



今さら聞けない 弁護士の ビジネスマナー



vol.4 「身だしなみ」編

第一印象を決定づける大きな要素は身だしなみです。視覚面の印象によって自分が相手にどう見られたいかという意図を表現することができますが、ビジネスは信頼が第一です。まずは万人に信頼感と安心感を伝えられる身だしなみの基本をおさえることが大切です。

1 身だしなみの3原則

では、身だしなみの整え方の基本はどのように考えればよいのでしょうか。身だしなみと同じく装いを表す言葉である「おしゃれ」と対比させてみるとはっきりします。「おしゃれ」は自分の好みや流行を取り入れた個性の演出といえます。「身だしなみ」は自分以外の周囲の人（お客様、上司、同僚など）に不快感を与えないように服装を整えることです。ビジネスの場面では誰が見ても好感を抱く「身だしなみ」の整え方が必要になります。「身だしなみ」を整えることで相手への敬意を表し「この人になら仕事をお願いできる」という信頼感の礎を築きます。

信頼感を伝える「身だしなみ」の整え方として覚えておきたい3原則があります。

<身だしなみの3原則>

①清潔感があること

清潔“感”、つまり相手を感じる印象や感想ですので判断基準は相手にあります。自分では清潔にしているつもりでも相手が不潔だと

感じたならば、身だしなみが整っているとはいえません。

②上品であること

洗練されて品格があることを意味します。ビジネスではビジネスシーンに合った装いであり、全体のバランスがとれていることが上品さの要素となります。言い換えるとT.P.O.に合っていることともいえます。ビジネススーツを着用していること、スーツに合わせた髪型の整え方、靴や鞄、腕時計などの小物までビジネスシーンにふさわしい選び方をする必要があります。

③控え目であること

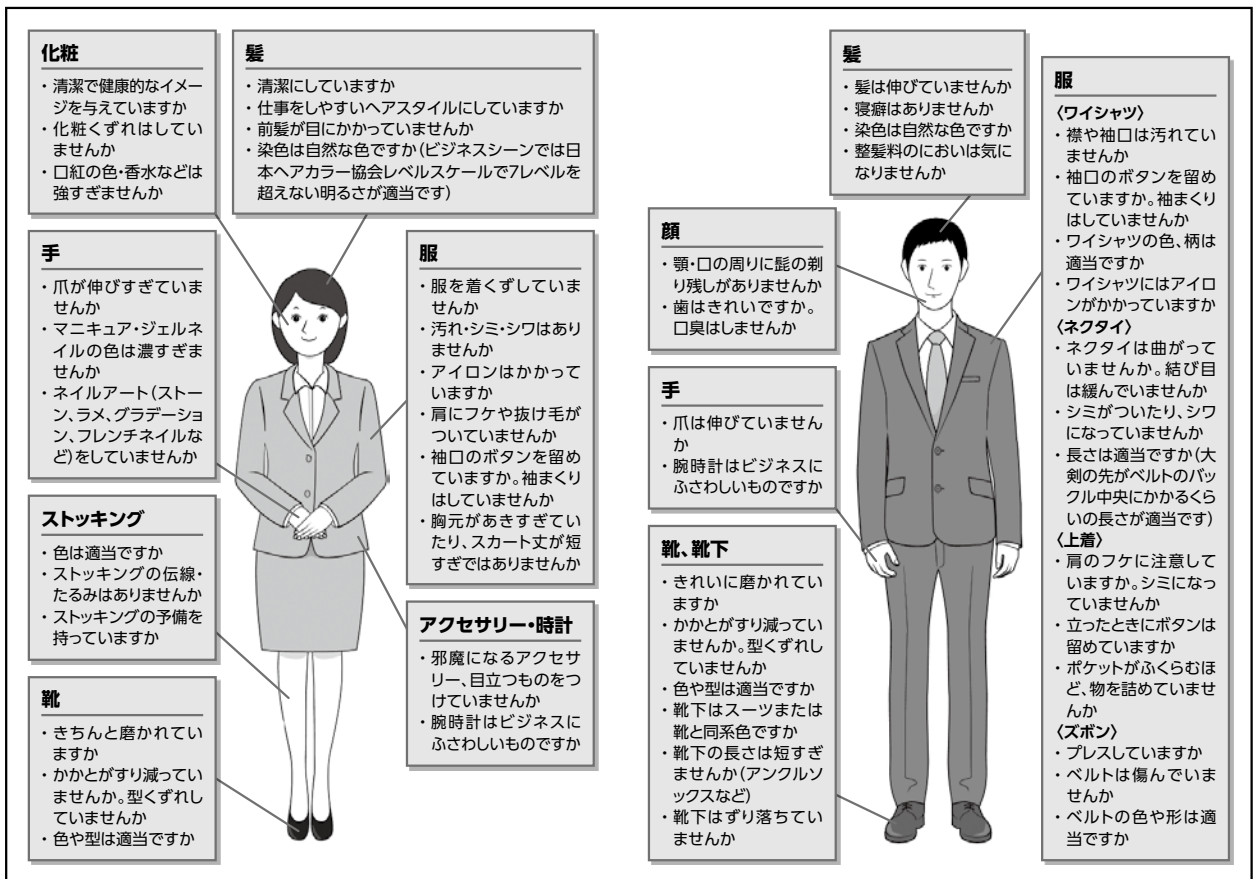
目立つ服装や小物はおしゃれの範疇に入ります。派手なデザインや目立つブランドロゴが付いたものを避け、控え目に装うことで相手を立てるとともに、仕事をしやすい能率性＝信頼感を伝えることとなります。

