

身だしなみ

---

## 身だしなみ = 無言の紹介状

第1印象の約90%が身だしなみ（外見）で決まる  
見かけが内面を作る

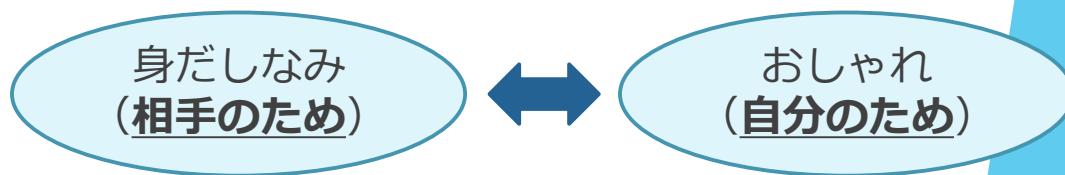
- ・ 見かけと内面がまるっきり異なる人はいない
- ・ あらゆる人間関係において、印象から始まる判断は非常に大切

見た目の印象を決める時間・・・3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 <b>清潔</b> であること  | 本当に清潔であることは、見た目にも<br>清潔であること<br>相手に不快感を与えない（=信頼・配慮） |
| ① <b>上品</b> であること  | T P Oをわきまえる   |
| ② <b>控えめ</b> であること | 派手過ぎない（お客様が1番）                                      |

※T P O・・・Time（時）、Place（場所）、Occasion（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)

- ワークシート「身だしなみチェックシート」を使用。
- サービス業の多くの場合、身だしなみの不備で、印象がマイナスに動くことはあっても、身だしなみが出来ていたから褒められるということは少ない
- 減点にならないように出来ていて当然と捉える
- 会って、一言も発しなくても、身だしなみ（外見）でお客様は「相手を想像する」
- インターンシップで、最初にサロンを伺う時も同様
- しっかりと勉強した知識や、練習した技能を持っていても、第1印象が良くなく、身だしなみで判断されてしまってはもったいない。
- 身だしなみは、本人が“重要性”を理解して、整えようとするかどうか次第（やろうと思って難しくてできないということはない）
- 「外見で判断してもらいたくない」と思っていても、もっと難しいことなどをこれから頼もうとするときに、やる気になれば誰でもできる身だしなみ“すら”できていないと信頼されない

### 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	a	b	c
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でていないか	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.アクセサリー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

### 制服 (Uniform) = Uni (統一の) Form (形) の美

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

#### ◆ 仕事着としての機能性、衛生面

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・目が疲れない

#### ◆ プロとしての自覚、心構えの表現

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

#### ◆ サロンや学校のイメージ (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おう

- 自分のおしゃれやこだわりのために、第1印象に重要な身だしなみを崩し、サロンのブランドも損なうような制服を着崩す行為は、してはいけない。
- 生徒が出来心でやるようなものとは異なり、職場はお客様から信頼され、報酬を頂いてプロの仕事を提供するところ。
- スタッフが、お客様を第1に考えずに、
  - ・ 自分の見栄えやオシャレを考えているスタッフがいたり、
  - ・ 振り下りが美しさであるものを率先して乱している者がいることが知れたらお客様がどうとらえるか。
- 身だしなみはマナーであり、ルールではない。接客業としてお客様に対する心遣いであり、挨拶を同様の意味を持つことを認識させる
- 制服はサロン（学校）のブランド・広告の役割をすることも理解させる
- 施術を受けるまではどんなサロンか、スタッフの力量がどうかは分からない価値をお客様に提供しているのが理美容の仕事である
- 形のないサービス業において、身だしなみ、外見、挨拶などから、お客様の期待が生まれたり、失望や不安につながってしまうことを理解させる