

パーソナルスタイリストが伝授する

Job Hunting Fashion Guideline 2010



就活服装ガイドライン 2010

「服というのは、自分がどう着て、どう見せたいかではない。一番大事なのは、どう見られているか」これは、メーカーズシャツ鎌倉の貞末会長の言葉です。リクルートスーツさえ着ていればいい、そんな時代は終わりました。スーツとは何なのか?を知らずに着ている学生の皆さんに、「どう見られているか」を考えながら、スタイリングするコツをお伝えしたい!これを知っていれば、就職活動は勿論、社会人になってからも損はありません。

監修・構成：橋本和子 (waco styling) デザイン：長阪俊雄
プロデュース：Goo-Fee & Partners 協力：メーカーズシャツ鎌倉株式会社

- ① スーツとは、そもそも
- ② 一生困らないスーツとシャツのポイント
- ③ 男の格をアップさせる小物のポイント
- ④ 社会人になってからもカッコ良く長く使うお手入れ方法

面接前チェックポイントつき

1 そもそもスーツって、何ですか?

スーツは作業着ではない、戦闘服である

成功するビジネスマンは、1000ドルのスーツを着るといわれている。そして、本当の物の良さを体感する。次に、そのスーツにバランスする靴・ベルト・時計・鞆と気を配る。

商談の相手は、そのビジネスマンの内なる能力を知る。人は外見で判断してはいけないと言われるのも、ほとんどの人が外見で判断するのがこの証である。

その昔、戦場で命を守る為には将たる者は、鎧・冑・武器・馬にお金を惜しまなかった。対峙する相手を一瞬に威圧し、怯む敵を一撃のもとに倒す事が出来たのであるから。

なぜ日本人は外交力がないか?

洋服の国の人は、着用している服のグレードを一瞬で見抜いてしまう。日本でも着物の時代は、同じ事が日常であった。服装は、その人の人品骨柄を著す。相手にとって手強い相手と思わせる事が出来なければ、相手は、こちらを、呑んでかかってくる。

欧米から来日する外交員達の、颯爽たる服装、振舞い、これは力強い説得力がある。私達は自分がどの様に観られているか、あまりにも無頓着であるが為に、言葉を交わす前に勝負が決まってしまう事が多いのである。まず身を清め、説得力のある服飾技術を学び、教養を高め、交渉に挑みたいものである。

スーツは欧米の服飾文化である

スーツシステムは、1667年英国で発明され、350年に亘って現代に息付いている、まねな服種である。以来、どの時代にも、英国が支配したいずれの国でも、その美しさ（男性が最もセクシーであるスタイル）、効率性、経済性において、他の服種を凌駕して続いている。まさに、クラシックスである。

欧米では、この服装を正統に着こなす事が、実業界、社交界への第一歩である。欧米の紳士の服の文化のルーツを理解しておきたいものだ。



2 一生困らない スーツとシャツのポイント

✓ 全体のバランス「着丈」と「総丈」

総丈とは、後襟から床までの長さのこと。
着丈とは、ジャケットの長さのことで、着丈は総丈の半分ぐらい、ヒップがちょうど隠れるくらいが目安です。

✓ ポケットには何も入れない

ジャケットにもトラウザーズにもポケットが沢山ありますが、財布など重さがあるものを入れると、スーツとしてのシルエットが崩れます。ジャケットの場合は、襟元にシワが寄ってバランスが悪くなり、トラウザーズの場合は、ふくらみができることで、足が太く短く見えます。ポケットに入れるのは、ハンカチ程度と心得ましょう。

✓ スーツは黒でなければダメ？

そんな事はありません。欧米ではビジネススーツの場合、黒ではなくネイビーが主流です。チャコールグレーも良いでしょう。いずれも無地のダークカラーをはじめに揃え、次にシンプルな明るい色目や柄物へと広げていきましょう。



✓ ボタンは何個まで留める？

上着のボタンを留める位置は、ボタンの個数に合わせて決まっています。3つボタンなら、真ん中の2つ目を、2つボタンなら上の1つ目を留めます。Vゾーン（胸元、首元）を美しく見せる効果があるので、知っておくと良いでしょう。



