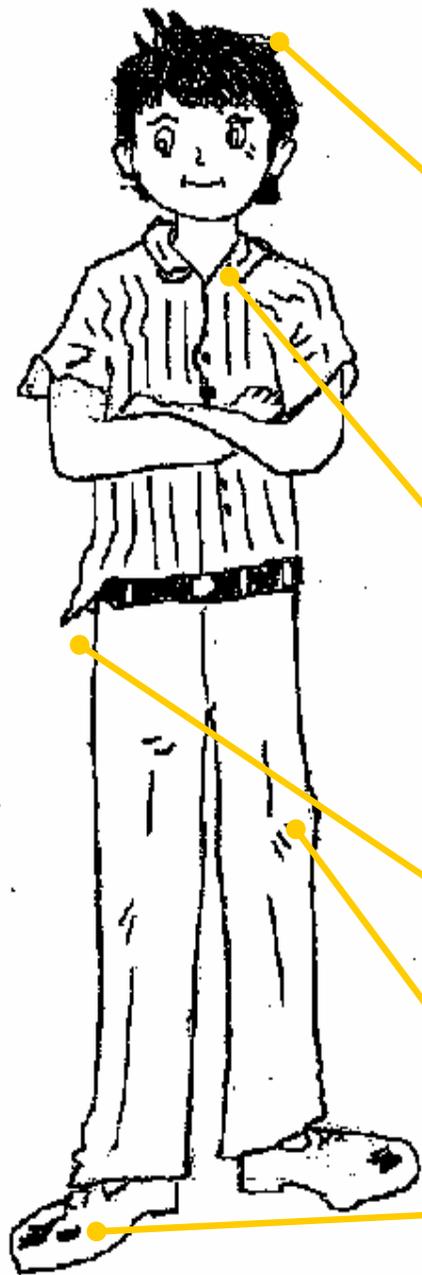


# ① みだしなみチェック



■入浴

➤ 毎日の習慣にする

■髪型

➤ 洗髪と整髪でまとまり感を

■服の色バランス ➤ 学生服? → 片方を柄物に

■襟

➤ もっとも清潔に、匂いと汚れ

■襟もと

➤ アンダーシャツを見せない

■シャツ

➤ シワや裾のはみ出しがない

■スラックス

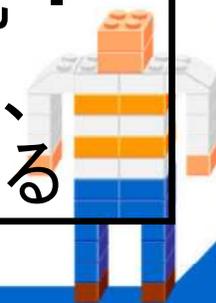
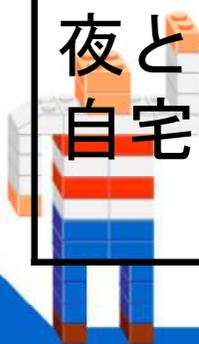
➤ 折り目をつけて

■シューズ

➤ かかとのあるもの、匂いと汚れ

## ② 習慣にする

朝の自宅	顔色チェック、洗顔、歯磨き、髪とヒゲを整える、服と靴のバランスを見る
トイレで	コツコツいつも鏡で確認、 髪・シャツの襟は？ シャツがはみ出てない？ ・ズボン全般
外出前	
訪問先ビルに入る 10分前	10分あれば汗がひく、そして自分をチェック 髪は？シャツの襟曲がっていない？ すそが出ていない？袖まくりは？ ズボンの前とすそは大丈夫？
夜と休日の自宅	服の準備(ハンガーにかける、洗う・たたむ・アイロン、古いものを入れ替え)、靴磨き、髪・顔・ひげ・体を清潔に整える・よく寝る



### ③ みだしなみを確認し 基準をつくっていく

上手な助言。事象を注意。人格は尊重。

- シャツが出てるよ
- 髪に寝癖がついてるよ
- そのシャツ涼しそうだね
- 髪型変えたの、似あっているね
- この段ボールを今週中に片づけて

#### NGワード

- ×いつもだらしないな
- ×臭い
- ×書類の整理もできないのか
- ×だから君は信頼できないんだ
- ×色のセンスがないんじゃない

- 誰でも注意するのは勇気がいる→  
同僚がアドバイスするのもいい

