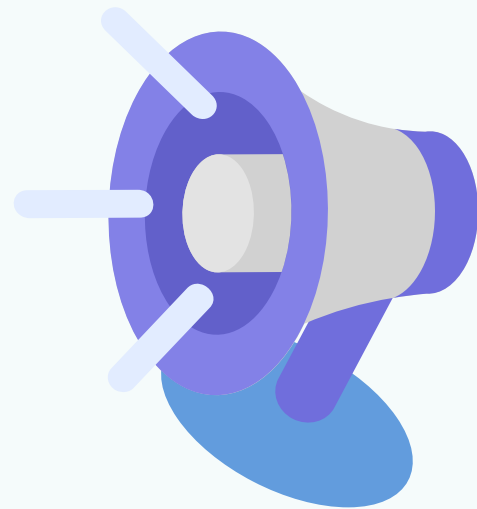


# 身だしなみの基本マナー



# 身だしなみの基本ルール

1. 清潔感
2. 人に不快感を与えない（控えめさや品格）
3. 仕事のしやすさ



# 男性編-1

## ■ 服装

- スーツ、シャツはきちんとプレスされていること
- 襟ぐりや袖ぐりに汚れのないシャツ
- サイズが合った洋服を選ぶ
- ビジネスに合った靴下(スーツに白い靴下はNG)
- ビジネスにふさわしいオーソドックスなデザインで  
汚れのない靴
- デザインがシンプルなネクタイ



# 男性編-2

## ■ ヘアスタイル・スキンケア他



- 洗髪した整えられた髪
- ヒゲの剃り残しのない顔
- きちんと整えられた爪
- ビジネスに合った靴下(スーツに白い靴下はNG)
- アルコール臭、汗臭、ワキガ、口臭など体臭に気をつける
- 額が脂でテカテカに光らないよう、こまめに洗顔

# 女性編-1

## ■ 服装

- 基本的なデザインで質の良いスーツ・シャツ
- スーツの色は黒・紺・ベージュ・グレー・白などの定番カラー
- サイズが合った洋服を選ぶ
- 磨かれた靴
- ストッキングは肌色の無地が基本
- オープントゥやバックストラップサンダルは、カジュアルに見える場合もあるので注意が必要



# 女性編-2

## ■ ヘアスタイル

- 仕事の妨げにならないヘアスタイル
- ヘアカラーは会社の規定があればそれに準じること

## ■ アクセサリー

- あまり目立たない控えめなもの
- 小さく上品なもの
- 金属同士がぶつかり合ってガチャガチャと音が鳴らないもの



# 男女共通の身だしなみNG例

## ■ NGヘアスタイル

寝ぐせがついている、フケがあふれている、髪が異常に傷んでいる、その仕事にふさわしくない違和感のあるヘアスタイルをしている。

## ■ NGヘアカラー

金髪、茶髪はビジネスシーンには不向き。

## ■ NGメイク

アイメイクの色味などが派手なメイク。

## ■ NG洋服

汚れている、サイズがまったく合っていない、露出度が多すぎる、だらしない着こなしをしている。

## ■ NG靴

汚れている、サイズが合っていない、カカトを踏んでいる、洋服とチグハグ、色とデザインがその職種に合っていない。例) ミュール、サンダルなど



ご覧いただき  
ありがとうございました

株式会社エスラボ

[www.slabcorp.co.jp](http://www.slabcorp.co.jp)

爱思乐搏(大连)网络科技股份有限公司

