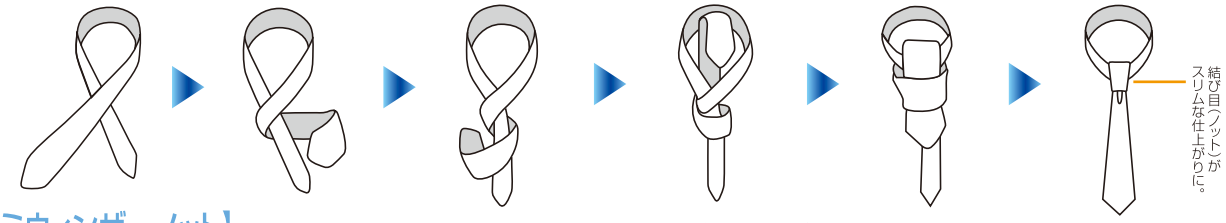
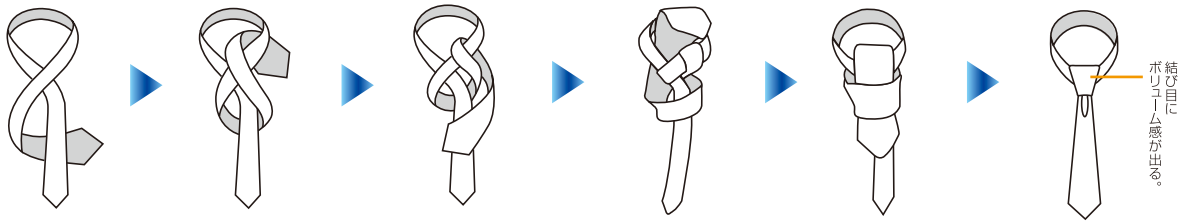
ここは押さえておきたい必修ポイント! in 就活

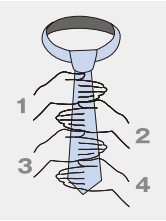
●Vゾーンをキメるネクタイの結び方

【 プレーンノット 】 一回巻きのシンプルな結び方。結び目が小さくボリュームが控えめで、スリムなスタイルに合う。また厚手の生地のネクタイにも適している。



【セミウィンザーノット】 バランスの良いノットの仕上がりで、習得しておきたい結び方。程良いボリューム感もあるので、ワイドカラーにも相性がいい。





●理想的なネクタイの長さ

ネクタイを結んだときの最適な長さは、手のひら4つ分くらいが目安です。

小剣がベルトから拳1つ分のところから始めると程良い治まりになります。

人差し指を横から結びの上のところに差して、抜きながら締めると綺麗に。

剣先がズボンのベルトのところで治まるのが理想的な仕上がりです。

●丁寧なメンテナンスが功を奏する

「シワ」・「汚れ」は大きなマイナスポイント!ケアを大切に。

● こまめにブラッシング

上着は厚みのあるハンガーに掛け、フケがつきやすい肩は、縫い目に沿ってブラッシングします。縫い目に入り込んだ細かいごみ、フケが取れます。

● 霧吹きでシワ取り

背中のシワは、着用時は気づかない上、見た目にも格好が悪いので要注意。霧を吹きつけハンガーに吊して休ませるだけで、しっかり回復します。

● パンツは裾から吊す

スラックスは、パンツ専用ハンガーに裾から吊し、霧吹きでシワを伸ばします。ひざのあたりの折りじわが重みで伸び、ちゃんと回復してきます。

● あて布してアイロン

スラックスは、あて布を使い、きれいにプレスラインを入れ、ひざ周辺のシワをこまめに取ります。形状記憶プリーツなら、アイロンも簡単です。

●準備はできていますか

面接直前［必需品チェックリスト］

- ☐ **スマートフォン**
  地図アプリや読書アプリ、ニュースなどもうまく活用しましょう。
  企業訪問中は電源を切ることを忘れずに。
- ☐ **名刺入れ**
  選考の際に、名刺を受け取る場合がありますので用意をしておくと安心です。
- ☐ **腕時計**
  スマホなどで時間を確認する事はあまり好ましくありません。
  リストバンドなど派手でないものを選びましょう。
- ☐ **手 帳**
  スケジュール管理は、就活を乗り切る基本事項です。手帳とメモ帳は必携のもの。
  後で、サッとめくって確認することもできます。必要事項のメモに携帯は厳禁!
- ☐ **筆記具（黒のボールペン／鉛筆／消しゴム）**
  書類を書いたり、ESに急に書き足すことを思い出したりしたときなど、多用します。
  マークシート方式の試験には、濃い鉛筆が適切。消しカスは持ち帰るようにすると好感。

