

今日のあなたは、"清潔感"で 信頼される見た目ですか？

カラダラボ | 身だしなみ・チェックリスト

① 【制服・衣類】

- ☐ ユニフォームは清潔でしわ・汚れがない
- ☐ ズボンはだらしない印象がない
- 靴下は黒または紺の無地（毛玉や穴がない）

② 【手元・爪】

- ☐ 爪は短く整えられている
- ☐ ネイルアートや装飾ネイルはしていない
- ☐ 手元の動きは丁寧で所作に気をつける

③ 【衛生・口腔ケア】

- ☐ 口腔内は清潔で、昼食後に歯磨きを行う
- ☐ ユニフォームはこまめに洗濯・着替え実施
- ☐ 汗ふきシートや制汗剤を使用して清潔感保持

④ 【健康・体調管理】

- ☐ 体型・柔軟性の維持に取り組んでいる
- ☐ 体調管理に努めている
- ☐ 健康的で元気な印象を意識している

⑤ 【身の回りの香り】

- ☐ 整髪料や柔軟剤の香りが強すぎない
- ☐ 香水を使用していない

⑥ 【アクセサリ・装飾品】

- ☐ 業務の妨げにならないアクセサリのみ着用
- ☐ 華やかな装飾は控えている

⑦ 共通ルール（全スタッフ）

- ☐ 髪型・髪色は落ち着いた印象（黒髪／ダークブラウンなど）
- ☐ 寝グセや髪の乱れを整えている
- ☐ 前髪は目にかかっていない
- ☐ カラコンは黒または茶の自然な色味

⑧ 女性スタッフ向け

- ☐ 肩にかかる髪は結ぶ・ピンで固定
- ☐ 顔まわりの"触覚"が出ていない
- ☐ 髪ゴム・髪飾りは黒か茶の目立たないもの
- ☐ メイクはナチュラルで清潔感がある
- ☐ 眉毛・まつ毛が整っている

⑨ 男性スタッフ向け

- ☐ ひげを剃り、無精ひげがない
- ☐ 眉毛や髪型を整えている／顔まわりが清潔