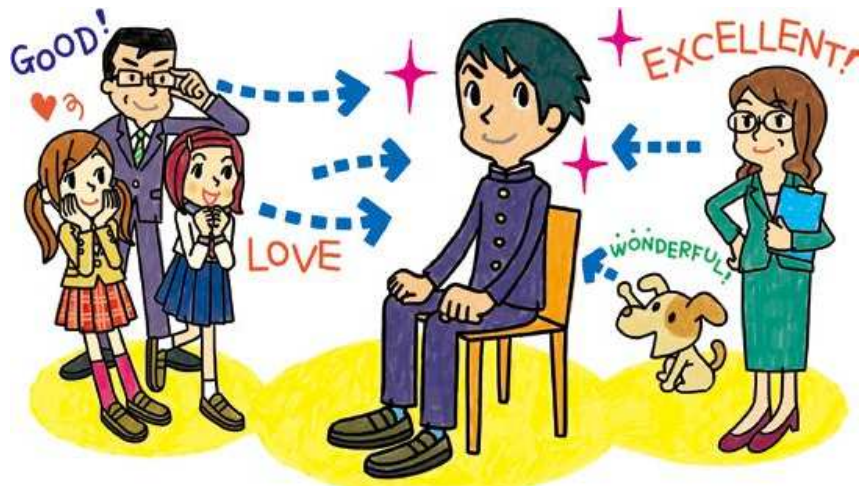


ココロがわかればカラダも動く

面接の心理学

面接だけでなく、友人関係にも、恋愛にも、学校生活に役立つアドバイス付。

面接では、相手は自分のどこを見てどんな印象を受けるのでしょうか？心理学を活用すれば、相手のココロに自分がどう映っているのかを知るヒントを得られます。ココロの動きを把握して、面接で好感をもたれる人を目指しましょう。



笑顔と無愛想、どっちが得？

ある心理学の実験で、笑顔の有無で面接の評価に差が出るかどうかを比較したところ、笑顔で話した人の方が「明るく好感の持てる人だ」という評価が高く、合格した人数も多いという結果が出たそうです。別の実験では、ウェイターが笑顔で客と接する場合とそうでない場合を比較したところ、笑顔で接客した方がもらえるチップが多いという結果が出たといいます。これだけでも十分にわかりますよね。笑顔の威力。面接の指導では必ず「笑顔で」と指導されますが、そこにはきちんと理由があるのです。笑顔の方が面接に受かりやすいということでもシンプルで重要な理由が。



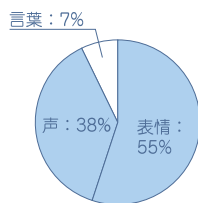
シンリ02 | みんな笑顔が好きなんです。

○面接に活かす
「楽しくもないのに笑えない」と思う人もいるかもしれませんが、楽しくなくても、緊張していても、必ず笑顔を作りましょう。笑顔は絶対に悪い印象を与えません。

○人生に活かす
自分が「魅力的だな」と思う人を観察してみてください。その人はきっと笑顔でいることが多いはず。常に笑顔を忘れずに過ごせば、あなたの魅力ももっと増すはず！

人は「中身」と言うけれど。

ある心理学者が、言葉・声・表情で矛盾する情報を発した時、どれが一番相手に影響を与えるのか実験したところ、次のような結果が出ました。



言葉はたったの7%。

そう、どんなにいい言葉でも、声や表情から発している情報がそれに見合ったものでなければ、伝えたいことはたった7%の確率でしか伝わらないのです。



シンリ01 | 中身も大事だけど、まず「見える・聞こえる印象」に気を配ろう。

○面接に活かす
魅力的な笑顔と、自信を感じさせる声。これさえ身につければ面接は突破したも同然です。さらに話す内容（言葉）も磨いておけば、もう怖いものなし！

○人生に活かす
恥ずかしいからって、好きな人に無愛想に接したり、ボンボン小声で話しかけたりしていませんか？言葉も大事だけど、顔や声から伝わるココロも大切に！

相手の視線、なんとなく気になりますか？

気付くとよく視線が合う人がいたら、ちょっと「自分のことを好きなのかな？」と感じませんか。人間は無意識に視線から多くを判断しているのです。ある心理学者の研究によると、人間は好意を持っているものには頻りに視線を送り、しかも見ているときに瞳孔が開いていることが多いそうです。瞳孔の開き具合まではなかなか見えませんが、相手の視線から興味の度合いや好き嫌いを予測することは間違いではないのです。ちなみに、面接の実験では「笑顔」と「アイコンタクト（視線を合わせる）」を両方行った人の評価が高かったそうです。視線を合わせて自己PRを話すことで「熱意」と「好意」を表現できた結果だと考えられます。



シンリ03 | 「笑顔+アイコンタクト」は面接の最強ツートップ

○面接に活かす
適度に視線を合わせましょう。特に、相手が話しているときは、目を合わせることで「熱心に聞いている」姿勢を伝えられます。あまりに相手を凝視すると不気味がられるので要注意！

