

A ←

Appearance

身だしなみ



▶私たちがジャッジします。



スタイリスト
川田真梨子

2001年、スタイリスト石黒亮一氏に師事。04年よりフリーランスのスタイリストとして活動する。メンズファッション誌を中心に、スーツからカジュアルまで手がける一方、アーティストや広告のスタイリングも行っている。



人財育成
コンサルタント
美月あきこ

日本航空などでの客室乗務員経験をもとに、人財育成コンサルタントとして活躍。著書に『ファーストクラスに乗る人のシンプルな習慣 コミュニケーション編』『伸びる人、伸びない人が一眼でわかる「見抜き力」』など。

知らないと損する最新ルール。 新社会人の

いよいよ始まる社会人生活。仕事を覚えるのと同じくらい大切なのが、きちんとした身だしなみをマスターすることです。「自分流スタイルで大丈夫」と油断していると失敗するので、ご用心!!

竹中圭樹 = 写真 川田真梨子 = スタイリング
菊地倫徳 = ヘア&メイクアップ blueprint = 文
photographs:KEIJI TAKENAKA styling:MARIKO KAWATA
hair&make-up:MICHI NORI KIKUCHI text:blueprint

WOMAN

for WOMAN

✓ 落とし穴ポイント

- ① ヘアスタイル
- ③ アクセサリー
- ⑤ シューズ
- ② メイク
- ④ Vゾーン
- ⑥ ネイル

生かした着こなしが、銀行や官公署ではよりスクエアな着こなしが求められる、というように。 美月さんは、そうした業種ごとのスタイルを知ることが大切としたうえで、「新社会人にはやはりベーシックな身だしなみが求められます」と話す。

「せっかくヤル気と能力があつても、第一印象で上司から『だらしないヤツだ』と思われたら損ですよね。ポイントをきちんと押さえれば、そうした失敗は防げます」

では、具体的に求められる身だしなみとは? ビジネスウェアに詳しいスタイリストの川田

真梨子さんは、スーツ選びのボイントを次のようにまとめる。 「男性はまず、紹介用のブラックのベーシックなスーツを買いましょう。女性は特にコレという色はありませんが、シンプルかつ飽きのこないデザインのものが無難です。そのうえ、着こなしの細かいルールを学んでいただきたいですね」

というわけで、左右の写真をじっくり見てほしい。一見カッコよくキメた男女のどこがNGなのか? そして、新社会人にふさわしい身だしなみとは?

次のページでは、お二人にじっくりと解説していただこう。

MAN

Question

左右の写真をよく見てください。
さて、どこがNGでしょうか!?

身だしなみ Check!



ヤル気と能力があつても
第一印象で台無しに!?

社会人生活のスタートを前に準備は万全。ビジネス書は読み込んだし、スーツやバッグもそろえた——そんなヤル気あふれるフレッシュylesに今一度チェックしてほしいのが、身だしなみに関する知識だ。

せっかく新しいスーツを着て出社したのに、ネクタイのチョイスを間違えさせいで、上司や取引先の印象を悪くしてしまった……。先輩フレッシュylesから、そうした残念な体験談を聞くケースは少なくない。

マナーに詳しい人財育成コンサルタントの美月あきこさんは、学生と社会人における身だしなみの違いについてこう語る。「学生時代の身だしなみは自分でするためにするもの。それに対して、ビジネスシーンでは相手のための身だしなみという意識が必要ですね。そのポイントとは清潔・上品・控えめ。もちろん業種による違いはありますが、この3点を押さえておけば、まづ間違いはありません」

確かに、ビジネスシーンでは業種ごとに「ふさわしい」とされるスタイルがある。たとえば、マスコミやIT系ではセンスを

マナーに詳しい人財育成コンサルタントの美月あきこさんは、学生と社会人における身だしなみの違いについてこう語る。「学生時代の身だしなみは自分でするためにするもの。それに対して、ビジネスシーンでは相手のための身だしなみという意識が必要ですね。そのポイントとは清潔・上品・控えめ。もちろん業種による違いはありますが、この3点を押さえておけば、まづ間違いはありません」

TOP MAN

✓ 落とし穴ポイント

- ① ヘアスタイル
- ③ ボタン
- ⑤ パンツ丈
- ② Vゾーン
- ④ 小物
- ⑥ シューズ

前ページで、NGポイントはいくつ発見できましたか？
意外と知られていない、身だしなみの落とし穴。
正しい知識を身につけて、職場での失敗を防ごう！



① Vゾーン

上司がドキドキ？
胸元は開けすぎない。
胸元の大きく開いたカットソー、大きめのアクセサリーは職場では避けたほうがベター。「新入社員は座った状態で、上司や先輩のアドバイスを受ける機会が多いため、Vゾーンのカットが深いと好ましくない印象を与えてしまいます」（美月さん）



