

③身だしなみ

教師用指導書シラバス

身だしなみとは

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 <u>清潔</u> 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 <u>上品</u> であること | T P Oをわきまえる |
| ③ <u>控えめ</u> 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

身だしなみ
(相手のため)

おしゃれ
(自分のため)

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)



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

- ✓ 全員が同じであることが重要。
そのための制服なので、形や着こなしは変えない。
- ✓ エプロンだけ、シャツだけ、など一部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、服の色や髪型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、顔にかかるないようにする。など

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

- ✓ **高価な服 = 美しい**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
 - ✓ 値格やデザインだけでなく、自分の体に合ったサイズのものを選ぶ。
 - ✓ 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

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：心がおもてにあらわれる

「表」おもてにあらわれる
「情」こころ

笑顔は一銭もかからない高価なおしゃれ

好感親しみやすさ柔らかさ優しさを伝えることができる

“笑顔”の役割

- ・歓迎の意味
- ・感謝の意味
- ・明るいイメージを伝える（親しみを感じる）
- ・相手を認めていること
- ・「また来よう」と思わせる等

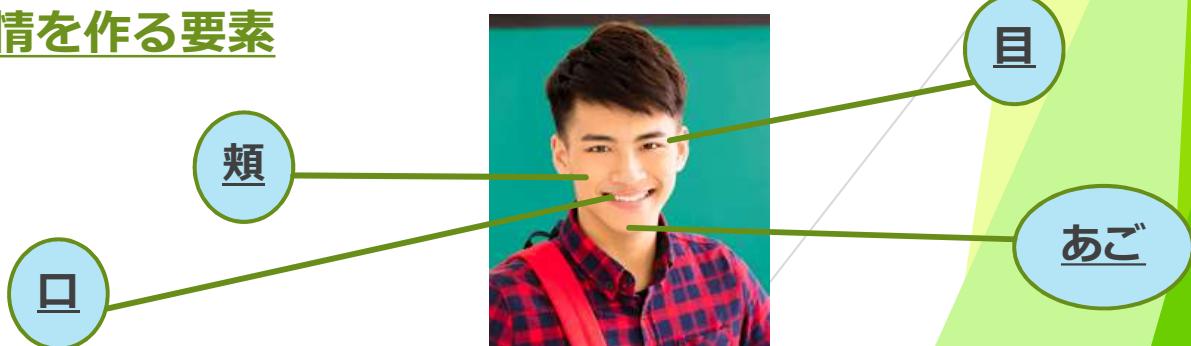
好みの笑顔とは

- ・健康：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、純粋な笑顔
- ・目が優しく笑っている：口元だけの笑顔は作り笑い。

