



# 身だしなみ チェック

名前 \_\_\_\_\_

チェック者

印

## Q.いつも清潔感を心掛けていますか？

Yes / No

- |  |       |
|--|-------|
| 1. 髪型は清潔感があり、前髪が目にかかっていませんか？                               | ___ 点 |
| 2. 仕事にマッチした髪型、髪の毛の色<br>(日本ヘアカラー協会レベルスケール 7以下) ですか？         | ___ 点 |
| 3. 口臭はないですか？歯を磨きましたか？<br>また、出勤前・指導前には歯を磨くよう努めていますか？        | ___ 点 |
| 4. 目は充血していませんか？眼鏡は汚れていませんか？                                | ___ 点 |
| 5. 肩にフケはついていませんか？耳の中はキレイですか？                               | ___ 点 |
| 6. 仕事にマッチしたメイクをしていますか？                                     | ___ 点 |
| 7. 全体的に清潔で良い印象を与えていますか？                                    | ___ 点 |
| 8. 上着の襟や袖口に汚れが付着していませんか？                                   | ___ 点 |
| 9. スカート・ズボンの裾はほつれていませんか？                                   | ___ 点 |
| 10. ストッキングの色は合っていますか？<br>また、毛玉・伝線はありませんか？古くなっていませんか？       | ___ 点 |
| 11. ストッキングの予備を用意していますか？                                    | ___ 点 |
| 12. 仕事にマッチしたアクセサリーになっていますか？<br>派手な物になっていませんか？(指輪は結婚指輪以外禁止) | ___ 点 |
| 13. 名札はきれいなもので、定位置についていますか？                                | ___ 点 |
| 14. 爪は伸びていませんか？ マニキュアの色は職場に合っていますか？<br>キレイですか？(ラメ・アートは禁止)  | ___ 点 |
| 15. 座った時にシャツが出ていませんか？<br>パンツスーツの時はベルトをしていますか？              | ___ 点 |
| 16. ポケットにいろいろ詰め込んでいませんか？<br>(名刺、携帯、指導用のペン、ハンカチ以外は入れない)     | ___ 点 |
| 17. 靴はきちんと磨かれ、かかとはすり減っていませんか？(ヒールは2~8cmまで)                 | ___ 点 |
| 18. ソーイングセット、絆創膏、清潔なハンカチ、<br>ポケットティッシュは持っていますか？            | ___ 点 |
| 19. カバンは型崩れしていませんか？また、スーツに合ったものですか？                        | ___ 点 |
| 20. 出勤前に姿見で頭の前から靴の先までチェックしていますか？                           | ___ 点 |

1項目5点満点で評価をしています。

評価の低い項目は期日までに改善をしましょう。合計点( \_\_\_\_\_ /100点)