

身だしなみチェックリスト

No.	チェック項目	チェック欄
男性用スーツ		
1	スーツの色は紺、グレーなどの落ち着いた色ですか	
2	上着の前ボタンの一番下を外していますか	
3	スーツのフラップはしまっていますか	
4	シャツの襟は1.5～2.0cm出ていますか	
5	パンツ丈は前裾が靴にかすかに触れる程度ですか	
6	靴や靴下の色は黒、茶色などの落ち着いた色ですか	
女性用スーツ		
7	スーツの色は黒、グレーなどの落ち着いた色ですか	
8	上着の前ボタンは全部閉めていますか	
9	パンツの場合、パンツ丈はヒールを脱いだときに床に引きずりませんか	
10	スカートの場合、スカート丈は立っている状態で膝が半分隠れますか	
11	ストッキング着用の場合、 ストッキングは自分の肌の色に合ったものを着用していますか	
12	ストッキング着用の場合、ストッキングの替えを持ち歩いていますか	
13	ヒールがある靴をはく場合、ヒールの高さは3～5cmですか	
服装 (オフィスカジュアル)		
14	服装は訓練に適したものですか	
15	靴は汚れていませんか	
16	靴のかかとはずり減っていませんか	
17	シャツのボタンが取れていたり、取れかけていませんか	
18	裾は汚れていませんか	
19	洋服にシミや汚れ、穴はありませんか	
20	下着が見えていませんか	
21	シャツの裾がパンツ(スカート) から、だらしなく出でていませんか	