目は口ほどにものを言う

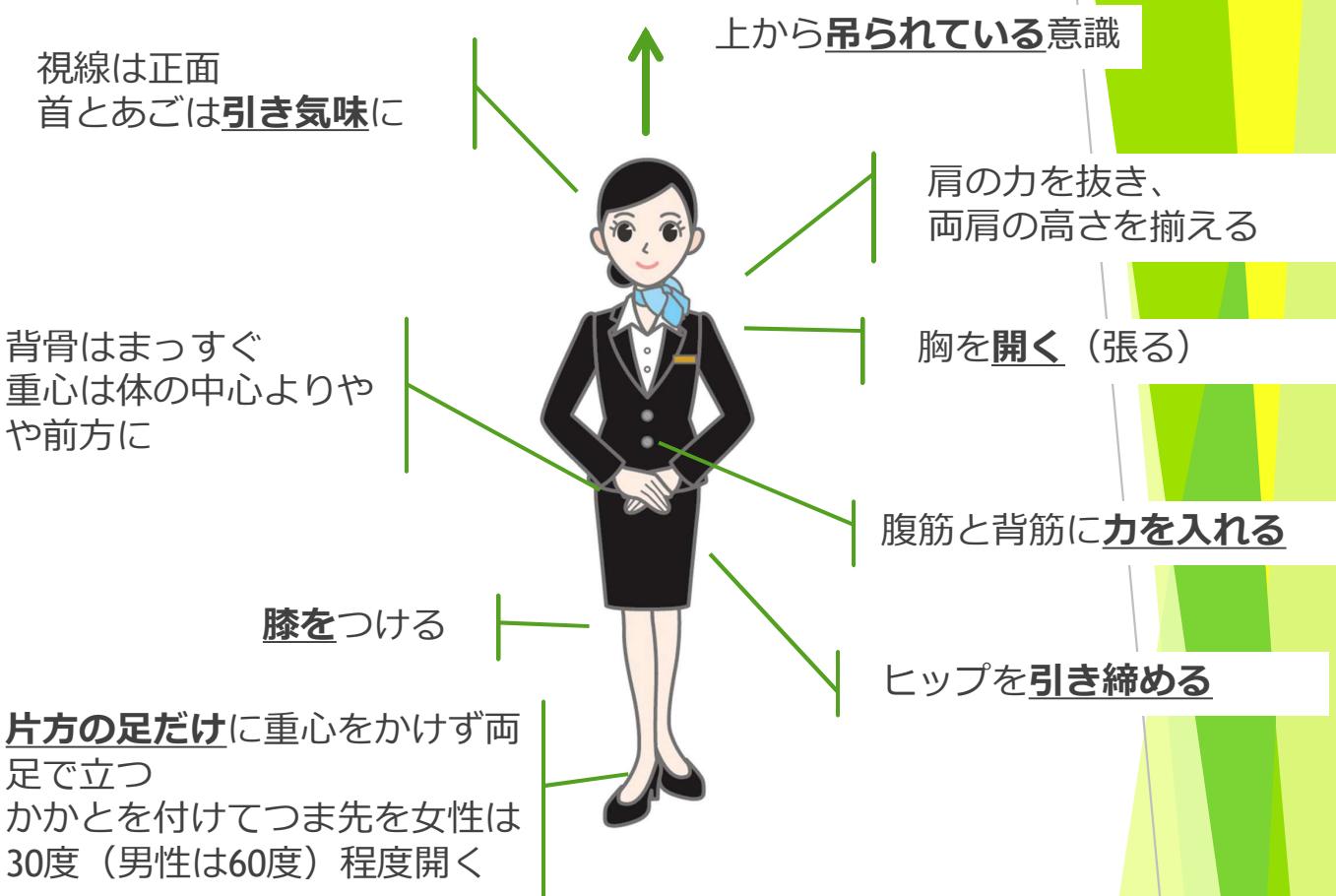
- ・心がこもっている：笑顔は目と口と“心”でつくる。口角をあげる。

表情を作る要素



美しい身のこなしー立ち方

- ▶ 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。

美しい身のこなし－お辞儀



- ✓ 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した」など謝罪をする時のお辞儀
- ✓ 下げきった状態で一旦止まるぐらいのつもりでお辞儀

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「センスが良いはず」□ センスの良いサロンに通うこと自体が楽しみ	<p>雰囲気に配慮しながら流行を取り入れる</p> <ul style="list-style-type: none">・ 服装のルールが厳密でなくても、<u>派手な服</u>、<u>主張の強い服</u>は避ける。・ 流行のスタイルを研究し、自分に<u>似合う</u>ように取り入れる。・ 髮が<u>きれい</u>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">□ <u>リラックス</u>したい□ 親しげな雰囲気であってほしい。	<p>シンプルで自然な雰囲気を作る</p> <ul style="list-style-type: none">・ 年ごとの<u>流行</u>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、<u>化粧</u>は<u>丁寧</u>に行う。
高級	<ul style="list-style-type: none">□ (お客様自身が) <u>特別な存在</u>になる時間にしたい□ 落ち着いた雰囲気の中で過ごしたい。	<p>お客様を引き立てる</p> <ul style="list-style-type: none">・ <u>フォーマル</u>な印象を与える身だしなみを心がける。・ お客様の装いが<u>際立つ</u>ことを第一に考え、<u>控えめな</u>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。



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

『 身だしなみ 』

指導目標	: ①接客業としてお客様に不快感を与えない身だしなみとは何かを学ぶ ②身だしなみとは、服装や髪型だけではなく、自分自身そのものであることを理解させる
所要時間	: 100分
使用教材	: 筆記用具

時間	指導項目	指導重点・内容	展開
10分 (10分)	1. 導入 (1)身だしなみチェック (2)身だしなみの必要性	<ul style="list-style-type: none"> 現在の各自の身だしなみは整っているか(授業を行なうのに適しているか)各自でチェックする 何故、身だしなみを整えることが必要なのか考える 	講義 セルフチェック (身だしなみチェック) 質問 (なぜ、身だしなみが大切か?)
20分 (30分)	1. 身だしなみ=「無言の紹介状」 (1)清潔感があること (2)上品であること (3)控えめであること 2. TPOにおける身だしなみについて T…Time(時、季節等) P…Place(場所) O…Occasion(目的) 3. 身だしなみとおしゃれの違い おしゃれ…自分の為 身だしなみ…相手の為 4. 制服や白衣の着用目的 (1)制服とは何か (2)制服(ユニフォーム)の役割 ①機能性・衛生面 ②プロとしての自覚 ③イメージ	<ul style="list-style-type: none"> 人間の第一印象は90%以上見た目で判断されやすいことを理解させる 外見からの第一印象で判断していることが多い 理美容の現場においてお客様を快くさせるためには身だしなみが大切である(相手に不快感を与えない)ことを理解させる 学校生活でルールに思えるようなことは実はマナーであることを認識する T P Oの意味を理解させ、現場における身だしなみを考えさせる。 	講義 (TextP.1)
10分 (40分)	1. センスある服装 (1)洋服のそろえ方・選び方 (2)洋服の着こなし	<ul style="list-style-type: none"> おしゃれをすること、おしゃれに見せることは、高級な服を着ることではないことを理解する 価格やデザインにとらわれるのではなく、自分にあった服なのか、コーディネイトがどうなのかを意識し着こなすことが大切である 	講義 (TextP.3)
40分 (80分)	1. 美しい表情<15分> (1)表情とは	『表情』⇒心がおもてにあらわれる 「表」～おもてにあらわれる 「情」～心(が)	講義 (TextP.4) 演習

