

③ 身だしなみ

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

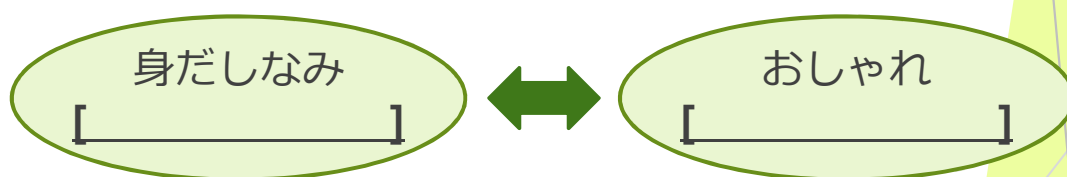
- ・ 見かけと内面がまるっきり異なる人はいない
- ・ あらゆる人間関係において、印象から始まる判断は非常に大切

見た目の印象を決める時間・・・[]秒

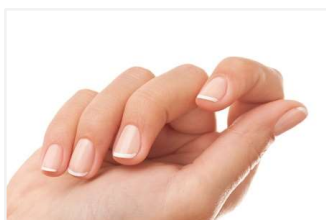
身だしなみが整っていることにより自分も心にゆとりが持てる

- | | |
|------------|---|
| 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

身だしなみを整える上で重要なこと

- ▶ 同じ服装でも、誰が見るかによって「あなたの印象」は違ってきます。



《Aさんの印象》

とても好みのセンス。
私もこのような
スタイルにしてほしい。

《Bさんの印象》

浮ついた感じで
落ち着かない。

大切なのは店の方針に従うこと

◆制服がある場合がある

- ✓ 全員が【 】であることが重要。
そのための制服なので、【 】や【 】は変えない。
- ✓ エプロンだけ、シャツだけ、など【 】のみが制服という場合もある。

◆私服でも服装や髪形にルールがある場合がある

- ✓ 私服で就業できるが、【 】や【 】に決まりがある場合がある。

例) トップスは白またはベージュ、ボトムスは黒、ともに無地のもの。

例) トップスは自由だが、ボトムスはパンツスタイルとする。

例) 長い髪はアレンジし、顔にかからないようにする。 など

Memo

センスの良い服装とは

- ▶ おしゃれをする、おしゃれに見せることは、高い服、（単体で）デザインの良い服を着ることではありません。
- ▶ 美しい身だしなみを毎日続けるためには、気遣いが大切です。

洋服選びの視点

- ✓ 【 】 = 【 】身だしなみではない。
 - ✓ 着回しできる数を揃えることができるよう、1着にお金をかけすぎない。
⇒リーズナブルに揃える
-
- ✓ 価格やデザインだけでなく、自分の体に合った【 】のものを選ぶ。
 - ✓ 手入れしやすい素材のものを選ぶ。

センス良く着こなすために

- ✓ 服のサイズ、手入れ、着方、合わせ方次第で、センス良く見せることができる。
- ✓ よく手入れし、整った着こなしをする。



洗濯表示を守る



しわを伸ばす



詰め込みすぎない

Memo

美しい表情

- ▶ お客様に与える印象に影響する「外見」には、身だしなみのほかにも表情や身のこなしも含まれます。

表情： []
「表」・・・[]
「情」・・・[]

笑顔は[]

