**⬛身だしなみチェック表（男性）**

『必携！ビジネスマナー』　西東社　参考

|  |  |
| --- | --- |
| □ | 寝グセはないか |
| □ | フケや脂のない清潔な髪か |
| □ | 整髪料やコロンのにおいが強すぎないか |
| □ | ヒゲの剃り残しはないか |
| □ | 鼻毛が伸びてないか |
| □ | 爪の伸びや汚れはどうか |
| □ | 清潔なハンカチを持っているか |
| □ | アイロンをかけた清潔なワイシャツか |
| □ | ネクタイをきちんと締めているか、スーツと合っているか |
| □ | スーツは汚れやテカリがないか |
| □ | ズボンに折り目が入っているか |
| □ | スーツに合った靴下か |
| □ | 靴は汚れていないか |
| □ | 歯を磨いたか |
| □ | ワイシャツから下着が透けていないか |
| □ | 目やにはついていないか |
| □ | 体臭や口臭は大丈夫か |
| □ | 手鏡をかばんに入れてあるか |
| □ | 応募書類はかばんに入れてあるか |