

ビジネスマナー講座

第3回

2013年4月号(年10回予定)

学校法人 田村学園 横浜経理専門学校

教務部キャリアデザイン室 発行

〒220-0011 横浜市西区高島2丁目2番11号

電話 (045) 453-5500

FAX (045) 453-2776

<http://www.tamura.ac.jp/keiri/index.html>

みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？

4月～5月は、新しい生活がスタートし、多くの人と新しい関係を築いていく季節でもあります。

今回は、『第一印象の5つのポイント』のうち、印象の大部分を占める『身だしなみ』についてご紹介します。



第3回のテーマ

1. 身だしなみはあなたの印象を決定づける
2. 身だしなみの基準

1. 身だしなみはあなたの印象を決定づける

前回、『第一印象を良くする5つのポイント』をご紹介しました。社会で信頼を得るには、第一印象で好感を与えることが極めて重要です。

第一印象のうち、55%は、外見（見た目）で決まります。『身だしなみ』は、あなたの印象を決定づける重要な要素です。これは、**内面（性格）を判断する前に、外見である程度決まってしまう**、ということを意味しています。

みなさんは、普段どのような点に気を付けて身だしなみを整えていますか？

それでは、ポイントを押さえておきましょう。

1. 第一印象を良くする5つのポイント

1 身だしなみ

2 言葉遣い（敬語）・話し方

3 表情

4 立ち居振る舞い（動作・態度）

5 あいさつ・返事

1. おしゃれと身だしなみの違い

髪型や服装を整えるというと、『おしゃれ』と混同してしまいがちです。

ビジネスの場合は、『おしゃれ』をするというよりも、『身だしなみ』に配慮します。自分ひとりが目立つのではなく、**職場全体の調和を優先**して考えます。

『おしゃれ』と『身だしなみ』の違い

	おしゃれ	身だしなみ
目的	- 自分の好みで選択し、個性を表現するもの。 - 自由で制限がない。(基準がない)	相手に不快感を与えないように、身なりを整えること。
基準	自分(自己評価) ⇒自分中心	相手(他者評価) ⇒相手中心
特徴	- 相手によって受けとめ方が違う。 - 流行に左右される。	- 幅広い世代(年代)から受け入れられる。 - 流行にあまり左右されない。

『おしゃれ』は、流行を取り入れ、自分を演出したり、表現する手段です。

『身だしなみ』は、相手を基準とし、服装を整えることですが、それだけにとどまらず、態度・振る舞い、言葉遣いなどを整えること、つまり**身の回りの心がけ**のことをいいます。

『**身だしなみ**』の**基準は相手**です。学生時代は同世代との付き合いが中心ですが、その中だけでよとされている服装が必ずしも、社会の中では受け入れられるとは限らないので注意が必要です。

2. 身だしなみを整え得るのは誰のため？

『身だしなみを整える』ということは、自分が相手からどのように見えているか、常に意識することです。

服装や身だしなみに対する配慮は、ビジネスにとって欠くことのできない心得といえます。

「**相手から見てどうか**」ということを念頭に置き、日ごろから自分の立場や、それぞれの企業、仕事の内容を理解し、自分を客観的に点検する習慣を身に付けるとよいでしょう。

3. 社会人と身だしなみ

社会人は、男女を問わずビジネスの場にふさわしい服装が求められています。身だしなみからその人の仕事への取り組み姿勢や、職業意識、意欲が判断されます。

「仕事ができれば、見た目は関係ない」、「能力があれば、どんな服装でも構わない」という考え方は通用しないのです。

特に初対面の人と会うときは、予備知識のない状態ですから、外見からの情報を頼りにその人物を想像し、判断します。社会人であれば、社外の人からの評価は、身だしなみで決まることも多いのです。