スーツ

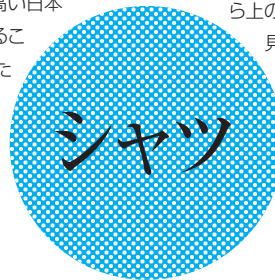
✓ 大は小を兼ねない

身体にフィットした衣服は着る人をより凛々しく見せます。正しいサイズ選びで最も重要なことは、オーバーサイズを身につけないこと。「大は小を兼ねない」のです。スーツの上着は肩幅と胸囲、トラウザー（ズボン）はウエストとヒップ、そしてシャツは首周りと袖丈。
各箇所が身体にフィットしていることがサイズ選びの大前提です。試着を繰り返し、自分に合う一着を探してみましょう。



✓ インナーには何を着る？

シャツは下着であるため、欧米では、シャツの下には、何も着用しません。しかし、湿度が高い日本では、シャツの下に、下着を着用することが、一般的に許容されています。ただし白以外のTシャツや、絵や文字が入っているTシャツを着てしまい、シャツから透けて見えるなんていうことは、社会人として失格です。インナーにも、注意しましょう。



✓ スーツスタイルの肝はシャツ

どんなシャツを選ぶかで、スーツスタイルが決まってしまうと言っても過言ではありません。身体にフィットするシャツを選ぶだけで、たちまち感じのよいビジネスパーソンを演出することができます。

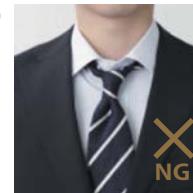
✓ シャツを袖口からのぞかせる意味

まず知っておきたいポイントは、シャツは下着であり上着の袖口の汚れ、擦り切れを守る長さに合わせるべきだということです。スーツの袖口からシャツが1.5cm程度覗く事が望ましいと言われる。必然的に上着の袖丈はシャツより短くなります。これは、上着の袖口の汚れや擦り切れを守るためです。



✓ 第1ボタンまで留めるの？

第1ボタンまで留めます。ボタンをはずして、ネクタイで締め上げる事はビジネスマナーに反します。



✓ 自分の首周りと袖丈を知ろう

上着のボタンを留める位置は、ボタンの個数に合わせて決まっています。3つボタンなら、真ん中の2つ目を、2つボタンなら上の1つ目を留めます。Vゾーン（胸元、首元）を美しく見せる効果があるので、知っておくと良いでしょう。



✓ なぜ綿100%がいいのか？

綿100%のシャツは、汗や皮脂を受け止め、ジャケットを良好な状態に保つ役割を果たしてくれます。

✓ シャツとネクタイは何枚用意したらいい？

まずは月曜日から金曜日まで、5種類揃えましょう。シャツは消耗品です。年間20枚、それに合わせてネクタイは10本が必要と心得ましょう。



✓ビジネスシーンにふさわしい靴

革靴であれば、何でも良いというわけではありません。ストレートチップ（冠婚葬祭にも相応しい）、ブレードトゥ、モンクストラップなどはビジネスシーンにも相応しい靴です。一方、スリッポンやスニーカーはNGです。



✓一日履いたら、二日はお休み

一日履き続けると、コップ半分ほどの汗を吸収している靴。相当なダメージを受けているので、あとの二日はお休みさせましょう。長く履き続ける秘訣です。就活中なら、最低2足を交互に履くようにするとダメージを回避することができます。



✓バッグは、こう選ぼう

明らかにブランドものと分かるバッグは避け、靴、ベルトの色と合わせると、バランスが良いでしょう。また、面接のときには、床に置くこともあるので、倒れにくいデザインのものを選びましょう。

✓ネクタイは、こう締めよう

最もポピュラーで、使用する頻度の高い結び方がプレーンノットです。レギュラーやタブカラー等、襟の角度の狭いシャツはもちろんの事、開きの大きいワイドスプレッドカラーにまで、対応可能です。大剣の長さは、先端がベルトへ少し掛かる位が最適です。プレーンノットで結んで、小剣の方が長くなった場合は、小剣の先をトラウザーズへ入れます。