[]・[]・[]・[]を伝えることができる

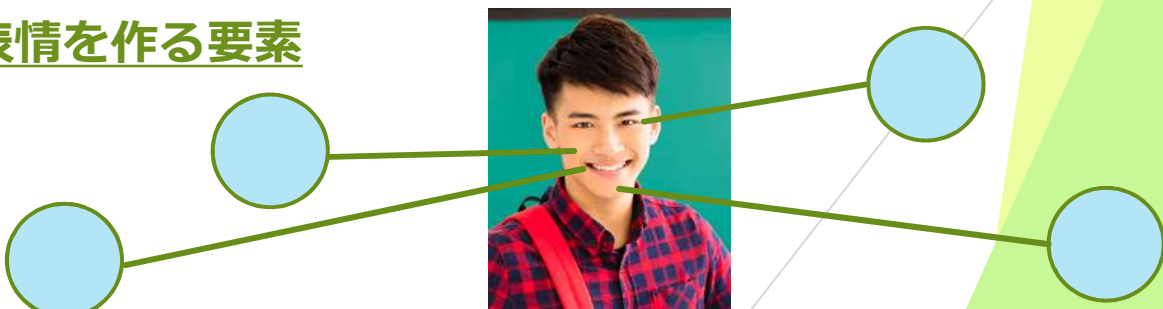
“笑顔”の役割

- []の意味
- []の意味
- []イメージを伝える（親しみを感じる）
- 相手を[]こと
- 「また来よう」と思わせる 等

好ましい笑顔とは

- []：心身共に健康でなければ心からの笑顔にならない
- 赤ちゃんの笑顔：計算がなく、純粹な笑顔
- []が優しく笑っている：口元だけの笑顔は作り笑い。
[]
- []がこもっている：笑顔は目と口と“心”でつくる。
口角をあげる。

