

身だしなみチェックリスト

項目	チェックポイント	チェック	
頭髪	毎日、清潔に手入れしていますか		
	仕事しやすい髪型ですか（長い髪はまとめる）		
	前髪が目にかかっていますか		
	髪の色が明るすぎませんか（職種にふさわしい色か）		
	お辞儀をした時、サイドの髪が顔にかかりませんか		
	ヘアアクセサリーが目立ちすぎていませんか		
	髪、頭皮のにおいに注意を払っていますか		
顔	口臭はありませんか		
	健康的なナチュラルメイクを心がけていますか		
	鼻毛やヒゲがのびていませんか		
手	爪が伸びすぎていませんか		
	手、指先は汚れていませんか（手のひら、甲へのメモ書きは禁止）		
	職種に合わせたマニキュアの色ですか		
	マニキュアは剥がれていませんか		
	アクセサリーは仕事に適した大きさ、デザインのものですか		
服装	ユニフォームは決められた通りきちんと着ていますか		
	汚れたり、ボタンがとれかかったり、シワが目立ちませんか		
	名札をまっすぐに見えるようにつけていますか		
	ポケットが膨らむほど物を入れていませんか		
	スーツの インナー	襟や袖口は汚れていませんか	
		胸が開き過ぎ、目のやり場に困るようなインナーではありませんか	
		ブラウスの色、柄は仕事をするのに相応しいものですか	
		下着の色が透けていませんか	
	ジャケット	肩にフケがついていませんか	
		立ったときは前のボタンを留めていますか	
		シルエットが崩れるほどポケットに物を詰め込んでいませんか	
	パンツ	プレスはしていますか	
		下着の色やラインは透けていませんか	
その他	ネックレス、ピアスは職場（TPO）にふさわしいものですか		
足元	ストッキングの色は適当ですか（基本はベージュ色）		
	ストッキングの予備は持っていますか		
	ハイソックス、裸足で仕事をしていませんか（好ましくない）		
	仕事に相応しいデザインの靴を履いていますか（ミュールはNG）		
	靴はきちんと履いていますか（かかとを踏まない）		
その他	香水を控え、タバコのおいを残さないなど注意をしていますか		

Copyright 2014 POLISH WORK, Ltd. All Rights Reserved.

※本資料（抜粋、流用したものも含む）の無断複写・転載を禁じます。これらは非商用あるいは個人的な使用において情報提供を目的とする場合に限り、デジタルコピーまたはハードコピーをしてご利用いただけます。（株）ポリッシュ・ワークの書面による許可なく、いかなる商用利用および上記以外を目的とした利用、転用、配布、複製、掲載を堅く禁じます。