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×。

バッグ (A4 書類が入るもの)
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。

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。

靴 (ヒール3～5センチのパンプスが主流)
基本色／黒。きれいに磨き、
履き慣らしておく。

ストッキング
自分の肌色に近い色。
バッグの中には常に替えを準備しておく。

ビジネスカジュアル／私服面接を指定した企業の目的とは？

- ① TPOの判断がつくかどうか ②社風に合っているか ③企業は自由な社風をアピールしている

ビジネスカジュアル 3つの基本

- ・トップスは襟付きアイテム
- ・カジュアルアイテムを使うときは「フォーマルアイテム」を忘れずに
- ・色や形に困ったら「清潔感」を重視

ビジネスカジュアルとは、基本はビジネスで着る服装であり、スーツスタイルほど固すぎず、プライベートで着る服のように緩すぎることもない、リラックスしたビジネススタイルのことです。

男性編

センタープレスのチノパンはOK。
ジーパンやカーゴパンツ、半ズボンなどはNG。

シャツは襟付きが無難。派手色、濃い色は避ける。

ジャケットを羽織るなら、インナーは清潔感のあるTシャツでも。

女性編

ブラウス、ワンピース、カットソーにジャケットやカーディガンを羽織ったシンプルなコーディネート。

ミニスカートやロングスカート、ワイドパンツ、高いヒールのパンプスはNG。

露出度の高い服装は、マイナスのイメージにつながります。

就活クールビズ／ノーネクタイ・長袖シャツが基本。とはいえ、ジャケットは忘れずに。

クールビズ 3つの基本

- ・シャツは無地・白であれば、OK。就活クールビズは長袖が基本。
- ・腕まくりはNG。だらしないと思われる可能性が…。
- ・首元の第一ボタンまで全て留めておこう。

クールビズとは、職場の冷房を28度以上に設定しても過ごせるように、6月1日から9月30日の間はネクタイやジャケットをなるべく着用しないことです。

男性編

企業からの指定がない場合は、夏場でもジャケット・ネクタイ着用のスーツスタイルが無難です。

くるぶし丈ソックスや模様入りのソックスはNG。

ボタンダウンシャツは襟がきれいに立つのでおすすめ。

女性編

袖の長さは長袖～半袖の範囲であればOK。色柄もの、フリルの多いブラウス、パフスリーブやノースリーブはNG。

下着が透けることを防ぐため、キャミソールなどのインナー着用は必須です。

予備のストッキングの準備。

面接前に鏡で5check!

- 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