



男性編

# 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、手入れされていますか？(茶髪禁止) \_\_\_\_\_点
2. 前髪が目にかかっていますか？ 襟足はスーツにかかっていますか？ \_\_\_\_\_点
3. ヒゲの剃り残しや鼻毛は伸びていませんか？ 耳の中はキレイですか？ \_\_\_\_\_点
4. 口臭はないですか？ 歯を磨きましたか？  
また、出勤前・指導前には歯を磨くよう努めていますか？ \_\_\_\_\_点
5. 目は充血していませんか？ 眼鏡は汚れていませんか？ \_\_\_\_\_点
6. 肩にフケは付いていませんか？ \_\_\_\_\_点
7. 全体的に清潔で良い印象を与えていますか？ \_\_\_\_\_点
8. スーツはきちんとプレスされていますか？  
特にズボンはきちんとプレスされていますか？ \_\_\_\_\_点
9. 上着の襟や袖口に汚れが付着していませんか？ \_\_\_\_\_点
10. シャツ(白)は清潔で、きちんとプレスされていますか？  
シミ・シワはありませんか？ \_\_\_\_\_点
11. ネクタイはきちんと結ばれていますか？  
後ろが短く、ベルトの上の位置にありますか？清潔ですか？ \_\_\_\_\_点
12. ベルトはしていますか？ また、スーツに合ったもので、傷んでいませんか？ \_\_\_\_\_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？また、清潔(臭いや汚れがないか)ですか？ \_\_\_\_\_点
15. 靴下はたるみ・穴・かかとの擦り切れがなく、仕事着として合っていますか？ \_\_\_\_\_点
16. 靴はきちんと磨かれ、かかとはすり減っていませんか？ \_\_\_\_\_点
17. 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
18. ポケットにいろいろ詰め込んでいませんか？  
(名刺、携帯、指導用のペン、ハンカチ以外は入れない) \_\_\_\_\_点
19. 清潔なハンカチ、ポケットティッシュは持っていますか？  
(カバンに入っている可) \_\_\_\_\_点
20. 頭の前からつま先まで全身を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)