

【身だしなみ チェックシート】

※あくまでも、基本的なものなので、TPOに合わせて柔軟に対応してください

項目	ポイント	備考
頭髪	フケ・汚れはなく、整っているか	
	寝ぐせはないか	
	極端な色にカラーリング、脱色していないか	
	※ヘアアクセサリは大きすぎたり、派手すぎたりしていないか	
顔	きれいに洗顔、歯磨きをしているか	
	眼鏡は汚れていないか	
	肌や唇は荒れていないか	
	※ひげのそり残しはないか(整っているか)	
	※お化粧は自然で健康的か	スピンより自然なお化粧を
	※お化粧はくずれていないか	
手	手は汚れていないか	
	つめはきちんと切っており、汚れていないか	
	※つめは長すぎず、マニキュアは派手すぎないか	流行のネイル、要注意
洋服	TPOに合った服装か	
	色・柄が派手すぎないか	
	着崩れていないか	
	ボタンはとれていないか・とれそうになっていないか	
	ほころびはないか	
	しみやしわはなく、折り目がとれていないか	
	ポケットに物を詰めすぎているか	物を詰めすぎるとスーツが型崩れします
	ポケットの回りや襟・袖口が汚れていないか	ポケットに手を入れる癖のある人注意
	※ネクタイは緩んでいないか	
足	靴はきれいに磨いてあるか	
	靴のかかとがすりへったり、痛んだりしていないか	
	靴の形や色はTPOに合っているか	
	※スーツ着用時の靴下の色はスーツに合わせているか	白やスポーツソックスはNGです
	※靴下はたるんでいないか	座敷に上がる時、「穴」にも注意
	※ストッキングは肌の色に近く、伝線していないか	
その他	時計や装飾品は派手すぎず、機能的か	
	かばんは型崩れていないか	
	名刺入れに名刺は十分あるか	
	必要なものがそろっているか	
	香水、オーデコロンをつけすぎではないか	