○人生に活かす
言葉で伝えられない好意も、視線でほんのり伝えられます。好きな人には照れずに視線を合わせ、たまに恥ずかしげに目を伏せたりしてアピールしてみましょう。

怒ってないのに「怒ってる？」って聞かれたことない？

友達と電話で話していて、話の内容とは関係なく「機嫌悪いのかな？」などと感じたことはありませんか？

冒頭でも紹介したように、相手に感情を伝えるときの影響力は「言葉7%」に対して、「声38%」。実は人間は声の印象だけで相手のことをかなり判断しているのです。面接の場面で言えば、小さな声でポソポソと「ここで働きたいです」というよりも、大きな声でハキハキと「自信はないけど頑張ります」と言う方が働く意欲を強く相手に伝えることができるでしょう。また、声のトーンだけでなく、話し方も大切です。ゆっくり話したほうが“落ち着いた”印象を与えることができ、就職面接では効果的だといえるでしょう。



シンリ04 | 耳で感じるココロもある。声の出し方・話し方にも気を配ろう。

○面接に活かす

相手に声が届くようにはっきりと話すこと。それだけは必ず意識しましょう。余裕があったら、話すスピードを相手に合わせ、みて。親近感を持たれやすく、好感度 UPにつながります。

○人生に活かす

離れてる相手に気持ちを伝えたいときはメールよりも電話の方がいいかも。声を通じて伝えることができるココロもあります！

服装で先生のイメージ決めつけてない？

ジャージを着てたら体育の先生。めがねをかけてたらカタイ先生。ちょっとした外見の差でそんな印象を持っていませんか？

ある心理学の実験で、学生に対して「服装による教師の印象の違い」を調査したところ、スーツを着ている教師の方がジーンズを着た教師よりも「より知的で尊敬できる」と判断されているという結果が出ています。学生が先生を服装から判断しているように、誰もが知らず知らずのうちに外見から相手のことを判断してしまっているのです。それはもちろん面接官も同じ。「人を見た目で判断してはいけない」というけれど、実際、服装や髪型だけであなたの印象は大きく変わってしまいます。



シンリ05 | 結局、誰もが人を見た目で判断してしまうのです。

○面接に活かす

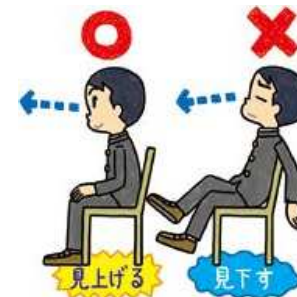
服装だけで印象が変わるのなら、利用したほうが絶対に得です。仮に自分がかっこわるいと感じても、相手が「良い」と感じる服装をすること。面接ではそれが大切です。

○人生に活かす

人は意外性に惹かれるもの。気になる人と制服以外の服装で会うときは、制服とはまったく印象の違う服を着てみよう。思わぬドキドキを与えられるかも？

なぜ座り方で細かく注意されるのか？

アゴは呼吸や食事に欠かせない大切な器官で、人の急所だといえます。緊張しているときや怯えているときなど、アゴを首の方にキュッと引いた姿勢になるのは「急所を守る」という隔れた心理が作用していると考えられます。このように姿勢を見ただけでも相手のココロは判断できるのです。逆に、自分の姿勢の見せ方次第では、相手に与える印象を良くすることも出来ます。面接など、態度をじっくり観察される場では、アゴを引いて姿勢を直すことで「適度な緊張感を持ち意欲があるな」と感じさせることが出来るでしょう。背もたれに寄りかかると相手を見下す視線と緊張感の欠如が感じられて印象が悪いので面接では絶対やってはいけません。



シンリ06 | 適度に緊張感のある姿勢からは意欲も伝えられる。

○面接に活かす

アゴを引き、どちらかといえば相手の方に前傾するくらい姿勢だと、相手を少し見上げるかたちになり、礼儀正しさや話を聞く意欲が伝わります。

○人生に活かす

ふんぞり返った姿勢で謝るのは絶対にやめておきましょう。言葉だけ謝罪して内心は見下しているという印象を相手に与えてしまいます。

無視されるとやけに腹が立つのはなぜ？

「おはよう」と挨拶をしているのに返事をしてくれない人がいると、なんだかとても腹立たしく感じませんか？

誰もが自分から挨拶をしたら挨拶を返してもらえものだと無意識に期待しているの、その期待を裏切られたときはとても嫌な感じを受けちゃうのです。

たとえ無視されなくても、仲の良い相手ほど、ちょっと気のない返事を返されただけでやけに悲しく感じますよね。これも無意識のうちに相手に「好意的な態度」を期待しているからだと云えます。逆に自分が期待されているときは、それを下回る態度をとってしまうと相手に失望感を与えてしまうので、面接では相手が自分に何を期待しているかを考えることも大切です。



