

身だしなみ

---

# 1. 身だしなみとは

身だしなみ = [ \_\_\_\_\_ ]

第1印象の約[ \_\_ ]%が身だしなみ（外見）で決まる  
見かけが内面を作る

- 見かけと内面がまるっきり異なる人はいない
- あらゆる人間関係において、印象から始まる判断は非常に大切

見た目の印象を決める時間・・・[ \_\_ ]秒

身だしなみが整っていることにより自分も心にゆとりが持てる

① [ \_\_\_\_\_ ]であること

本当に清潔であることは、見た目にも  
清潔であること

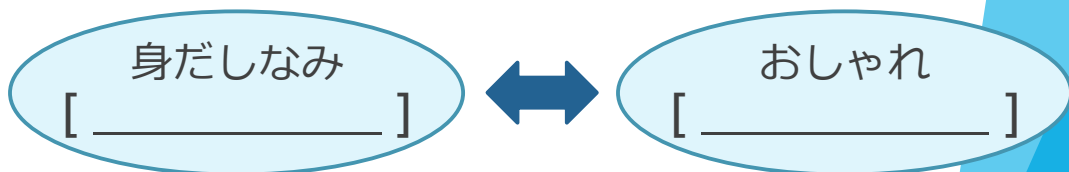
相手に不快感を与えない（=信頼・配慮）

② [ \_\_\_\_\_ ]であること⇒TPOをわきまえる

③ [ \_\_\_\_\_ ]であること⇒派手過ぎない（お客様が1番）

※TPO・・・[ \_\_\_\_\_ ]（時）、[ \_\_\_\_\_ ]（場所）、  
[ \_\_\_\_\_ ]（目的・シーン）の略

例えば、招待された結婚式で新婦花嫁より目立つ格好をしてはいけない



調和がとれていること  
（お客様に喜んでもらえる範囲のおしゃれ）

# Memo

## 身だしなみチェックシート

[a : 出来ている b : 普通 c : 出来ていない]

チェック項目	評価		
1.髪の毛はきちんとまとめられているか	a	b	c
2.白衣にしみなどの汚れはないか	a	b	c
3.白衣にシワはないか	a	b	c
4.ズボンの裾が床についていないか	a	b	c
5.ズボンに汚れはないか	a	b	c
6.ズボンにシワはないか	a	b	c
7.ワイシャツの袖口や襟周り等に汚れはないか	a	b	c
8.白衣からワイシャツの袖や裾は出ていないか	a	b	c
9.上履きのかかとを踏んでいないか	a	b	c
10.上履きはきちんと洗われているか	a	b	c
11.靴下に穴があいていないか	a	b	c
12.アクセサリ類はすべて外しているか	a	b	c
13.メイクをしていないか	a	b	c
14.ハンカチを持ち歩いているか	a	b	c
15.爪を短く切りそろえているか	a	b	c

## 2. 制服の意味

制服 (Uniform) = [ \_\_\_\_\_ ]

制服は全体が揃っているからこそ美しいものであり意義がある

### よくあるダメな例 (制服を着崩す理由)

#### 反発するタイプ

- ✓ 人と同じ服装がイヤと言って、人と違うデザインを求めたり、自分の好みではないからといって形を変えてしまう

#### 寄りかかるタイプ

- ✓ 制服だからといって手入れしない
- ✓ 清潔感なく、シミやシワがあったり、ボタンが取れていても気にしないでそのまま着る

### 制服だからこそ、些細な違いが余計に目立ってしまう

#### 白衣の役割

- ◆ [ \_\_\_\_\_ ]  
カラーやパーマで私服を汚すことがない  
白は汚れが目立つ・目が疲れにくい
- ◆ [ \_\_\_\_\_ ]  
美容師らしい清潔感、素人でも仕事が出来そうに見える  
形から入って心を引き締める
- ◆ [ \_\_\_\_\_ ] (ブランド)  
品位、技術、雰囲気などに合ったものを着て、見た人に分かってもらう

# *Memo*

---

---