

毎日の身だしなみチェックポイント

～男性編～



	朝のチェック	昼のチェック
髪	・寝ぐせはついていないか ・髪にフケはついていないか ・整髪料は、無香料・微香のものか	・髪でフケがついていないかチェック ・髪に乱れがあれば、整える
歯磨き	・歯に付着物がついていないか ・デンタルリンスも併用するとベター	・歯に付着物がついていないか
目	・洗顔後、目ヤニはついていないか	・洗顔時に目ヤニがついていないか
眼鏡	・ホコリ、汚れ、曇りなどがいないか	・ホコリ、汚れ、曇りなどがいないか
鼻毛・耳毛	・真正面から見て少しでも出ていたら NG ・鏡を 2 枚使うと見つけやすい	・鼻毛はでていないか ・鼻の穴から鼻くそが見えていないか
下着	・選択したものを着け、毎日取り替える	—
ひげ	・毎朝そる。首やあごのそり残し注意 ・眉毛がつながりやすい人は眉間もチェック	—
ジャケット	・ホコリやシワ、汚れがないか ・肩や背の部分にフケがのっていないか ・襟が曲がっていないか ・ボタンが取れていたり、取れかけていないか ・前ボタンは一番下だけ外す ・胸のポケットは何もいれない ・ポケットのフラップは左右そろえる	・ホコリやシワ、汚れがないか ・肩や背の部分にフケがのっていないか ・襟が曲がっていないか ・一番下以外、前のボタンが留まっているか
ワイシャツ	・においがあるものは避ける ・わからなければ消臭剤をかけておく ・ボタンをはずすのは第一ボタンまで 接客の場合は一番上までとめる ・襟・袖口に汚れがういて、洗濯しても取れないものは捨てる。 ・袖のボタンは閉める(まくっているとき以外) ・裾がはみ出していないか、横・後ろ側をチェック	・袖をまくっているとき以外はボタンを閉める ・裾がはみ出していないか(横・後ろ)
ズボン	・前のポケットには何も入れない ・きちんと折り目のついているものを選ぶ ・ファスナーが閉まっているか	・ファスナーが閉まっているか
靴	・汚れ・曇り・ひもの結びをチェック ・出かける前にブラシをかけ、ホコリを払う	・汚れ・曇り・ひもの結びをチェック
手	・爪の白い部分が1mm以上伸びていたら切る ・アクセサリ類は、結婚指輪以外は外す ・手に汚れはないか	・手に汚れはないか
靴下	・洗濯したものを毎日履き替える ・穴が開いているものは捨てる	—

毎日の身だしなみチェックポイント

～女性編～



	朝のチェック	昼のチェック
髪	・整髪料は無香料・微香のものを使う ・髪にフケがついていないか ・肩にかかる以上の長さの髪はまとめる ・髪留め・ゴムなどは黒・茶・紺のもの	・髪にフケがついていないか ・髪に乱れないか
歯磨き	・歯に付着物がついていないか ・デンタルリンスの併用もベター	・歯に付着物がついていないか
目	・洗顔時に目ヤニがついていないか	・目ヤニがついていないか
眼鏡	・ホコリ・汚れ・曇りなどがいないか	・ホコリ・汚れ・曇りがないか
ムダ毛	・顔などの露出部で目立ちやすい部分を確認 ・鼻毛などは特に注意する	—
下着	・洗濯したものを着け、毎日取り換える	—
ジャケット	・ホコリやシワ、汚れがないか ・肩や背の部分にフケがついていないか ・襟が曲がっていないか ・ボタンがとれていたり、取れかけていないか ・前ボタンはすべて留める ・腰のポケットには何も入れない ・ポケットのフラップは左右そろえる	・ホコリやシワ、汚れはないか ・肩や背の部分にフケがついていないか ・襟が曲がっていないか ・前ボタンはすべてとまっているか
シャツ	・においがあるものは避ける ・わからなければ消臭剤をかける ・ボタンをはずすのは第一ボタンまで - 接客の時は一番上までとめる ・襟・袖口に汚れが浮いて、洗濯しても取れないものは捨てる ・シャツがはみ出していないか(横・後ろ)	・袖のボタンはしまっているか (袖をまくっているときは例外) ・裾がはみ出していないか(横・後ろ)
ボトムス	・ポケットが膨らむようなものは入れない ・シワ・ホコリなどをチェックする ・ファスナーを閉じる ・折り目のあるものはアイロンでしっかり折り目をつけておく	・ファスナーが閉まっているか
靴	・汚れ・曇り・紐の結びをチェック ・出かける前にブラシをかけ、ホコリを払う	・汚れ・曇り・紐の結びをチェック
手	・爪は華美にならないように整える ・アクセサリ類はつけすぎない ・手に汚れがないか	・手に汚れがないか
靴下	・黒、ベージュのものを選ぶ ・穴や伝線に注意	—

