

就職支援

就職活動での身だしなみ  
について

---

大垣女子短期大学 就職支援課

# 就活メイクとは

・企業側に好印象を与えるために行うメイクで、社会人が行う普通のメイクとは違う。

⇒ 自分の好みでするものではない  
(目的が違う)

# 就活メイクについて

- 人とのかかわりの中で、自分や**相手が心地よく感じる身だしなみ**はマナーです。
- 社会人にとってメイクは、身だしなみの一部です。
- あなた自身が、ビジネスの場において、いかに輝いて見えるかを第一印象で伝えることが重要です。
- 第一印象をアップさせるため、就活用メイクアップ、ヘアスタイルを身に付けましょう。

# 身だしなみにおいて大切なポイント3つ (+α)

## ☆清潔感

- ・・・学生らしいフレッシュさ

## ☆知性

- ・・・好感度、好印象、爽やかさなど内面からにじみ出るような自信、目力

## ☆意欲

- ・・・やる気をアピール

## ☆感性・個性

- ・・・TPO（時間、場所、場合）に合わせたセルフプロデュース、個性をアピール

## ☆若さ

- ・・・健康的

## 身だしなみにおいてNGメイク



**ナチュラルすぎる  
(薄い) メイク**

・・・不健康な印象を与え、頼りない人物のように見られてしまいます。



**やりすぎメイク**

・・・清潔感がないですし、きつい印象を与えてしまい自己主張が強い人物に見られてしまう

# メイクアップ編

～肌～

きれいな肌は、好印象のカギ

- ・化粧下地は必ず行い（クリーム系ORベージュ系）  
⇒ 化粧崩れ防止 色ムラ防止
- ・くすみやしみはコンシーラーでカバー
- ・下地もファンデーションも適量で使用（厚塗り注意）
- ・部位により、しっかりカバーとナチュラルとメリハリをつける
- ・ファンデーションはパウダーでもリキッドでもOK



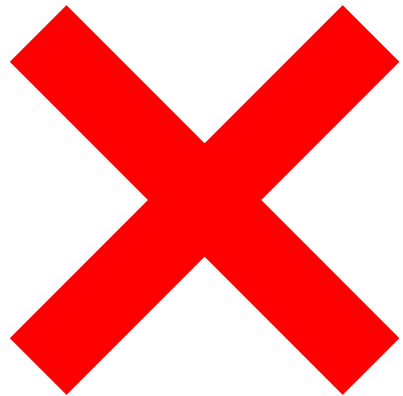
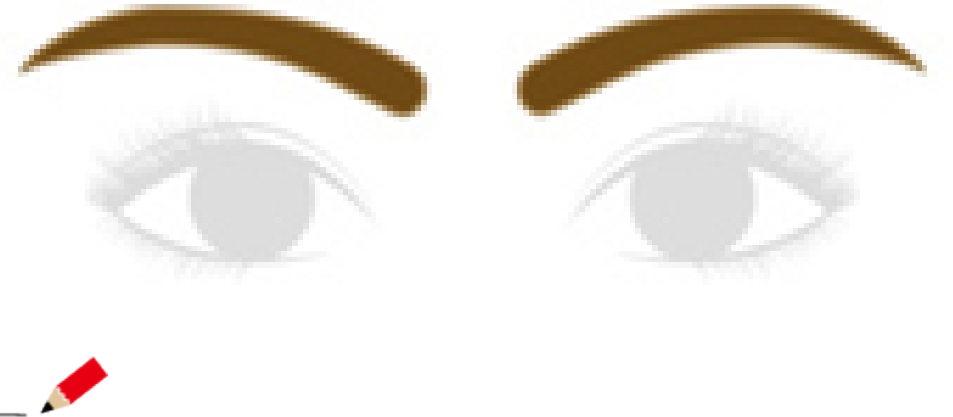
- ・自分の肌より明るめのファンデーション  
（白浮き注意 首の色との違い）
- ・厚塗り厳禁

# メイクアップ編

## ～眉～

眉は知性と品格を表す  
バランスが大事

- ・ 細すぎず太すぎず自然な眉に
- ・ 知性と意思のある眉
- ・ パウダーとペンシルを両方使って自然に
- ・ カーブが柔らかいと優しい印象に
- ・ カーブが直線的だとクールな印象に



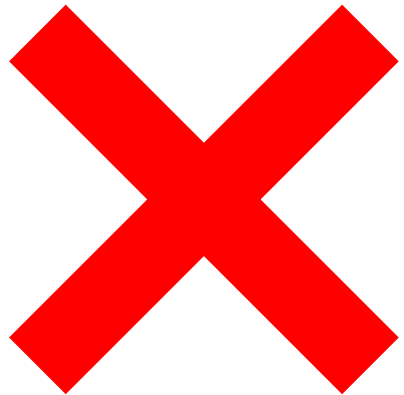
- ・ 形を整えずボサボサ
- ・ 黒色でガッツリ
- ・ 細く薄いと貧相な印象になる

