

### 男性の約8割はスーツの選び方が間違っている!?

男性がスーツを選ぶ場合、ブランド、ネクタイの色などに目が行きがちですが、それ以前にサイズ選びやスーツの基本的なマナーが意外と知られていないことが多いようです。最も多い間違いは、サイズが大きめのものを選んでしまうこと。営業の方などは動きやすいほうがいいと考えてのことだと思えますが、外を歩く男性の約8割はサイズが大きめです。ズボンもタック入りで、しかもサイズが大きいものをベルトで締め付けて履いている人が多い。大きめのものを着ていると、ボタンを締め、きつちり着ているつもりでも、だらしない印象にならしてしまいます。

スーツを選ぶときは、まず肩幅を合わせます。肩をびつたり合わせたとき、胸回りなどにひきつれが起きたら、その服のパターン(型)が、その人の体型に合っていないということです。そのときに、より大きいサイズにするのではなく、そのサイズで適切なお直しをするか、あるいは別のブランドを検討すべきです。

### 「清潔」「明るい」印象と「仕事しやすい」ことが重要

女性の場合、男性のスーツのような定番はありませんが、やはり清潔感や明るさが大事ですね。清潔感は肌を露

出しすぎない、体のラインを出しすぎないことにも気をつけてください。

そして、仕事しやすいということが大切です。スカート丈も動いたときに周りに不快感を与えない丈がよいでしょう。丈が短すぎると、動いたときに周りをハラハラさせたり、本人も動きにくかったりします。またパソコンを打つたり、コピーをとったりするときに邪魔になるようなアクセサリーは外すべきです。

一方、マナーを気にしすぎて、とにかく暗い色のスーツを選んでしまう人もいます。すると、女性特有のふんわりとしたやわらかさが損なわれてしまい、大変もったいない。顔色をよく見せる色を顔周りに取り入れたりして、明るい雰囲気を出すことを心がけるようにしましょう。無地のシャツでも、淡いピンクやブルーの入ったものにするだけで印象はずいぶん変わります。

### 「魅力の軸」を設定して内面の魅力を服装で表現

服装はツールのひとつです。ですから、何か目的を持たせないと、選ぶ基準が分からなくなります。そこで、まず自分の売りや長所となる「魅力の軸」がどこにあるかを明確にする必要があります。自分が考える長所と、周りが考えるあなたの長所は違っているかもしれません。まずはその軸を1つにします。例えば「頭の回転が速いところ」なのか、「ムードメーカー的なところ」なのか。そこから例えば色の効果を使っ

## 第3回

トレンドカレッジ

# Trend College

## 「外見力」で魅せる服装術!

職場で自分を最大限アピールする身だしなみ

ビジネスの場面で自己アピールできる機会は意外に少ないものです。多くの場合、服装や仕草などの第一印象で勝負が決まってしまう。そこで、第一印象で、少しでも自分のよい部分をアピールすることが重要となります。今回は独自の手法により注目されるパーソナルスタイリスト risa さんに「魅力の軸」についてアドバイスしていただきます。

### 今回の講師

株式会社フォースタイル  
代表取締役  
パーソナルスタイリスト  
risaさん

中央大学文学部で認知心理学・色彩心理学を研究後、(株)オンワード樺山入社。後にリーバイ・ストラウスジャパン(株)に異動。レイティス商品の売上予測、商品生産数コントロールを一手に引き受け、その売上総額は年間約60億円に。一方、日本メンタルヘルス協会認定基礎心理カウンセラーの資格を得る。06年フォースタイルを設立し、業界初「内面の魅力を引き出すパーソナルスタイリング」を提供。