2 身だしなみチェックをしてみましょう

次のページのイラストは社会人、ビジネスパーソンとしての基本的な身だしなみ基準を示したものです。自分自身やスタッフの身だしなみの確認をしてみましょう。

3 クールビズのワンポイントアドバイス

夏場のノーネクタイ、ノージャケットのビ



ビジネスカジュアルスタイルでは「働きやすく涼しい」ことが大切ですが、ビジネスの場面であることを念頭に置いた身だしなみの意識が必要です。

○シャツ

長袖シャツの腕まくりはNGスタイルです。ノージャケットなので半袖シャツを着用しても問題はありません。ノーネクタイでも襟の形が崩れにくいボタンダウン、スナップダウンを選んでください。首元のボタンを外すのは問題ありませんが、胸元のボタンを外すのはNGです。またシャツの下には下着を着用した方が高温多湿の日本では見苦しくありません。汗を吸いやすく快適な高機能素材のもので、首周りがV、Uネックで深く、首周り袖口が切りっぱなしになっていてシャツにラインが透けないものをお勧めです。

○パンツ (ズボン)

サマーウール素材のスラックスが望ましく、センタープレスがきちんと入ったもの、立ち上がったときに靴下が見えない長さのものを着用してください。綿素材もOKとされてきて

います。センタープレスをきちんと入れて着用しましょう。

○ベルト

ジャケットを着ないのでベルトが目立ちます。使い込んだものやサイズが合わないものは避け、靴の色(黒またはダークブラウン)と合わせます。

○ジャケットとネクタイ

ビジネスでは「いざ」という時のためにジャケットとネクタイを必ず用意しておきましょう。

○女性のクールビズ

女性のクールビズは特に定義はありませんが、素材の透け感とデザインの露出度に注意が必要です。ジャケットも用意しておくといいでしょう。

情報提供元：キャプラン株式会社 J プレゼンスアカデミー
航空会社で培ったおもてなしノウハウをもとに、個人・法人を対象とした教育研修を提供、7,000社以上の研修実績をもつ。マナー講師の98.5%が航空会社客室乗務員の出身。
<https://www.caplan.jp/>