# メイクアップ編

～チーク～

明るくハツラツ感を印象づける

- ・色は、口紅に近い色を選択



- ・チークを丸く入れる
- ・濃く入れる



# メイクアップ編

## ～目元～ 目力がポイント

- ・アイシャドウはブラウン系、マスカラは黒で
- ・アイラインはまつ毛とまつ毛を埋めるような極細で
- ・マスカラは、ロングタイプか一般的なもの
- ・まつ毛はビューラーで上げる



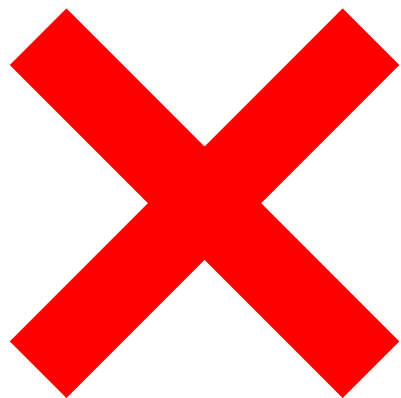
- ・太いアイライン
- ・カーキ色のアイシャドウ
- ・パールやラメの入ったアイシャドウ、ハイライト
- ・アイラインの跳ね上げ、引きすぎ、周りを囲う
- ・マスカラをガッツリ（ダマ、ボリューム、下まつ毛に塗る）
- ・カラコン（黒目が小さくてきつく見える人はOK）



## メイクアップ編

### ～口元～ 健康的にを意識する

- ・口紅を塗る前にリップクリームを塗り、ふっくら感を
- ・顔色が良く見える色を選択（ピンク系ORオレンジ系）
- ・リップライナーも使いましょう
- ・口角から内側に向かって塗る



- ・ラメやパール入り、赤色などの派手色、紫など顔色が悪く見える口紅
- ・グロスのみ（色味がない）

# ヘアスタイル編

～髪～

清潔感が第一  
顔周りはスッキリと



- どんなヘアスタイルでも顔周りに髪がかからないようにする
- 髪色は黒OR自然な茶色
- 髪を結ぶなら、耳の位地より下で（下で結ぶほど落ち着いた印象に）
- 長い髪は、ピンやヘアスプレーで留め、眉を出す。
- 短い髪は、カラーで内巻、斜めに流しスプレーで留め、眉を出す
- お辞儀をしたときに崩れないようにセットする
- ハーフアップは、悪い印象をもたれることが少ない
- 1つに束ねた髪型は、真面目な印象を与える
- ヘアピンはシンプルな形で黒か茶色で、なるべく見えないように
- ショートヘアでも耳を出しましょう

# ヘアスタイル編

～髪～

清潔感が第一  
顔周りはスッキリと



- 頭の高い位置で結ぶ
- 髪の毛がパラパラ落ちる
- 毛先がパサパサ ⇒スタイリッシュ剤使用で毛先をまとめる
- ゴムが見える ⇒地味なシュシュやバレッタを付ける