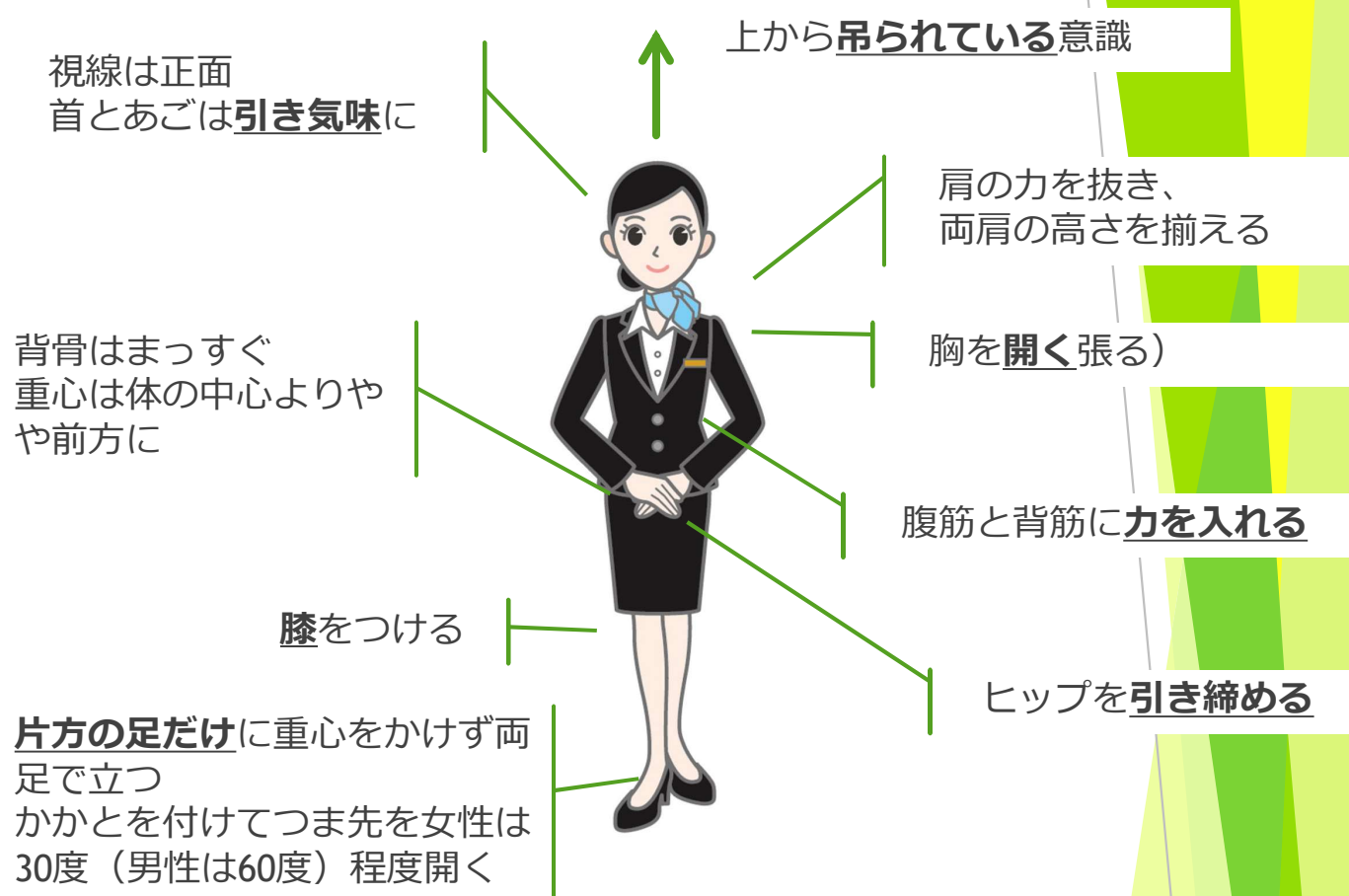
表情を作る要素



Memo

美しい身のこなし-立ち方

- ▶ 身のこなしが美しければ、場が引き締まって見えます。
- ▶ フォーマルな装いの時はもちろんですが、カジュアルな雰囲気・服装のときこそ、美しい身のこなしが、見栄えを左右します。



歩くときには…

- ✓ 立ち方と同じく、首とあごを引き気味にし、前に傾きすぎないようにする。
- ✓ 引きずり、すり足にならないよう、蹴りだすときには足を地面から離す。
- ✓ 膝が左右に離れすぎないようにする。

Memo

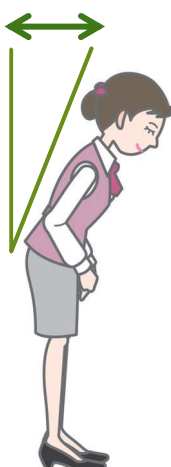
会釈

15度



敬礼

30度



最敬礼

45度



- ✓ 1、2のテンポ
- ✓ 日常的な挨拶などに使用
- ✓ 首だけにならないように注意
- ✓ “静止礼”と“ながら礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「ありがとうございました」などのメッセージを込めたお辞儀
- ✓ 下げるスピードより上げるスピードの方を少し速くすると、スマート
- ✓ “分離礼”と“同時礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「大変申し訳ございませんでした」など謝罪をする時のお辞儀
- ✓ 下げきった状態で一旦泊まるぐらいのつもりでお辞儀

Memo

お客様ごとの違い

- ▶ お客様によって、サロンでの過ごし方のイメージや、求める雰囲気も違ってきます。
- ▶ 雰囲気も魅力の一つとして来店されるお客様のためにも、サロンの雰囲気に合わせて身だしなみを整えることが重要です。

| サロン類型 | お客様の思い | 求められる身だしなみ |
|----------|--|--|
| 若年・OL層向け | <ul style="list-style-type: none"> □ スタッフは【 】が良いはず □ センスの良いサロンに通うこと自体が楽しみ | 雰囲気に配慮しながら流行を取り入れる <ul style="list-style-type: none"> ・ 服装のルールが厳密でなくても、【 】な服、【 】服は避ける。 ・ 流行のスタイルを研究し、自分に【 】ように取り入れる。 ・ 髪が【 】に見えるスタイリングを心がける。 |
| 中高年層向け | <ul style="list-style-type: none"> □ 【 】したい □ 親しげな雰囲気であってほしい。 | シンプルで自然な雰囲気を作る <ul style="list-style-type: none"> ・ 年ごとの【 】に左右されない、シンプルなデザインのものを着用する。 ・ 小物使いなど、若さに頼らずに真似できそうなおしゃれをする。 ・ だらしない印象にならないよう、【 】は【 】に行く。 |
| 高級 | <ul style="list-style-type: none"> □ (お客様自身が)【 】になれる時間にしたい □ 落ち着いた雰囲気の中で過ごしたい。 | お客様を引き立てる <ul style="list-style-type: none"> ・ 【 】な印象を与える身だしなみを心がける。 ・ お客様の装いが【 】ことを第一に考え、【 】な着こなしをする。 ・ 自然なメイクが基本。アイシャドウやチークは落ち着いた色味のものにする。 |



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 |