忘れがちな洋品小物も確認しておきましょう。
少しでも心に余裕が持てるように、事前に準備しておくと安心です。

名刺入れ　ハンカチ　インナー類　タイバー

これもあると安心　・折りたたみ傘　・携帯用充電器　・メモ帳/手帳　・クリアファイル

資料提供■洋服の青山

オンライン面接のポイント

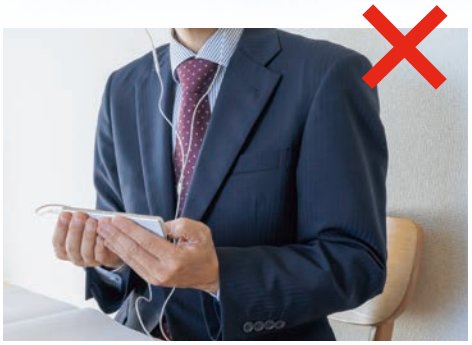
オンライン面接を余裕をもって行うために

1. 環境を整える

- **事前に通信環境やアプリの使い方の確認**を行う
- **背景はシンプル**なものに
- **イヤホン**を使い、**相手の話が聞き取れる**ように

2. 見え方の工夫をする

- **カメラの位置**
- **パソコンやスマホとの距離**が大切



3. 身だしなみは対面と同じ

服装指定に合わせた装い

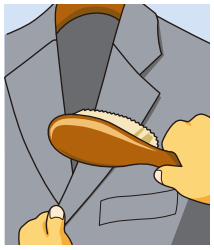
※スーツ指定の場合

「スーツのメンテナンスポイント」

1.[ブラッシング] ホコリや汚れは傷みの原因となりますので、週に一度のブラッシングが何より基本です。

SUIT Maintenance 01 Vゾーン

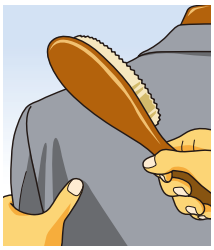
Vゾーンからホコリを大きく払う。



ブラッシング前に、ポケットの中の物をすべて出し、ハンガーにかけておきます。最初に全体を軽く叩くようにホコリを浮かせてから、上から下にブラシをかけます。細かく擦ると織り目や繊維の中に汚れが入り込みますから、ブラシは大きく払うように動かしましょう。

SUIT Maintenance 02 肩から背中

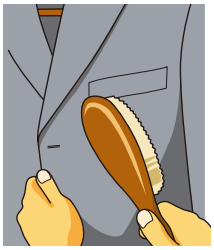
フケ、毛髪に注意して肩から背中へ。



衿と肩は毛髪やフケなどで汚れやすい部分。目立つ所なので、特に気をつけてブラッシングします。袖のつけ根は溝の部分に汚れがたまりやすいので、かきだすようにします。また、意外と汚れのたまりやすい衿の裏側も、時々裏返してのブラッシングが必要です。

SUIT Maintenance 03 ポケット

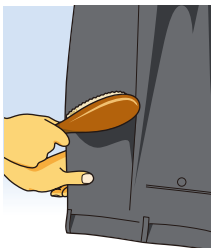
縫い目やポケットの口など細部も。



ラペルの裏側やボタン穴、胸ポケットの周辺などVゾーンは縫い目も特に念入りに。また、ポケットにモノを出し入れすると、こすれて手アカで汚れてしまいます。ポケットの中にもホコリが溜まりますから、ポケットの周辺と中にも気を配って掃除してください。

SUIT Maintenance 04 パンツ

パンツは吊した状態で、裾は丁寧に。



パンツには、細かい砂や土ボコリなどがつきます。特に汚れがつきやすい裾まわりは、入念なブラッシングを行いましょう。また、裾がダブルになっている場合は、折り返し部分にホコリが溜まりますから、ぬい止めに気をつけて、すそを伸ばしてブラッシングしましょう。