# 上級編

## 業界によりメイクを変えましょう

～堅実系～

金融、医療福祉、公務員など



キーワード

- ・ 誠実さ
- ・ 落ち着きのある
- ・ 引き締まった清潔感

ポイント

- ・ 信頼感を演出
- ・ チークはなるべく控える
- ・ 口紅はベージュに近いピンクで自然に

## 上級編

# 業界によりメイクを変えましょう

～一般系～

商社、サービス、メーカーなど

キーワード

- ・ 爽やかさ
- ・ 信頼感

ポイント

- ・ 口角が上がった口元
- ・ 暖かみのある血色

## 上級編

# 業界によりメイクを変えましょう

## ～個性系～ マスコミ、アパレル、ベンチャーなど

### キーワード

- ・清潔感
- ・活動的

### ポイント

- ・女性らしくおしゃれな印象
- ・チークはコーラル系をベースに明るめ
- ・口紅も同様、コーラル系の若干明るめ

# 就活メイクについて

※いくつか例をあげましたが、わからなければ各自調べてみてください。

※迷ったら、**清潔感**と**ビジネス**に**ふさわしいか**どうかで判断をしよう



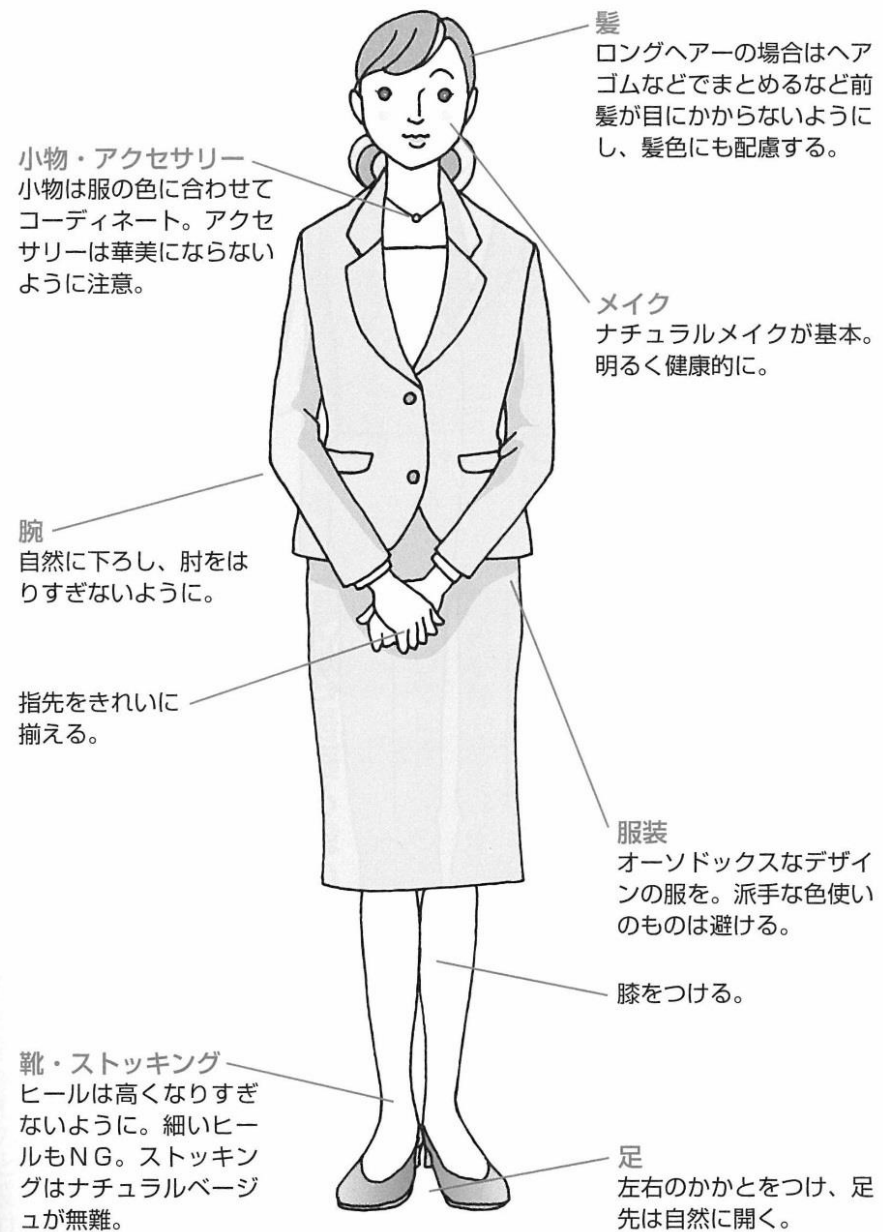
# 身だしなみチェック

項目	チェック内容	チェック欄 (○△×)
髪	色は明るすぎませんか	○
	寝癖はついていませんか	○
	汚れていませんか (フケ・ベタつき感など)	○
	前髪が目にかかっていますか	○
	耳が出ていますか (礼をして髪が顔にかからない)	○
	綺麗にまとめてありますか (後れ毛、ほつれなどありませんか)	○
	まとめ髪は、ゴムを黒の地味なアクセサリーか髪自体で隠していますか	○
顔	ほどよいメイクをしていますか	○
	表情は明るいですか	○
	ピアス・イヤリング・ネックレスなどつけていませんか	○
手	爪は綺麗にきってありますか	○
	派手なネイル、剥がれたマニキュア、爪が汚れていませんか	○
	指輪、ブレスレットなどアクセサリーは付けていませんか	○
	腕時計は、ファッション時計ではありませんか	○

# 身だしなみチェック

項目	チェック内容	チェック欄 (○△×)
ブラウス	シワ・汚れはありませんか（襟、袖口を含む）	○
	襟が左右にそろってジャケットの上もしくは下におりていますか	○
	ボタンは全部留めていますか	○
	サイズは合っていますか（胸元のボタン注意）	○
スーツ	シワはありませんか	○
	サイズは合っていますか（スカート、ズボン、袖の長さ、肩幅など）	○
	ボタンは取れていませんか	○
	汚れや裾のほつれなどはありませんか	○
	ポケットのフタは両方出ていますか	○
ストッキング	伝線したり、たるんでいませんか	○
	肌色に近い色ですか	○
靴	足を覆うタイプのパンプスですか（踵が見えない）	○
	汚れていたり、破れ、すり減りなどありませんか	○
	ヒールの高さは3～5 cmですか	○
鞄	派手なアクセサリやマスコットなどはついていませんか	○

◆女性の身だしなみと立ち方のポイント



髪

ロングヘアの場合はヘア  
ゴムなどでまとめるなど前  
髪が目にかからないように  
し、髪色にも配慮する。

メイク

ナチュラルメイクが基本。  
明るく健康的に。

小物・アクセサリ

小物は服の色に合わせて  
コーディネート。アクセ  
サリーは華美にならない  
ように注意。

腕

自然に下ろし、肘をは  
りすぎないように。

指先をきれいに  
揃える。

服装

オーソドックスなデザイ  
ンの服を。派手な色使い  
のものは避ける。

膝をつける。

靴・ストッキング

ヒールは高くなりすぎ  
ないように。細いヒー  
ルもNG。ストッキン  
グはナチュラルベージュ  
が無難。

足

左右のかかとをつけ、足  
先は自然に開く。