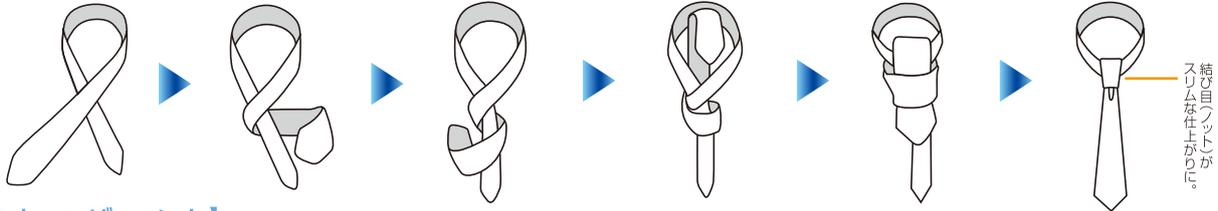


# ここは押さえておきたい**必修**ポイント! in 就活

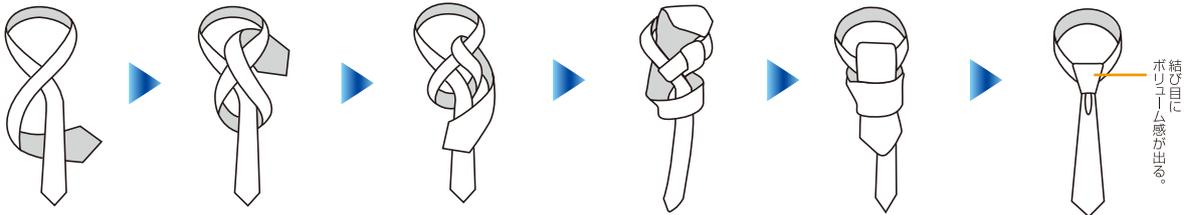
## ●Vゾーンをキメるネクタイの結び方

【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て、スリムなスタイルに合う。また厚手の生地ネクタイにも適している。

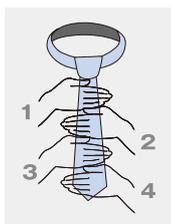


結び目(ノット)がスリムな仕上がりに。

【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。



結び目にボリューム感が出る。



### ●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、抜きながら締めると綺麗に。



剣先がスボンのベルトのところで治まるのが理想的な仕上がります。

## ●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、フケが付きやすい肩は、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



背中や袖のシワは、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。形状記憶パンツなら、アイロンも簡単です。

## ●準備はできていますか就活の「七つ道具」

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。
- 履歴書**  
急に提出を求められることがあります。持ち歩いておくことをおすすめします。A4サイズのバインダーがあるとテーブルがなくても書けて便利。
- 印鑑**  
交通費が支給される場合に必要になります。朱肉を付けて捺すタイプの印鑑を。社会人になっても使うので、ない場合は気合いを入れて作ってしまってもあり。
- 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に急に書き定する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。
- クリアファイル**  
書類が折れていては、失礼になります。受ける企業ごとに色を分けるなど工夫しましょう。場合に応じて、A4サイズの封筒も用意しておくことで印象アップ!
- ケアグッズ**  
ブラシやメイク直し、目薬、スーツのシワ取りスプレーなど、身だしなみには気配りを。清潔感は、内定獲得のためにとても大切な要素です。

(必要に応じて会場周辺の詳細地図や、気分転換のための音楽プレーヤーなどがあると安心です。誰だって緊張します。ゆとりをもって準備したら、あとは自分を出し切るだけ!健闘を祈ります!)

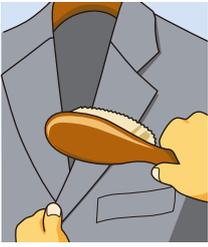
# オンライン就活のチェックポイント

- 
- ✓ パソコンを用意し、Zoomなど必要なアプリケーションのアカウントを取得する
  - ✓ 自宅でオンライン会議システムを使ってもネット接続がスムーズかどうか確認する
  - ✓ 画面共有やバーチャル背景の機能を確認する
  - ✓ 万一、パソコンで接続できなかったときのためにスマホかタブレットを用意する
  - ✓ スマホやタブレットにも必要なアプリをダウンロードする
  - ✓ 背景となる自宅の部屋を整理整頓する
  - ✓ 家族にオンライン就活の時間帯を伝え、部屋への入室を避け、静かにしてもらう
  - ✓ 大学やネットカフェを利用する場合も、周囲の職員、スタッフに事前に伝えておく
  - ✓ 卓上ライト、イヤホン、必要であればウェブカメラをセットする
  - ✓ オンライン就活に必要な資料や筆記用具、時計を用意する

# 「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。

**01 Vゾーン**



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。

**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。

**03 ポケット**



縫い目やポケットの口など細部も。 ラベ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。

**04 パンツ**



パンツは吊した状態で、裾は丁寧。 パンツには、細かい砂や土ホコリなどがつきます。特に汚れが付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、折り返しが決まっていないパンツでは、せっかくのスーツも台無し。

**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、どうしても着シワができます。それにくいシワには、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。

**06 シワを伸ばす**



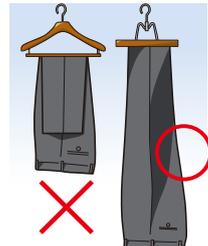
スチーム後は蒸気を飛ばします。 スチームをかけた後は、シワのあったところを伸ばすようにしながら、蒸気を飛ばします。その後は、しばらくハンガーに掛け休ませてください。蒸気がこもったまま、クローゼットやスーツカバーに収納してしまうと、カビの原因になりますから注意しましょう。

**07 アイロンかけ**



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。

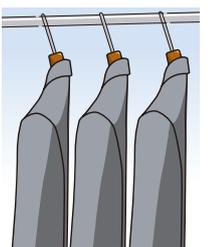
**08 専用ハンガー**



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。

**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。

**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**

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

胸囲	92cm	92cm
ウエスト	78cm	88cm
差	14cm	4cm
体型	YA体	BE体

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