

# 身だしなみ自己点検表

日付 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

## 出来ていれば

	項目	評価		項目	評価
身 な り	1・良く洗髪しブラッシングしている		表 情	9・相手を馬鹿にした顔をしない	
	2・職場にふさわしい髪型である			10・物に打ち込む厳しさが表れる	
	3・顔の化粧は濃すぎないか			全体感が明るく生き生きしている	
	4・襟首や肩にフケなど落ちてない		動 作	1・座った姿勢は背筋がしゃんとしている	
	5・制服の手入れは良いか			2・座った時、脚は揃っている	
	6・名札は正しくつけ、ボタンなど取れかけていない			3・すっきりたち、腰掛の扱いも良い	
	7・手は清潔で爪は切りそろえてある			4・背筋を伸ばしてさっさと歩く	
	8・マニキュアの色が派手過ぎない			5・履物を引きずったり、ドタバタしない	
	9・靴下は職場に合ったもので伝染していない			6・お辞儀の前後に相手に注目する	
	10・靴は動きやすいもので、手入れが良い			7・お辞儀は背筋と首筋が一緒になっている。	
	11・目立つアクセサリーは避けている			8・やたらにペコペコしない	
	12・目立たぬおしゃれを心がけている			9・手の動きに無駄がなく、案内のゼスチャーが美しい	
全体感が清潔ですっきりしている		10・受け渡しが丁寧である			
表 情	1・目が生き生きと輝いている		全体感がスムーズでキビキビしている		
	2・相手に対するまなざしが柔らかである。		自己評価の の数  身なり            個            全体で            個 表情                個 動作                個		
	3・明るい笑顔を絶やさない				
	4・ふくれ面や嫌そうな顔をしない				
	5・頬の筋肉をこわばらせ、目をむかない。				
	6・口元が引き締まっている				
	7・疲れた顔、沈んだ顔、めそめそ顔をしない				
	8・はしゃぎ過ぎた笑い方をしない				