

身だしなみチェックリスト

【髪】

- 髪はケアしているか
- 髪は整えているか
- フケは付いていないか

【肌】

- 眉毛は整えているか
- 鼻毛は出していないか
- 耳毛は出していないか
- ヒゲは整えているか。無精ヒゲはないか。
- 厚化粧でないか
- 肌は乾燥でカサカサしていないか
- 肌は皮脂でベタついていないか

【口】

- くちびるはカサカサしていないか
- 歯は磨いたか
- 舌もキレイにしたか
- 口臭に問題はないか

【体】

- 爪は整えているか
- ムダ毛の処理はしているか
- 汗臭くないか
- 香水はつけ過ぎていないか

【服装】

- TPOに合わせた服装か
- 服に汚れや毛玉は付いていないか
- シャツにシワがないか
- 靴下に穴が空いていないか
- 靴に汚れはないか。革靴は磨いたか。
- 財布やバッグはくたびれていないか
- バッグやポケットに物を詰め込み過ぎていないか
- 財布の中はパンパンでないか
- ハンカチやティッシュは持ったか
- メガネは汚れていないか

【その他】

- 時間を守る
- 挨拶をきちんとする
- 言葉遣いをきちんとする
- ハキハキと話す
- 楽しそうに話す
- 相手を気遣う
- 誰にでも礼儀正しくする
- テーブルマナーに注意する
- 姿勢を正しくする
- スマートに歩く

【お見合い】

- 相手のプロフィールを把握しておく
- お支払いは男性がする。女性はきちんとお礼を言う。