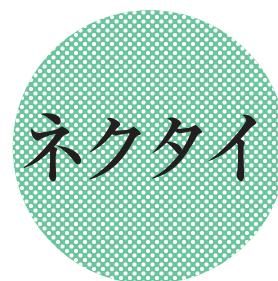
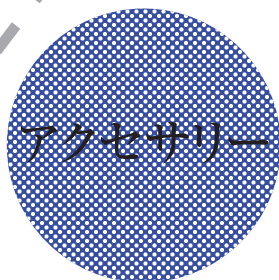


✓靴下、靴、ベルトの色を合わせよう

小物は、色の統一が必要です。（ベルト、靴下、靴、カバン）はじめに、黒系。次に茶系を選ぶ場合には十分な注意が必要です。異なる色を組み合わせると、せっかくのスーツ姿が台無しになります。



3 男の格をアップさせる小物のポイント



✓色・柄の選び方

派手すぎる色や柄はNGです。レジメンタルタイ、格子柄は派手すぎず、どんな場でも浮くことはありません。また、色は、ネイビーやブルーをセレクトすれば、爽やかさを演出できますが、第一志望の面接などは、その会社のコーポレートカラーを少しでも取り入れると、自分のモチベーションがアップするだけでなく、面接官にも、記憶に残りやすいかもしれません。

✓基本的にNG

相手に、自分の姿がどんな風に写るのかを考えましょう。ネクタイに付けるタイバーなどは、派手すぎなければOKです。



4 社会人になってからも カッコ良く長く使うお手入れ方法

靴

靴の磨き方

1. まず、道具を揃えます「ブラシ・タオル・クリーム・ストックング・シューキーパー」
 2. 表面の汚れをタオルで拭き取ります。
 3. 靴のヘリ（コバ）部分の汚れを、ブラッシングします。
 4. 全体に馴染む様に、薄くクリームを塗ります。
 5. 光沢を出すために、ストックングで磨き仕上げます。
 6. 完成。
- ※クリームは、汚れ落とし用やカラークリームを専門店で購入しましょう。



スーツ

お手入れ方法

ブラシはまめにかけましょう。
普通のちょっとした汚れやホコリは放っておかないこと。
市販されているやや大ぶりの専用ブラシで毛並みにそって上から下へといったようにしてやさしくブラッシングします。
特に肩や襟元のホコリをしっかり念入りに。
また、一日着た後は、厚手のハンガーに掛けて、吸い取った湿気を発散させましょう。



アイロンのかけ方

1. まず、カフスから始めます。シワを均等に伸ばすために左右端から内側へ掛けます。
2. 袖は、折り返しをきちんと取り、丸くふっくらと仕上げましょう。
3. 前身頃は円を描く様に均等にシワを伸ばします。特に襟元は丁寧に仕上げましょう。
4. 後身頃も円を描きシワを伸ばしますが、ダーツやプリーツが崩れないようにしましょう。
5. 襟は、シャツの命です。左右端から中央に向けてスチーム付きでシワを取ります。
6. 完成。カフス周りや襟周りをパリッと仕上げするには、スプレー糊で仕上げましょう。

シャツ

洗濯の仕方

1. まず、品質表示を探しメンテナンス方法を確認しましょう。
2. ボタンを外し、シャツを裏返しにします。
3. コンバクトにたたみます。
4. 汚れの気になるカフスや襟を表に出します。
5. ネットに入れて、さあ、洗濯開始。
6. 洗濯機から取り出し、袖や身頃をひっぱり、シワを伸ばしてから干せば完成です。



☑ 面接前チェックポイント

- ① ジャケットの袖口から、シャツの袖が 1.5cm程度出ていますか?
- ② ジャケットの着丈は短すぎませんか?ヒップがちょうど隠れるくらいですか?
- ③ ジャケットの二の腕、首の付け根に、横シワ、縦シワが入っていませんか?
- ④ ジャケット、パンツのポケットに、財布などを入れていませんか?
- ⑤ ジャケット、パンツは、自分の身体の線に沿うように、ジャストフィットしていますか?
- ⑥ パンツの丈は、短すぎませんか?
- ⑦ シャツの首周りがきつくありませんか?首に食い込んでいませんか?
- ⑧ シャツの下のインナーは、白の無地ですか?
- ⑨ シャツの第一ボタンは、掛けられていますか?
- ⑩ シャツはよれよれになっていませんか?きちんとアイロンが掛けられていますか?
- ⑪ 靴、靴下、ベルトは同じ色で統一されていますか?
- ⑫ 二日続けて同じ革靴を履いていませんか?
- ⑬ ネクタイは綺麗に結べていますか?
- ⑭ 必要のないアクセサリはつけていませんか?
- ⑮ 一緒に働いてみたい!と思われるスーツ姿であるという自信がありますか?

