



就労準備セミナー入門編 2017年度11月

「職場での身だしなみについて ver2.0」



講師：作業療法士 森本かえで
11月～12月/2017

本講座で使用しているイラストは、
リコープリントアウトファクトリーの
無料素材を使用しています



- **就労準備セミナー入門編**
「職場での身だしなみについて
ver2.0」



- **この資料は、職業リハビリテーションとして、病院・デイケア・就労移行支援事業所・企業等で行っているセミナーで、講師が講義と実技で使用しているものです**
- **自主学習用教材ではありませんが、参考にお使いください**

制作責任者 関西医療大学 作業療法学科/神戸大学大学院保健学研究科 作業療法士 森本かえで

11/25/2017

本講座で使用しているイラストは、リコープリントアウトファクトリーの無料素材を使用しています



はじめに

- 楽しみながら、学びましょう
- いつでも、休憩をとりましょう
- 答えたくない時は、パスしましょう
- わからないことは、いつでも質問しましょう
(e-ラーニング: 動画学習での学習では質問はできません)

はじめに

今日の就労準備セミナーの目的：
職場での身だしなみについて学習することです

(1)「身だしなみを整える」について

(2)職場や就労の場での「身だしなみ」について

(3)「身だしなみにおける 明るさと清潔感」について

(1)「身だしなみを整える」について なぜ必要とされているのでしょうか？

- 本当は、中身を見てほしい
- だけど、「働く」ということに「身だしなみ」も含まれてます



人は、見た目が〇〇%でしょうか？



(1)「身だしなみを整える」について

人は、見た目が50%



言語情報(話す内容)7%

聴覚情報(声)38%

視覚情報(見た目)55%

メラビアンの法則: 米国 カルフォルニア大学LA校 心理学
者 アルバート・メラニアン 1971年 Silent messages

(1)「身だしなみを整える」について

なぜ必要とされているのか？

- 例えば、飛行機に乗ったときにフライトアテンダントの髪の毛がボサボサだったら.....
- 例えば、マクドナルドにいったときに笑顔の店員さんの髪の毛が「みどり色」だったら....
- 主治医の女性ドクターがハロウィンの姿で「今日の調子はいかがですか」と聞いてきたら.....

(1)「身だしなみを整える」について

なぜ必要とされているのか？

身だしなみを整えると、その人の印象がよくなります。自己主張のオシャレは違う！

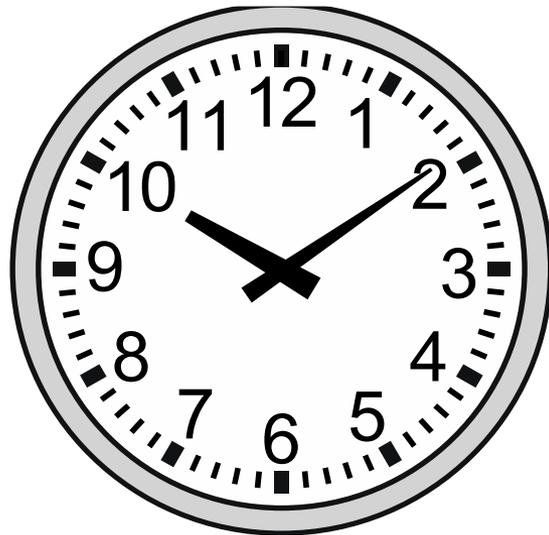


いろんな仕事があるから

(1)「身だしなみを整える」について

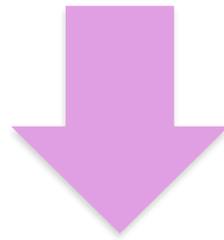
どのような職業でも「身だしなみ」は同じである
なぜか？クイズ

「第一印象は何秒できる？」



(1)「身だしなみを整える」について

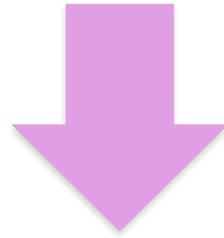
第一印象は、3秒～5秒間できまります。



- 良い印象を持ってもらうためには、
どのようにしていったら、いいでしょうか？
- 面接でも第一印象が大切です

(1)「身だしなみを整える」について

いろいろな職業と身だしなみ



- 職場での身だしなみといっても、職業や職場にあわせての身だしなみが必要です





(1)「身だしなみを整える」について

- 身だしなみとは何か？辞書で調べると.....



