

服装 & 身だしなみ

■清潔感のある服装と身だしなみを心がけましょう。

●シャツ

- ・色は白が基本。
- ・清潔にする。
- ・きちんと洗っておく。
- ・アイロンをかけておく。
- ・第一ボタンまで留める。

●スーツ、ネクタイが基本

●スーツ

- ・色は紺やグレーなどスタンダードなもの。
- ・ボタンが2個のシングルが基本。
- ・着るときは一番下のボタンを外す。
- ・着丈は自分に合うものを着る。
- ・アイロンをかけておく。
- ・ズボンの折り目もきちんとアイロンをかける。
- ・ベルトも忘れずに。

●ネクタイ

- ・派手な色・柄物はNG。
- ・緩めずにきちんとしめる。

●靴

- ・色は黒などスーツに合わせて
- ・シンプルなデザインのもの。
- ・靴は磨いておく。

●靴下

- ・紺、グレー、黒などの無地に近いもの。
- ・白や柄物は避ける。
- ・くるぶしが見える短いものNG。
- ・破れたり、穴が開いていないもの。

●髪型

- ・すっきりした髪型。寝癖に注意。
- ・髪は顔にかからないようにする。
- ・髪が目や顔にかからないように。
- ・色は黒または自然な栗色。

●顔

- ・ひげは綺麗に剃る。

●時計

- ・シンプルなもの。

●爪

- ・短く切る。
- ・汚れていない。

●バック

- ・黒のビジネスバックが基本
- ・リュック、クリアケース、紙袋は避ける。
- ・自立式が望ましい。

●顔

- ・ナチュラルメイクで健康的に。ノーメイクは社会人として好ましくない。

●アクセサリ

- ・ピアス：小ぶりで目立たないものならOK。
- ・目立ちすぎたり、邪魔になるアクセサリは避ける。

●スーツが基本

- ・色は紺、グレーなどスタンダードなもの。
- ・スカート・パンツどちらも可。
- ・アイロンをかけておく。

●バック

- ・黒や茶などのA4サイズの入るもの。
- ・派手な色、柄のものやデイバック、クリアケース、紙袋は避ける。
- ・自立式が望ましい。

●髪型

- ・すっきりした髪型。寝癖に注意。
- ・髪が目や顔にかからないように。
- ・ロングヘアーの場合はまとめる。
- ・色は黒または自然な栗色。

●ブラウス

- ・色は白の無地が基本。
- ・清潔にする。
- ・きちんと洗っておく。
- ・アイロンをかけておく。
- ・第一ボタンまで留める。

●時計

- ・シンプルなもの。

●爪

- ・短く切る。
- ・汚れていない。
- ・マニキュアはつけない。(つけても薄い色)

●ストッキング

- ・肌の色に近いものを履く。
- ・破れたり、穴が開いていないもの。

●靴

- ・プレーンなパンプスで黒などをスーツに合わせて。
- ・靴は磨いておく。

■その他

●筆記用具

- ・シンプルなものを使用する。

●匂い

- ・香水やコロン、整髪料をつけすぎない。
- ・汗・口臭に気をつける。