個

☑ 1 ~ 5 😬 出直し

面接には行けません!

もう一度、最初から見直しましょう。

☑ 6 ~ 10 😞 まだまだ

何がチェックできなかったかを振り返り、

もう一度、その部分を見直しましょう。

☑ 11 ~ 14 😊 あと一歩

あと一歩です。

面接官は面接のプロ。細かいところ

まで、チェックしてますよ!

☑ 15 😄 満点!

あとは、自分の力を出し切るのみ!

頑張ってください!



waco styling

”初頭効果”って知ってますか？

初対面の人と会う時、第一印象が大きな影響を与える心理効果を「初頭効果」といいます。心理学者のアッシュは、この初頭効果の研究を行い、人に対する印象の形成過程において、最初に与えられる情報が、いかにその人に対する印象形成を決定的にするかを実験的に証明しています。

私は、パーソナルスタイリストになる前は、一部上場企業の秘書として、また、一時は人事部門で新卒採用担当をさせていただきました。秘書として、著名人、会社のトップの方々にも、お会いする機会をいただきましたが、そういった方ほど、「第一印象」には、強いこだわりをお持ちのように感じました。

一方、新卒採用を担当していた頃、リクルートスーツに身を包んでいて、「身だしなみ」に気をつけているようには見せつつも、そもそものスーツスタイルの意味が分かっていないために起こる、ミススタイリングが多いこと、そのことが、「初頭効果」に大きく関わってきまうことにも気づきました。大変もったいないことです。自分のことを聞いてもらう前に、敢え無く沈没してしまうわけですから。

今まで築いたバックボーンや経験を、思う存分に発揮する前に、「初頭効果」の重要性に気付いていただき、「どう見られているのか」を知っていただきたい、と思っています。



橋本和子 自己紹介

パーソナルスタイリスト。waco styling 代表。

国立大学卒業後、一部上場企業の役員秘書として実績を重ね、トップクラスのビジネスパーソンたちが輝く姿に数多く触れる中、人を輝かせる技術・理論をもっと追及したい、と発起。

「あんな大人になりたい！」そんな素敵なお大人が増えて欲しいとの思いで、現在は「お洒落オヤジ研究所」所長も。テレビ、雑誌、都内百貨店イベント出演多数。2010年の目標は、ホノルルマラソン完走！

迷った時は、プロに相談しよう！

waco styling

<http://www.wacostyling.com/>

Maker's | 鎌 |
Shirt | 倉 |

私たちは「驚くほど上質なシャツを、4,900円で販売する。」 をポリシーに、1993年11月に創業いたしました。

以来自らに課したシャツづくりの厳しいルールのもとでコツコツとシャツを作り続けてまいりました。創業当時は口コミで、近年はマスメディアにもとり上げられて「鎌倉シャツ」というニックネームも頂戴いたしました。

男性女性の区別なく、大人の生活に欠かすことのできないシャツというアイテムを極めるべく、一枚一枚に思いを込めて作り続け、また販売してまいりました。

その結果、創業以来数多くの心温まるメッセージをお客様からいただき、一枚のシャツが持つパワーの大きさに驚いています。たった一枚のシャツですが、それによって自信が生まれ、誇りを持ち、新しい力が湧いてくるということを知られました。

これからも「その一枚のシャツ」を作り続けるために、私たちは心を入れて、全力を尽くしてまいります。



お問い合わせ先

メーカーズシャツ鎌倉株式会社

〒248-0005 神奈川県鎌倉市雪ノ下4-2-15-101

TEL 0467-61-3244

FAX 0467-61-3304

URL <http://www.shirt.co.jp/>