② タイツ・ストッキング

スッキリ足まわりで
フレッシュな印象に。
肌寒い日もある4月、タイツをチョイスしたいフレッシューズは多いかも。しかし、「タイツはカジュアルな印象が強いため、ビジネスシーンでは好まれません。ストッキングも柄の入ったものではなく、無地のものを選びましょう」（川田さん）



③ スカートの丈

イスに座った状態で
丈をチェックしよう。
短すぎるスカート丈はビジネスシーンでは当然NG。長さの基準は「イスに座った際に、膝より数センチくらい裾が上がるのを意識しましょう」と美月さん。デスクワークの多いフレッシューズは、フィッティング時に座った状態でチェック！



④ シューズ

ミュールはNG！
まずは安定感を大切に。
ミュールは「スリッパと同じ」とみなされることが多いので避けたい。パンプスやヒールの高さは「脚がきれいに見えるのは5~8センチですが、自分に合った高さでいいでしょう。ただし、重心が不安定になるパンプスは避け」（美月さん）



メイク

華やかさよりも健康的なイメージで。



ヘアスタイル

表情が明るく見えるスタイルを。



ネイル

シンプル&清潔が鉄則です。



アクセサリー

小ぶりで品のよいものがベスト。



プロがポイント別に解説！

絶対に失敗しない、身だしなみ講座。



① Vゾーン

ネクタイの幅はラベル幅に合わせる。

NGポイントはネクタイの太さ、カジュアルでは人気のオフホワイトも、ビジネスシーンでは避けたほうがいいようだ。「ネクタイの太さはジャケットのラベル幅に合わせるのが基本的な厳ごなしのルールです」（川田さん）。当然、襟まわりの汚れにも注意！



② ボタンの位置

立っているときはボタンをきちんと留める。

意外と見過ごしがちだが、ジャケットのボタンの留め方。立っているときは留めておくのがルールだ。二つボタンの場合は上一つを留めるのが基本。「座ったときは開けてもいいのですが、その際はシャツとベルトまわりにも注意しましょう」（川田さん）



③ パンツの丈

据のたるみはだらしない印象強し。

パンツ丈はワンブレイク（据に少ししたみが出る程度）が基本で、ノーブレイクもOK。しかし、長すぎるパンツ丈はNGなのでご注意。「履く靴によって据まわりの印象は変わります。普段の革靴を履いてパンツ丈を測ってもらいましょう」（川田さん）



④ 靴の色

靴とバッグは同じ色で統一する。

靴とベルトとバッグは、同じ色で統一するのがルール。前ページの写真では、靴とバッグの色が違っている点がNGだ。「フレッシューズには黒のベーシックな革靴がオススメです。ベーシックではない靴は目立つので“生意気”と思われがち」（美月さん）



ちなみに、オフィスではこんなところもCheckされます！

ヒゲ

オシャレなヒゲを楽しむ

ニオイ

毎朝のヒゲ剃りを習慣に。



時計

ニオイのものを断つておくべし。



靴の力加減

時計のベルトの色も、カバンや靴と合わせるのがベター。「シルバーのフレッシューズは人気ですが、カジュアルな印象が強いので、あまりスニーカーにはオススメしません」（川田さん）



シェービングQ&A

ヒゲ剃りはウェットがいいらしい。
ウェットシェービングの
疑問にお答え!

Answer
正しい「仕事顔」は
B

正しいウェットシェービング術。

ビジネスシーンでは、「B」のようにヒゲを残さずしっかり剃るのが正解! そんな「仕事顔」を作るため、今のうちにマスターしておきたい、正しい「ウェットシェービング」の方法を、イラスト付きで解説しよう。

Q 肌に負担はかかるない?

A 正しく剃ればかかりません。

肌への負担はやり方や道具によりますが、極薄一枚刃の「ジレット フュージョンプログライド」なら、一枚の刃にかかる圧力が少なく、わずかな力で滑らかにヒゲを剃ることができます。また、摩擦を軽減するシェービング剤をきちんと使ことで、肌を傷つける心配はさらに少くなります。

Q 電気シェーバーとの
違いは?

A 清潔感のある深剃りが可能です。

電気シェーバーを使う「ドライシェービング」と対比して、T字カミソリを使用するシェービングを「ウェットシェービング」と言います。あらかじめ肌とヒゲに水分を与えて、程よいわらかさにしておくことで、ワンストロークでのスムーズな深剃りが可能になります。清潔感をキープできます。

Q クリーンシェーブって重要?

A 社会人には必須です!

ジレットのアンケートによると、年収1000万円以上のビジネスエリートの約98%が「クリーンシェーブをがけている」と回答。世界中の第一線で活躍するビジネスパーソンが身だしなみの重要性を感じており、クリーンシェーブにこだわりを持っています。「仕事はヒゲ剃りから」と言えるでしょう。

Q 剃り味が落ちてきたら
どうすれば?

