

春寒もようやく和らぎ、過ごしやすい季節となってまいりましたね。さて、今回のサポステタイムスは身だしなみについて解説します。面接前にしっかり基本スタイルを確認していきましょう！



就活力
UP!!

身だしなみ 基本の Style

正直！採用の可否に
“身だしなみ”
は関係あるの？

はい！8割ぐらいの企業が
重視しているそうですよ！！

★身だしなみを重視★

している	していない
8	2

今一度、ご自身の身だし
なみを整えて好印象を
残しましょう!!

西宮若者サポートステーションでは
身だしなみやマナー、姿勢について
相談可能です。

いざ！本番へ!!

就活の身だしなみで最も気を付けるべきところは清潔感です。面接前に第一印象をUPして自信を持って面接に臨みましょう!!

女性ヘアスタイル・メイク

- 顔の輪郭を見せる・自然なヘアカラー
- 派手な髪留めは×・ナチュラルメイク

腕時計

派手なものは避け、
シンプルなものを

髪

- 毎日、洗って清潔に
- 寝ぐせを整える
- 長髪・茶髪は控える

スーツ

- 外出前に汚れやシワがないか鏡で全身確認
- スカート丈 膝上5cm～膝程度

爪

- 短く切っておく
- マニキュアは控える
(塗るなら透明か薄いピンク)

バック

- 型崩れや汚れに注意
- A4サイズの書類が入るものを
- ブランド名が目立たないものを

ストッキング

- 色は肌色が基本
- 伝線に注意
(替えがあると安心)

靴

- 中ヒールのパンプスが主流
- 黒が基本
- 履き慣らして磨いておく
- かかとの剥がれや汚れに注意

靴・靴下

- 黒・茶系の歩きやすい革靴を
- きれいに磨いておく
- 靴下は黒・紺系で長めの丈
(白色は目立つのでNG)

顔

- 目が充血しないように
- ヒゲはきれいに剃っておく

ネクタイ・シャツ

- スーツとのバランスが取れている色と柄を選ぶ
(白を基本に青系・パステルカラーもOK)
- ネクタイは真っすぐに
- 結び目は緩ませない

スーツ

- 三つボタンのシングルが基本
(丈は長すぎず短すぎず)
- 色は黒・紺・グレーを選ぶ
- ズボンにはプレスがけを
- ポケットの中はハンカチ程度
(つめこまない)
- シミや肩フケがないように

バッグ

- 型崩れや汚れに注意
- 革、又はナイロン製で軽いもの
- リュックや斜め掛けは避けて

サポステとは

49歳までの働きたいあなたのための就職応援窓口です。
踏み出せない「今」から「社会に出たあと」までサポートします。

【相談ご希望の方へ】

相談は予約制です(1回50分)。ご希望の場合は、サポステまでお気軽にお問い合わせください。
最新の情報は西宮若者サポートステーションのホームページをご覧ください。

『面接があり不安なので
初回相談したいのですが…』



面接本番って何かと不安はつきもの
ですよ！
サポステでは面接官の視点からあなたの
身だしなみについてアドバイスします。
是非、ご相談ください!!



3月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	こころの相談	オンライン相談のみ対応			休所日	休所日
8	9	10	11	12	13	14
キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	開所日	休所日
15	16	17	18	19	20	21
キャリア相談	キャリア相談 こころの相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	休所日 春分の日	休所日
22	23	24	25	26	27	28
キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談	サテライト相談	休所日	休所日
29	30	31	※緊急事態宣言期間中の相談対応は全てオンラインとなります。 詳しくはお問合わせ下さい。 解除後のご利用につきましては、下記のお願いを参照ください。			
キャリア相談	キャリア相談	キャリア相談				

サポステご利用にあたってのお願い

西宮サポステでは、引き続き新型コロナウイルス感染防止策を徹底しながら運営にあたります。ご利用の皆さまには改めてのお願いとなりますが、下記の点につきましてご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

来所の皆さんへのお願い



必ずお電話にてご予約の上、マスク着用でご来所ください。来所前にはご自宅で検温の上、体調が優れない場合は来所をお控えください。来所時には手指消毒・検温にご協力をお願いします。



サポステでの感染予防対策



相談対応時にはアクリル板を設置し、常時、部屋の換気を行っています。また、相談毎に机や椅子・備品の清掃・消毒作業を実施します。セミナーは座席間隔を十分に保ち、換気を行いながら実施します。



49歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



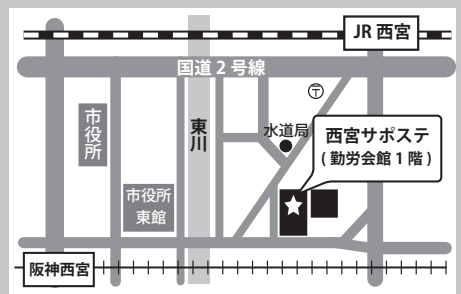
開所時間 月～金・第2土曜 9:30～18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>



履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね!