

3. みだしなみ

職場では、さまざまな人が仕事をしています。

年齢も異なり、好みも千差万別です。

自分中心に考えるのではなく、会社・職場のイメージを考え、周囲が不快にならないような、みだしなみを心がけましょう。

みだしなみの心得

- ・ 清潔 相手に不快感を与えないようにする
- ・ 調和 イメージを大切に、職場の雰囲気やくずさないようにする
- ・ 機能的 動きやすく、仕事がしやすいようにする

みだしなみとおしゃれの違い

みだしなみ	おしゃれ
・ 一般的である ・ すべての人に受け入れられる ・ 周りの目を意識する ・ 相手に不快感を与えない	・ 流行がある ・ 好みが同じ人にだけ受け入れられる ・ 周りの目を意識しない ・ 自分が満足する
▼ 相手中心	▼ 自分中心

みだしなみ 髪型（髪色は黒、整髪料は無香料のものを使用）

- ・ ゴムから毛先まで10cm以上の場合



①まずは髪全体にワックスをつけ、ポニーテールを作る。耳と同じ高さにポニーテールの位置を取る。



②ポニーテールの位置を決めたら、サイドの髪をブラシで整え、黒ゴムで結ぶ。サイドの短い髪が落ちてくる場合はピンで留める。



③毛先の方から毛束をねじり上げていく。



④ねじり上げた毛束は結び目に巻きつけていく。



⑤結び目に巻きつけたら黒ピンで固定し全体にヘアスプレーをする。後れ毛やサイドのトップの髪は、ワックスで抑える。

※使用する物
ワックス・ジェル
ヘアスプレー・黒ゴム
黒ピンなど

《前髪》眉毛にかからないように留める



⑥完成!!

- ・ 女性の短髪の場合



①全体にワックス(ジェル)をつける。

②前髪は分けておでこを出す。

サイドは耳にかける。
前髪、サイド共にピンで留める。
全体にヘアスプレーをする。

※使用する物
ワックス・ジェル・ヘアスプレー・黒ピンなど

- ・ 男性の場合



①全体にワックス(ジェル)をつける。

②おでこを出す。

③サイドの髪は耳にかからないようにする。

④襟足はシャツにかからないようにする。

※使用する物
ワックス・ジェルなど



3. みだしなみ

超一流ホテルのフロントにいつでも立てる

アピアランス 男性編

※襟・袖などの汚れや、服全体のシワがないよう注意する

顔

- ひげをきれいに剃る
- 眉毛、もみ上げ、毛の生え際などは自然に仕上げる
- 洗顔を怠らない・キープスマイル

アクセサリ

- イヤリング、ピアス、ネックレス、指輪すべて不可(結婚指輪のみ可)

インナー

- シャツは地味なもの(研修や式典などは白無地)
- 自分の肩幅に合ったもの
- ボタンダウン不可
- 襟の角度、高さ、長さはベーシックスタイルのもの
- シャツの下には、白無地など、透けて見えないものを着用する
- カフスは派手でないもの

靴下

- 必ず着用する(黒のみ)
- 座った時に足が見えないような長さにする(くるぶしより15cm以上の長さ)

靴

- 黒のみ可(ストレートチップかブレントゥクの紐靴が望ましい。また、つま先の尖がったもの、デザイン性の強いものは不可)
- 常に手入れをおこない、つま先が光るくらい磨く

※上記内容を原則の規則とし、その他細かな点および変更は各セクション長に委ねるものとする

※制服の着用ルールに関しては各店舗の規定に従うものとする

ヘアスタイル

- 前髪は眉毛にかからない程度・後ろ髪はシャツにかからない程度
- サイドは耳にかからない程度・きちんと整える
(スパイクやソフトモヒカンなど、わざと崩したスタイルは不可
白髪染めは可であるが、色は黒のみ)
- ツヤは控えめに自然に仕上げる

ネクタイ

- ベーシックカラーのもの・タイピンも派手でないもの
- ベルトに届くくらいの長さ(大剣が7~8cm程度)
- 柄はストライプ、ドット、無地、ベイズリー、小紋など(派手なものは不可)