A 刃の交換が簡単にできます。

「ジレット フュージョンプログライド」なら、ワンブッシュで刃が外れて、取り付けもカートリッジ式ボディを押し込むだけなので、刃の交換がとても簡単です。使用していると、スムーサーの色が緑から白へと変わり、刃の交換時期を示してくれるのです。忘れる心配もありません。

Information

シェーバーの世界標準

Gillette Fusion PROGLIDE

絶妙のグリップ感と、便利な替え刃。

ジレットのシェーバーと言えば、グリップ感も大きな魅力。「フュージョンプログライド」は人間工学に基づき、手にフィットして快適なシェービングに導く、安定性の高いグリップを探している。剃り味が落ちたら、替え刃への交換も簡単だ。このシェーバーをビジネスパートナーにして、キャリアを駆け上がろう。



「剃る」から「すべらせる」へ。

全米No.1の販売シェアを誇る次世代シェーバー「ジレット フュージョンプログライド」が、ついに日本上陸! 超極薄の5枚刃で、「剃る」ではなく「すべらせる」という、驚異の剃り心地を実現。刃を固定させるスタビライサーも進化を遂げ、ガタつきを抑えて、肌を傷つけないなめらかなシェービングが可能だ。



Column

「剃る」から「すべらせる」へ。
信頼を勝ち取るには、
ヒゲ面はNG!

ヒゲを生やすと、年齢が少し上に見られる傾向があるため、貴様を出すためにヒゲを伸ばすという方もいます。けれど、それは一定のキャリアを積んでからの話。新社会人は背伸びをせず、きちんとヒゲを剃るべきです。上司や取引先を含め、目上の方に好印象を与えるためには、見た目の清潔感と、控えめな姿勢が重要。ヒゲは悪目立ちしてしまうことも多いので、デキるビジネスパーソンを目指すなら、まずはクリーンシェーブを徹底しましょう。

Question
さて、正しい「仕事顔」は
どれでしょうか?



B 剃り残しがなく、顔全体をスッキリ清潔に見せることができる「ヒゲナシ」スタイル。日々のヒゲ剃りで誰にでもできる基本形だが、フレッシュアーチの爽やかさは、上司や取引先にどう評価されるのか?



A イチローや現役時代の中田英寿など、スポーツ界のスターにも多い「あごヒゲ」。どことなく、男としての自信が漂つくるスタイルだ。一人でも状況を選ばず、誰にでも似合つたうな、頼りがいのある人物に見られるかも?



D 一時期のブランド・ピットを思わせる、ワイルドさとセクシーさを兼ね備えた「頬ヒゲ」。男の魅力が全開のスタイルで、ビジネスの荒波を乗り越えていくことができるか。ヒゲ剃りの手間も少なくて、朝寝坊しても安心!



C 品よく整えられた「口ヒゲ」。このスタイルなら、社会人1年目から重役のような威厳や落ち着きを醸し出せそう。気弱に見られがちな新入社員も、重要な商談で相手に決してNOと言わない、やり手の営業マンに!?

デキる男になる! クリーンシェーブで始める 新社会人ライフ。

フレッシュアーチにとっての第一歩は、ヒゲ剃りの習慣化から。剃り心地抜群の「ジレット フュージョンプログライド」を使い、最高の「仕事顔」でキャリアをスタートさせよう!

あべあつし = イラスト blueprint = 文
Illustration:ATSUSHI-AVE text:blueprint

男の身だしなみの第一歩。
ヒゲのケアを習慣化しよう!

社会人の身だしなみとして、まず重要なのが日々生えてくるヒゲのケア。人財育成コンサルタントの美月あきこさんによれば、ホテルで利用者にアンケートを取ると「接客担当者に無精ひげを生やした人がいて不衛生な印象を持った」との答えが出てくるそうだ。

ホテルマンに限らず、ヒゲの剃り残しは第一印象を悪くして、上司や取引先との信頼関係を築く妨げになることも。毎日のヒゲ剃りを習慣化し、清潔感のあるビジネスパーソンとして、キャリアをスタートさせたいところだ。

そこでオススメなのが、T字カミソリの最新進化形「ジレット フュージョンプログライド」。極薄の5枚刃で肌への負担が少なく、「剃る」というよりも「すべらせる」という感覚で、しっかり深剃りすることが可能だ。

肌の弱い人にも嬉しい快適な剃り心地で、日々のヒゲ剃りも楽々。社会人の第一歩、「ヒゲ剃りの習慣化」も、これでバッチリだ。

それでは、どんな風にヒゲを剃るのがベストな「仕事顔」なのだろう。上品に口ヒゲを整える? それとも、あごヒゲを残して頼れる男を演出する? 左のイラストを参考に、考えてみよう。