

身だしなみ

キャリア・オフィスからの補足：

下記事例は、日本国内における就職活動の一般的なものに過ぎません。ヘアスタイルや服装、メイクなどについて記載しているものの、「こうすべし」といった意図はまったくなく、このハンドブックを手に取っている学生のみさんの個性を制約するものではありません。

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

アクセサリ他
ヒゲ・ピアスは×。

シャツ
基本色／白。ボタンは留める。
汚れ、シワは×。

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。
ズボンに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。

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×。



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。

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×。

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。

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×。

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。

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。

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×。

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。

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。



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×。

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×。

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。
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
- ・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。

例1

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。

例2

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。

例1

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。

例2

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