2.[アイロンかけ] シワだらけのスーツやシャツ、折り目がピシッと決まっていないパンツでは、せっかくのスーツも台無し。

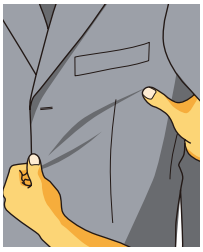
SUIT Maintenance 05 スチームで回復

ジャケットのシワはスチームで回復。

ジャケットを着たままでの車内席や外食時には、どうしても着ジワができます。とれにくいシワには、アイロンのスチームを当てれば簡単にとれます。ただし、このとき生地にアイロンが触れないように注意します。押しつけたりするとテカリが出る原因になります。

SUIT Maintenance 06 シワを伸ばす

スチーム後は蒸気を飛ばします。



スチームをかけた後は、シワのあったところを伸ばすようにしながら、蒸気を飛ばします。その後は、しばらくハンガーに掛け休ませてください。蒸気がこもったまま、クローゼットやスーツカバーに収納してしまうと、カビの原因になりますから注意しましょう。

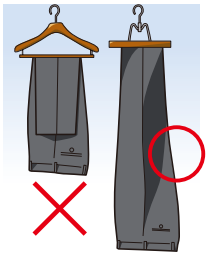
SUIT Maintenance 07 アイロンがけ

パンツのアイロン掛けには、あて布を。

片足ずつ縫い目がズレないように置いて、ヒザの部分のたるみをとります。アイロンを浮かせ気味にして、らせん状にスチームを当てていけばOK。ウール素材のパンツの場合は「あて布」をするのが鉄則です。腰回りはアイロン台に着せるように置いて、プレスします。

SUIT Maintenance 08 専用ハンガー

パンツ専用ハンガーでシワを作らない。

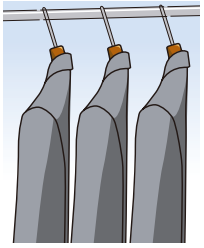


パンツは、ハンガーに2つ折りで吊るすのが一般的ですが、長時間だと線が付いてしまうので、裾を挟んで吊るすパンツ専用ハンガーをおすすめします。パンツを揃えて、すそを上にして吊るせば、パンツ自体の重みで自然とシワをとる効果があります。

3.[収納] 保管時のひと手間が、スーツを長持ちさせます。

SUIT Maintenance 09 通気を良くする

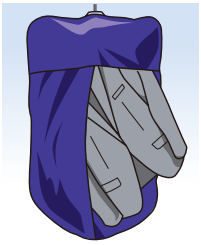
服と服の間を少し開け、通気良く。



スーツは定期的に「虫干し」をしましょう。湿気の少ない日に、風通しをよくして、直射日光の当たらない場所に1日吊るしておきます。また、何着も並べて収納する場合には、すき間を開けてください。出し入れ時に服同士がスレあって生地を傷める心配もありません。

SUIT Maintenance 10 カバーで収納

オフシーズンのスーツには、カバーを。



就活も場合によっては、シーズンをまたぐことになるかもしれません。長期保管のポイントは、カビが生えたり、虫が付いたりしないようにすることです。収納の前には必ずクリーニングに出しておきましょう。そして、防虫カバーにかけて収納すると効果的です。

スーツとシャツを選ぶときの【サイズ表示】

■スーツの表示（ジャケット）

YA 5

身長（5cm）刻み

男性の体型区分は、身長と胸囲とウエストで決まり。

記号	2	3	4	5	6	7	8	9
身長	155	160	165	170	175	180	185	190

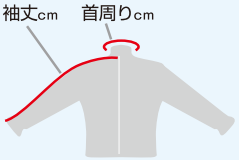
体型（2cm）刻み

体型記号	胸囲とウエストの寸法差
YA	14cm
A	12cm
AB	10cm
BE	4cm

■シャツ

82/41

袖丈cm　首周りcm



女性の場合は、バストで決まり。

号数	3	5	7	9	11	13	15	17
バストcm	74	77	80	83	86	89	92	96

資料提供 ■ 洋服の青山