時間	指導項目	指導重点・内容	展開
	(2)表情を作る要素	<p>無表情は相手に対して威圧感を与える 『笑顔』⇒好感・親しみやすさ・柔らかさ・優しさを 伝えることができる 『笑顔は一錢もかからない高価なおしゃれ』</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 欢迎の意をあらわす ② 感謝の意をあらわす ③ 明るいイメージを伝える ④ 「また、来よう」と思わせる <ul style="list-style-type: none"> ・ 笑顔はお客様の心の窓を開くカギ ・ 豊かな心を持ってば心にゆとりができ、自然に笑顔が 作れるようになる ・ 心が微笑まなければ本当の笑顔は作れない ・ 笑顔は、目と口と心で作る『目は口ほどにものを言 う』 <ul style="list-style-type: none"> ・ 表情は顔全体で表現するものである ・ 日ごろから表情を豊かにすることを心がける ・ 笑顔は、表情だけでは作れない。心が入ってこそ、 本当の笑顔が作れる学ぶことを学ぶ。 	
2. 美しい身のこなし <25分>	(1)表情訓練	① 頭が左右に傾かない背筋を伸ばす(頭頂部から糸で 釣られている気持)	講義 (TextP.5)
	(2)立ち方	<ul style="list-style-type: none"> ② 視線はまっすぐ ③ あごを引き、あごのラインが床と平行 ④ 肩のラインは平行 ⑤ 手は自然の脇におろす(指先をそろえる) ⑥ 重心はウエスト ⑦ おなかを引っ込める ⑧ ひざの内側をつける(ひざを伸ばす) ⑨ かかとをつけ足先を60°(男性)・30°(女性)に開く ⑩ やや胸をはる ⑪ 耳・肩・ひじ・ひざ・かかとが一直線上 	演習
10分 (90分)	(3)お辞儀	<ul style="list-style-type: none"> ① 会釈(15°)⇒軽い挨拶 廊下ですれ違う時やエレベーターの中等 ② 敬礼・普通礼(30°)⇒一般的な挨拶 「おはようございます」「いらっしゃいませ」 ③ 最敬礼・丁寧礼(45°)⇒深い敬意をあらわす 目上の人、お礼やお詫びなど改まった挨拶 <ul style="list-style-type: none"> ・ 明るい声、笑顔を心掛ける <ul style="list-style-type: none"> ✓ 頭だけでなく上体からゆっくりと折る ✓ 始めと終わりに相手の目を見る ✓ 相手との関係や挨拶の目的などにより使い分ける ✓ 長々と頭を下げていれば丁寧というわけではなく、 <u>美しい姿勢と動作で心を込めて行うことに意味が ある</u> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 視線が定まっていたいなかったり、妙にせかせかした態 度は失礼になる 	講義 (TextP.6) 演習
お客様の違いによる対応 (1)若年・OL層		<ul style="list-style-type: none"> ・ 客層によって、言葉遣いが変化することを理解する ・ 雰囲気に配慮しながら、流行を取り入れることが大 切である 	講義 (TextP.7)

時間	指導項目	指導重点・内容	展開
10分 (90分)	(2)中高年層 (3)高級店 (4)福祉美容 (5)婚礼	<ul style="list-style-type: none"> 派手な服装、主張の強い服装はさけ、自分に似合うように取り入れる 髪はきれいに見えるスタイリングを心がける 年齢ごとの流行に左右されないシンプルで自然なデザインを心がける 小物使いなど若さに頼らずに、お客様が真似できそうなおしゃれを心がける だらしない印象にならないように、メイクは丁寧に行う お客様の装いを引き立てるよう、控えめな着こなしを心がける 自然なメイクを心がける お客様に手をかすることも多くあるので、動きやすい服装を心がける 黒のスーツを基本とする（スカート） お客様の衣装に傷をつけないよう、手回りのアクセサリーは外す 	講義（TextP.7）
10分 (100分)	1. まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 身だしなみとは、服装や髪型、メイクだけではなく、その人そのものが身だしなみである 立ち方、お辞儀の仕方、言葉遣い（2章）等、美しい身のこなしを意識する 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、あいさつと同様の意味を持つことを認識する 	