容姿・服装・言葉遣い・態度などに

対する、心がけ

+

- 良いあいさつ

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて」

- 第一印象がいい！と思われる、
身だしなみの3要素は？

(a) 明るさ

(b) 清潔感

(c) 仕事がしやすい、動きやすい(機能性)

+

笑顔と美しい姿勢  姿勢がいいだけで
美男美女に見える！！

ストレッチ タイム

少しここで、休憩をとりましょう



- 両手を前で合わせて、左へ水平に動かしましょう
- 次は、その両手を右へ水平に動かしましょう
- 左右2回ずつぐらい動かしましょう

ストレッチ タイム

少しここで、休憩をとりましょう



- 今度は片足で立ってみましょう
- 片足で立てたら、ゆっくりと自分の右手で持ってみましょう
- 片足で立つのが難しい人は、机に手をかけて立ってみましょう

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて」



面接時のスーツには
ある程度のルールがあり
ます

(2) 職場や就労の場での

「身だしなみについて：オフィスカジュアル」



また、職場はいつでもどこでも
スーツやジャケットを着用
しているわけではありません

オフィスカジュアルがあります

オフィスカジュアルとは、会社や
職場の中で適した服装・スーツは
指定していないものの社会人とし
て節度やマナーを守った服装のこ
とです

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて」

面接時の服装

スーツ： 女子は黒・チャコールグレー・濃紺

男子は黒が多い

スカートやズボンにしわなしで、折り目を付ける

シャツとネクタイ： 男女とも白、しわなし、襟や袖口のヨゴレなし、ネクタイは派手すぎない、キャラクターなし、

カッターの下に、柄入りのTシャツは着ない

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて」



クイズ：
この男性のネクタイは
面接に適していますか？

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて:カバン」

- 面接時の靴やカバン

靴は黒が主流で、履きやすいものを選ぶ
新品は履かない

女子のヒールの高さは、5cmくらいまで
男子は、革靴（あまり先がとがらない）
靴は磨いておく

カバンは、a4サイズが入れば尚良い
なるべくオフィスバッグで黒や茶色
リュックや斜めがけは、さけましょう

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて:カバン」



(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて:カバン」



(2) 身だしなみ「服装」

- 面接時の靴やかバン



(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて:面接時」

● 面接時のカバンにいれるもの

- ① 履歴書のコピー
- ② 会社の情報を書いたもの
- ③ メモと筆記用具
- ④ ハンカチとティッシュ
- ⑤ 印鑑
- ⑥ 時計か携帯
- ⑦ スケジュールノート

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて: 髪型とメイク」

● 面接時のメイク

ナチュラルメイクを心がける

顔色が明るく健康的にみえるようにする

ファンデーションはムラなく、薄めにする

チークや口紅は控えめな色、リップグロス程度で

(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて：髪型とメイク」

- 面接時のメイク 女性：どちらが面接に適していますか？



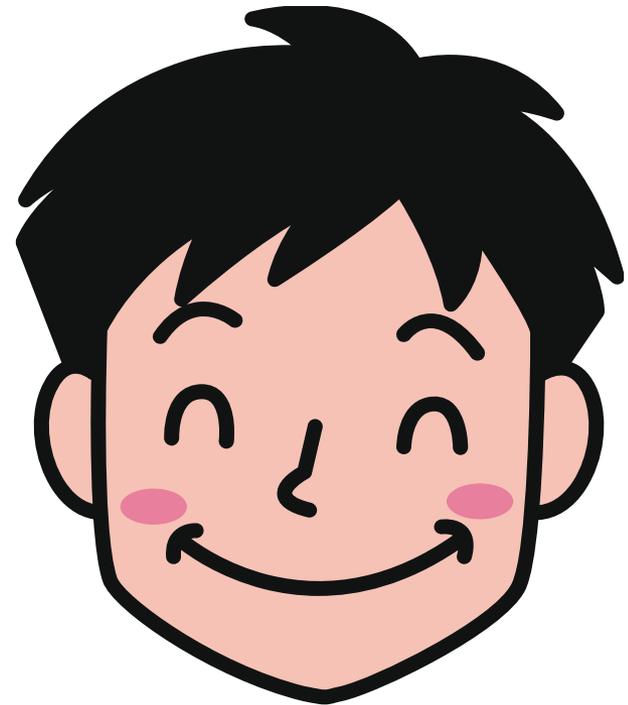
(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて：髪型とメイク」

- 面接時のメイク 女性：どちらが面接に適していますか？



(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて: 髪型とメイク」

- 面接時の髪型 男性: どちらが面接に適していますか?



