

# デキる男は当たり前に行っている！

## 身だしなみチェックシート

### 表情・立ち居振る舞い ✓がついたところが改善点

- \_\_\_ 1. 歩くときに、頭が肩よりも前に出ている
- \_\_\_ 2. 歩くときに、地面を擦るような足音がする
- \_\_\_ 3. 猫背になりやすい
- \_\_\_ 4. 表情が左右非対称になりやすい
- \_\_\_ 5. 笑顔がぎこちない
- \_\_\_ 6. 緊張するとニタニタしてしまう
- \_\_\_ 7. 目上の人と話すとき、つい目をそらしてしまいがちだ
- \_\_\_ 8. 会話中、無意識に腕を組んだり、頬杖をついてしまう
- \_\_\_ 9. 初対面の人や異性とのアイコンタクトが苦手だ
- \_\_\_ 10. 口を開けたときにぴちゃぴちゃと音が聞こえる
- \_\_\_ 11. 無意識に鼻をすすってしまう
- \_\_\_ 12. 話すときや笑うときに、口を手で覆う仕草をよくする
- \_\_\_ 13. 正式な握手の仕方を知らない
- \_\_\_ 14. レディーファーストが自然にできていない

### 身だしなみ ✓がついたところが改善点

- \_\_\_ 1. 肌に健康的なツヤ感がない
- \_\_\_ 2. 髪にコシやツヤ感がない
- \_\_\_ 3. 爪や指先が乾燥していて、ささくれができています
- \_\_\_ 4. 朝起きたときに口の中がねばついている
- \_\_\_ 5. 歯を磨いたときに、歯ブラシに血がつくことがある
- \_\_\_ 6. 食後に歯ブラシやフロスは使わない
- \_\_\_ 7. 自分の見だしなみを確認するのはトイレに入ったときだけ
- \_\_\_ 8. リップクリームやハンドクリームは女性のためのものだと思っている

## デキる男は当たり前に行っている！

身だしなみチェックシート

- \_\_\_ 9. 体臭対策グッズを持っていない
- \_\_\_ 10. 靴磨きや靴のお手入れグッズを持っていない
- \_\_\_ 11. 夏以外は日焼け止めを使わない
- \_\_\_ 12. 3年以上同じスキンケア用品やヘアケア剤を使用している
- \_\_\_ 13. 自宅に全身がチェックできる鏡がない

### 装い（スーツスタイル編①）

✓がつかなかったところが改善点

- \_\_\_ 1. シャツがジャケットの襟元、袖口から 1.5～2cm ほど出ている
- \_\_\_ 2. シャツの第一ボタンとネクタイの間に空間がない
- \_\_\_ 3. 後ろから見たときに、スーツが背中中のラインに自然に吸い付いていて、縦じわや横じわがない
- \_\_\_ 4. ジャケットの胸元のフィット感は、胸元に手のひらがすっと入るほどの余裕がある
- \_\_\_ 5. ジャケットのベント（切り込み）が開いていない
- \_\_\_ 6. 立っているときは、ジャケットの一番下のボタンを開けておき、座るときにはジャケットのボタンを外している
- \_\_\_ 7. ネクタイの長さは、先端がベルトのバックルにかかる長さにある
- \_\_\_ 8. シャツの襟先はジャケットにきれいに収まっている
- \_\_\_ 9. パンツの折り目がまっすぐに落ちている
- \_\_\_ 10. 靴下は、パンツと靴になじむつなぎとなる色を選んでいる
- \_\_\_ 11. 時計、ベルト、鞆、靴の色や素材が統一されている
- \_\_\_ 12. 紐のついた革靴を持っている

### 装い（スーツスタイル編②）

✓がついたところが改善点

- \_\_\_ 1. シャツが自分の体型にフィットしていない
- \_\_\_ 2. ジャケットのボタンはいつも開けっ放しにしている
- \_\_\_ 3. ジャケットの胸ポケットに色々なものが入っている
- \_\_\_ 4. ジャケットの裾のベント（切り込み）が開いてしまっている
- \_\_\_ 5. ジャケットの裾の長さがヒップラインよりも極端に短い、または長い
- \_\_\_ 6. シャツの襟幅、ネクタイの幅、ジャケットのラベル（襟）の幅がバラバラ
- \_\_\_ 7. ネクタイの先端がベルトよりも上、もしくは下にある
- \_\_\_ 8. パンツのヒップ部分が食い込んでいる

## デキる男は当たり前に行っている！

### 身だしなみチェックシート

- \_\_\_ 9. パンツのポケット口が開いている
- \_\_\_ 10. パンツのポケットに長財布を入れている
- \_\_\_ 11. 自立型の革バッグを持っていない
- \_\_\_ 12. ナイロン製の鞆を肩にかけて通勤している
- \_\_\_ 13. 型崩れを防ぐためのシューキーパーを使っていない
- \_\_\_ 14. 靴のヒールの高さが左右アンバランスだ
- \_\_\_ 15. 靴べらを使わずに靴を履いている

以上となります。ご自身の課題を把握して、改善していきましょう。