2. 身だしなみの基準

ビジネスの場合、次の3つの心得を参考にして下さい。

職場での基準は、その組織によって異なります。社内の雰囲気に合わせてすることが大切です。

身だしなみの3つの心得

1. 清潔感があること

具体的には…

- ・服や靴が汚れていないか、ズボンはプレスされているか、シャツの襟足や袖口に汚れはないか。
- ・しっかり手入れが行き届いているか。

※人は見ていないようで、相手のことをよく見えています。

清潔感のある身だしなみとは…

清潔感の概念は、人によって差があります。自分ではきれいにしているつもりでも、周りの人からはそう感じられないということも十分にあり得ます。

清潔感とは、『いつも清潔にしている』という事実だけでなく、『**見た目で清潔と感じてもらえるかどうか**』についても考えなくてはなりません。

Q

なぜ、清潔な身だしなみが求められるのでしょうか？

- ① だらしなかったり、不潔だと、『**不信感**』、『**不快感**』を与えてしまう。

身だしなみのポイントは、相手に**安心感・信頼感を与えられるか**どうかです。不安を感じさせる人に、大事な仕事を任せることはできないからです。

- ② 本人のみならず、**会社のイメージ**につながる。

外見は信頼関係を築くときに大きく作用します。それらを自覚することがプロといえます。

従業員のイメージは、会社のイメージに直結します。従業員がだらしない恰好で出勤し、仕事をしていると、会社全体が締まらない、ゆるい雰囲気に思われてしまうのです。



2. 不快感を与えないこと

仕事で接する人から信頼を得て、お互いに気持ちよく仕事をするためには、**T.P.O**（時・場所・状況）に配慮し、その職業（仕事）に求められるイメージに合わせたり、職場の雰囲気と調和する服装を心掛けます。

だらしない服装は、第一印象を悪くするだけでなく、仕事に対する姿勢も疑われてしまいます。

3. 働きやすい・動きやすい（機能性）

具体的には…

- ・内ポケットが付いている、伸縮性や防水性、通気性に富んだ素材選び、汚れが目立たない色を選ぶなどがポイントです。

見た目にすっきりしていることはもちろん、仕事の妨げにならないシンプルさを第一に考えます。



4. 上品

5. 控え目

身だしなみの3つの心得（**1**、**2**、**3**）に、**4**と**5**をプラスすると、品格があり、好感をもって頂ける身だしなみとなります。

2 大不快感

1 不潔感

- ・洋服にシミがついていたり、肩にフケがあったり、爪が伸びていたりすること。

2 違和感

- ・職場の雰囲気に合っていないデザインや、派手なお化粧のこと。

ひとつひとつのアイテムがよいものであっても、色や素材などのバランスが悪いと、違和感を感じることがあります。全体のバランスを考えることが大切です。

参考：身だしなみチェック表

○、×の該当する欄に、チェックを入れましょう。

項目	チェック内容	○	×
顔	男性 ：ヒゲは剃っているか？（剃り残しはないか？）		
	女性 ：化粧は清潔感があるか？（口紅、アイシャドウは濃くないか？） 健康的に見えるか？（基本はナチュラルメイク）		
髪	清潔感があるか？ ビジネスにふさわしい髪型か？（目立ち過ぎないか？） 前髪は、目や顔にかかっているか？ ※洗髪の色は適当か？（※社内規定に合わせる。できれば染髪は控えたほうがよい）		
	男性 ：髪が耳にかかっているか？ 襟足の髪が、ワイシャツの襟にかかっているか？		
	女性 ：長い髪の場合、すっきりまとめているか？		
手・爪	清潔にしているか？ 爪は伸びすぎていないか？		
	女性 ：※マニキュアは、規定に合っているものか？ はがれていないか？		
服装等	清潔感があるか？ 会社になじむか？（職場の雰囲気と調和しているか？） サイズは合っているか？ 袖口や裾がほころびていたり、ボタンが取れていないか？ 全体のバランスはよいか？ 手入れが行き届いているか？（きちんとアイロン掛けされているか？）		
	男性 ：ワイシャツに汚れ・シワがないか？（濃い色は避ける。白が基本） 全体（スーツ・ワイシャツ・ネクタイ・ベルト・靴・靴下）の調和は取れているか？ 第一ボタンをきちんと留めているか？ ネクタイはきちんとしめているか？		
	女性 ：スカートの丈は適当か？ 露出が多くないか？ ストッキングの色は適当か？（基本は肌色） 伝線していないか？		
	制服 ：制服の場合、襟や袖口等に汚れがないか？ シワがないか？ 着くずしていないか？		
靴	手入れが行き届いているか？ 色や形は適当か？ かかとが磨り減っていないか？		
	女性 ：ヒールの高さは適当か？ 細すぎないか？ 活動的、機能的なものか？		
その他	名札は所定の位置につけているか？ メガネは、シンプルな色や、デザインか？ 時計は、派手ではないか？ アクセサリは派手ではないか？ 数は適当か？ コロンや香水は、強すぎないか？ 臭いに注意を払っているか？（体臭・口臭・タバコ）		

※は、職場によっては、極控えめであるか、禁止されている場合があります。

身だしなみは、清潔感のある爽やかな印象を与えることが大切です。

身だしなみを疎かにすることは、相手への気遣い・配慮がない証拠です。着くずしたり、衣服のほつれ、汚れを気にしない人は、神経が行き届いていない人と疑われ、手抜きやミスがあるのではないかと、不安や不信感を与えてしまうので十分注意しましょう。