フォースタイルのホームページ  
<http://www.foresstyle.biz/>



「トレンドカレッジ」では、その時々に話題や注目されているテーマを絞り上げ、迅速に動くための知恵や方法などを学んでいきます。個人、職場でお役立てください。

## キャリア棚卸のための質問項目

項目に沿って書き出してみましょう！

～自分の「魅力の軸」を知るヒントが頂けます～

- ・今まで仕事上で最も評価されたのはどんな内容でしたか？
- ・今までやっていて一番楽しかった仕事内容はどんなものでしたか？
- ・周囲の人から見て、あなたはどんな人ですか？（できれば、周囲の5人以上に聞いてみましょう）
- ・仕事以外で、長く続けている趣味は何ですか？
- ・1時間以上語れる知識は何かありますか？
- ・人に教えることができ、教えてもらいたいという人があるスキルはありますか？
- ・これだけはしたくないという仕事はどんな内容ですか？
- ・お金をもらわなくてもやりたいと思える仕事はどんな内容ですか？

女性にありがちなのが、流行に飛びついたり結果、本来の魅力の軸とずれてしまったり失敗です。例えば以前「エビちゃん系OL」という、ふわふわのフリル、色合いは甘く、バステルカラーといったファッションが流行りました。ここで

で、長所をアピールするような色、表現できるような柄、素材を選んでいく。まずは「どのように見せたいか」という目的が必要ですよ。  
私がパーソナルスタイリングを行うときは、心理カウンセリングによる内面分析、キャリア棚卸（※左表参考）などを通して、その人の「魅力の軸」を設定しています。これにより、その人の内面の魅力を引き出す基本ができます。魅力の軸が例えば「頭の回転が速い」ところであれば、スマートに見せる効果のある茶色系の中から、その人の顔色がよく見えるものを選ぶようにします。一方、魅力の軸が「朗らかなところ」であれば、暖色系の色が効果を発揮します。

ら連想されるイメージは、女の子らしく、控えて、仕事をバリバリするというよりは男性をサポートするということです。そのように自分が見られてよいのかどうか。仕事をバリバリやりたい人にとっては損をしていると言えるでしょう。  
派遣会社のコーディネーターなど対人的なお仕事の場合、友好的な第一印象が大切です。ベージュや茶色など自然の中にある色は、相手を安心させる効果があります。男性のスーツで茶色は駄目という職場の場合は、ライトグレーなどを選ぶとよいでしょう。

## 身だしなみのチェックポイント

### 男性

#### ポイント

スーツは正しくサイズを選び、マナーを守る



- ①肩：スーツのサイズ選びは必ず肩幅を合わせる。
- ②ネクタイ：意外と冒險をする人が少ない。一色、柄など、目次（どのように見られたいか）を持って選ぶ。
- ③袖回り：肩回りに引きつれや余りがないか？  
→ある場合は、サイズ変更ではなく、直しや別のブランドを検討する。
- ④袖：スーツの袖口からシャツの袖が1.5～2cm出るようにする。  
→出ていない場合は、スーツの袖が長い。
- ⑤ウエスト：ウエストの余りをベルトで無理やり留めていないか？  
→サイズが大きいです。サイズ変更をする。
- ⑥カバン/リュックやショルダーバッグなどは避ける。  
→スーツにしわを伴う、だらしない見えてしまう。
- ⑦靴下：色はスーツと同系を選ぶ。丈の短いスポーツソックスはNG。  
→首を見せるのはマナー違反。通ける靴下も本来はNG。

### 女性

#### ポイント

清潔で明るいイメージ。仕事がしやすいことが基本



- ①顔：ナチュラルメイク、健康的なメイク色が好まれる。華やかなメイクはNG。
- ②襟、胸元：肌が出しすぎでないか。体のラインを出しすぎでないか？
- ③シャツ：暗い色のスーツの場合など、女性特有のやわらかさが損なわれる。  
→無地のシャツでも薄いピンクやブルーにするだけで印象が変わる。
- ④アクセサリー：パソコンを打ったり、コピーをとったりするときに邪魔になっていないか？  
→邪魔なときは外す。
- ⑤爪：作業のしにくい爪の長さや装飾は避ける。
- ⑥スカート：丈が短すぎないか？  
→短すぎると、動いたときに周囲をハラハラさせてしまう。また動きにくい。
- ⑦足元：素足はマナー違反。暑くてもストッキングを履く。