(2) 職場や就労の場での 「身だしなみについて：髪型とメイク」

● 頭髪

- ・清潔に手入れし、前髪が目にかかっていますか
- ・髪や頭から、不快な匂いはしませんか
- ・フケや、頭の油がでていませんか
- ・ヘアアクセサリーは目立っていませんか
- ・行く場所に適した髪型、髪の毛の色ですか

(a)



(b)



(c)



(d)



ストレッチ タイム

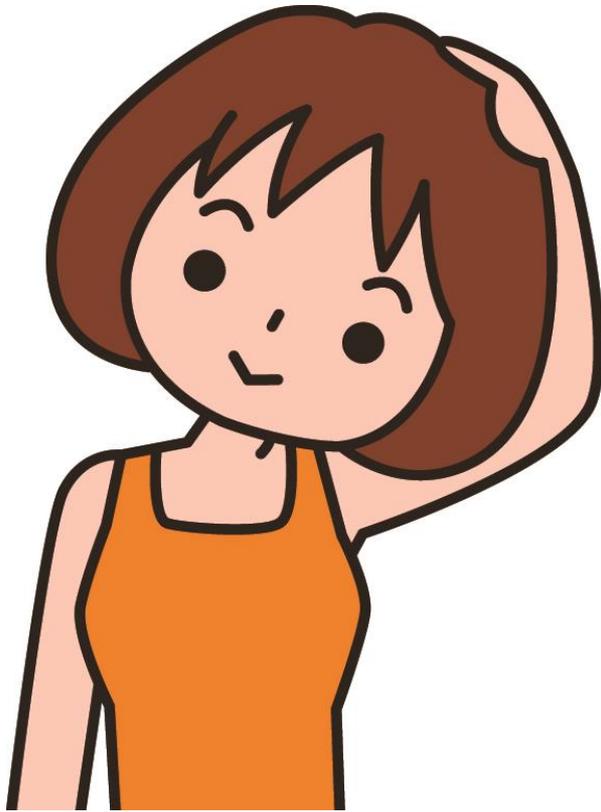
少しここで、休憩をとりましょう



- 右手を伸ばして、上にあげましょう。左手は腰にあてましょう
- 次は左手を伸ばして、上にあげてみましょう。右手は腰にあてましょう

ストレッチ タイム

少しここで、休憩をとりましょう



- 次は、頭に手をあてて、ゆっくりと首を横にたおしてみましょう
- 左右両方にたおしてみましょう

(3) 身だしなみ「明るさと清潔感」

● 顔:

- 無精髭や剃り残しはありませんか
- 眼鏡がくもっていたり、指紋はついていませんか
- 口の中は清潔ですか、歯にヤニやシミはついていませんか
- 口の中の匂いは大丈夫ですか

(a)



(b)



(3) 身だしなみ「明るさと清潔感」

- 手

手先や指先が汚れていたり、爪が伸びすぎていませんか

マニキュアの色は職場にてきしていますか

- スメルハラメントって知っていますか

(3) 身だしなみ「明るさと清潔感」

- マニキュアの色は職場にてきしていますか
- × 美しいですが、職場によっては、適さない



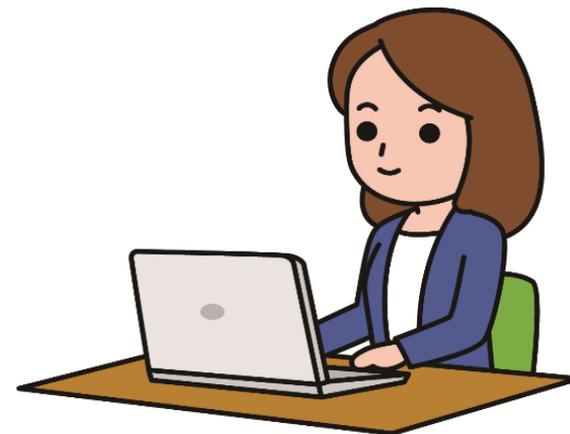
(3) 身だしなみ「明るさと清潔感」

- 身だしなみとは、別の表現をすると「身をたしなむこと」です
つまり、働く人の身だしなみとは、接する相手に不快感を与えないように身なりを整えることです
- 自分自身の個性を活かした服装はとても魅力的ですが、自分中心のファッション“おしゃれ”とはしっかりとけじめをつけましょう

まとめ： 身だしなみについて

- 身だしなみの、ポイントは清潔感！
- 身だしなみは、自分でかえられる！
- 身だしなみ、あいさつなどビジネスマナーはスキル(技術)なので、学ぶことができる

- 就労準備セミナー入門編
「職場での身だしなみについて」
学習しました
- 最後まで、みて頂きありがとうございました



制作責任者 関西医療大学 作業療法学科
作業療法士 森本かえで

11/25/2017

本講座で使用しているイラストは、リコープリントアウト
ファクトリーの無料素材を使用しています