ジャケット

- ベーシックカラー(黒、濃紺、ダークグレー)およびベーシックスタイルのもの、細身で体型にあったもの
- 柄は無地、派手でないストライプ・胸ポケットにはペンを入れない
- 社章を地面に対して水平につける
- 毛玉・シワのないようにブラッシング、アイロンがけをする
- 袖は1~1.5cmほどシャツが出るくらいの長さ

手・時計

- 爪は手の平側から見えない程度の長さ(やすりで必ず手入れをする)
- 時計は派手すぎないもの(着用は所属店舗に準ずる)

パンツ

- ジャケットと同様・裾は自然な長さ(ワンクッションorハーフクッション)
- 折り目をキチンとつける・ウエスト周りは手の平が1つ入るほどの余裕
- ストレートのもので、体にフィットしたもの

その他

- 名刺入れは腰から上に携帯すること(バッグの中も可)
- ハンカチは常に携帯する(派手なものは不可)
- 鞆は黒、グレーなどダーク系のもの・財布、小銭入れはベーシックスタイルのもの
- ベルトは黒革、派手すぎないバックル不可

★時計、鞆、名刺入れ・・・ブランドロゴが派手なものは不可(ビジネスに合ったもの)

★式典は黒スーツ、白シャツ、髪は整える

★クールビズ期間中はクールビズ服装規定に則る

3. みだしなみ

超一流ホテルのフロントにいつでも立てる

アピアランス 女性編

※襟・袖などの汚れや、服全体のシワがないよう注意する

化粧

- ・ナチュラルメイク（ノーメイクは不可）
- ・過剰なアイラインは不可
- ・チーク、口紅は健康的に見える色を使用する
- ・カラーコンタクト（ディファイン）、つけまつげ、まつげエクステは不可

アクセサリ

- ・イヤリング、ピアス、ネックレス、指輪全て不可（結婚指輪のみ可）

爪

- ・手の平側から見えない程度の長さ（やすりで必ず手入れをする）
- ・マニキュア、つけ爪、ネイルアート不可

ストッキング

- ・必ず着用する
- ・色は肌色、黒のみ可（網・柄物は不可）



ヘアースタイル

- ・前髪は視界をさえぎらない、眉は出す
- ・後ろ髪は10cm以上でシニヨン、10cm未満は1つに結ぶ（結ぶ位置は耳の高さより下）
- ・髪の色は黒、スーツに見合うトーンを心がける（ビジネスにふさわしいトーン）
- ・ゴムの色は、黒・紺（装飾のあるもの、シュシュは不可）

インナー

- ・シャツは派手すぎないもの（胸の開きは少ないもの、研修や式典などは白無地）
- ・シャツの裾がパンツから出ないように注意、短い長さのものは避ける
- ・キャミソールなどの肌着を必ず着用する（ジャケット脱衣時に下着が透けるのを避ける）

スーツ

- ・ベーシックカラー（黒、濃紺、ダークグレー）
- ・ベーシックタイプを着用すること（パーティ用不可）
- ・胸ポケットにペンは1本まで可（大ぶりのキャラクター物は不可）

時計

- ・ビジネスに合った派手すぎないもの（スポーツ仕様のものは不可）
- ・着用は所属店舗に準ずる

スカート・パンツ

- ・スカートは膝丈、もしくは膝下のもの
- ・パンツは裾が広がりがすぎないもの、プレスをしっかりする（七分丈、九分丈は不可）

靴

- ・黒のみ（華美でなく、装飾が少ないもの）
- ・厚底は不可
- ・ヒールは10cm以下、3～7cmのものが望ましい
- ・ミュール、つま先が出ているものは不可

※上記内容を原則の規則とし、その他細かな点および変更は各セクション長に委ねるものとする

※制服の着用ルールに関しては各店舗の規定に従うものとする

★時計、鞆、名刺入れ・・・ブランドロゴが派手なものは不可（ビジネスに合ったもの）

★式典は黒スーツ、白シャツ、髪はアップ

★クールビズ期間中はクールビズ服装規定に則る