シンリ07 | 期待があるからこそ、それを下回らないように努力しよう。

○面接に活かす

面接官の最大の期待は「高校生らしい元気さ」にあるはずなので、いきなりその期待を裏切るなんて最悪です。必ず元気良く「よろしくお願ひします」と、挨拶から始めましょう。

○人生に活かす

なんとなく友人と気まずい関係になったとき、相手が自分に何を期待していたのが、それを裏切ってしまったのが振り返ってみると解決の糸口が見つかるかも。

緊張するとなんでドキドキするの？

緊張すると「ドキドキ」する原因は、目の前の脅威に対抗するため心拍数を上げて身体能力を高めるといふ、良い意味での身体の反応。決して悪いことではないのです。ただ、これに「不安」が重なると、プレッシャーを感じてしまい、逆に能力が低下してしまいます。

本番にやたらと強いスポーツ選手などは、緊張をうまくコントロールして、最大の能力を引き出していると考えられます。「不安」を感じないために、成功イメージだけを強く持つとか、身体はドキドキしても心は落ち着いたまゝに保てるようリラックス方法を決めておくなど、スポーツ選手のトレーニングを参考にすれば、面接の緊張も良いほうに活用できます。



シナリオ8 | 「ドキドキ」のコントロールで能力を高められる。

○面接に活かす

面接の前に「失敗するかも」などと考えても何も得しません。「絶対にうまくいく」と自ら思い込んで、ドキドキが高まった能力をフルに発揮しよう！

○人生に活かす

「ドキドキ」する状態と一緒に経験すると「これって恋のドキドキ？」と脳が勘違いして恋に落ちやすいと言われていきます。緊張のコントロールは恋愛にも有効かも？

相手に好印象を与えるためのテクニック

クラス替えで初対面の人ばかりに囲まれたときなど、どんな人と友達になりやすいですか？きっと最初は、趣味が同じ、住む場所が近いなど、何かしらの共通点がある人に好印象を持つのではないのでしょうか？

人間は誰でも自分と共通した部分のある人には良い印象を持つものです。面接官だってもちろん人間。面接官と共通する話題を探してそれを膨らませたり、面接官のしぐさをそれとなく真似てみると、知らず知らずのうちに「なんとなく良い印象」を与えることができるでしょう。

ただし、「なんとなく良い印象」なだけで、強い効果は期待できないので、このテクニックに頼りすぎはいけません。



シナリオ10 | 自分と似ている相手はなんとなく好きになってしまう。

○面接に活かす

細がいしぐさを真似するというより、面接官が笑顔を見せてくれたら笑顔を返すとか、目線を合わせてきたらそらさず目を見るなど、相手に合わせる心構えをしておきましょう。

○人生に活かす

気になる相手がいたら、しぐさや話し方をそっと真似てみましょう。それだけで恋に発展することはないでしょうが、かる〜く好印象を与えるくらいはできるかも？

しぐさで「不安な人」は見抜かれている

なんとなく相手に受け入れられてないとか、相手が警戒してるなと感じることはありませんか？

腕を組んだり、背中を丸めたりして、身体を小さくするようなしぐさは心臓等の身体の急所を隠したいという心理からくるしぐさで、「警戒している」「自信がない」などの印象を相手に与えます。反対に、笑顔で胸を張って（急所をさらして）相手と向き合うと、自信があって相手を受け入れているという印象を与えることができます。

手のしぐさも同様で、固く握り締めているより、手のひらを開いているか、力を抜いて軽く握っている状態の方が心を開いているように見えて、相手に好印象を与えられます。



シナリオ9 | しぐさのコントロールで自分の印象もコントロールできる。

○面接に活かす

緊張で体が縮んでしまいうようになって、腕組みをしたり背中を丸めてしまうのは悪い印象を与えてしまうのでやめましょう。頑張って胸を張る姿勢を維持すれば好感度 UP！

○人生に活かす

自信のない時ばかり答えさせる先生っていますよね。そんな先生の授業では、姿勢で自信のあるフリをすれば、答えが全くわからなくても当てられないかも？

マナーの基本は“相手に合わせる”

面接をうまく乗り切るための心理学をいろいろ解説してきましたが、全てに共通するのは、「相手がどう感じるか」を大切にすること。特に面接は短時間であなたのことを判断される場ですから、その時間内で「相手があなたをどう見たか」が結果につながります。

服装・表情・姿勢・声・しぐさ、ちょっとした部分に、相手が嫌な感じを受けないように気を配ることが、マナーの基本だと言えるでしょう。その心構えさえできていれば、どんな場面でも相手に好感を持たれる人間になれるはず！

マナーのポイント | 第一印象を大切にしよう。

■第一印象は数秒で決まる！

人間の第一印象は7秒程度で決まると言われています。面接での7秒など、部屋に入って最初の挨拶をするくらいの時間しかありません。その時間で相手の目に入る服装や姿勢を大切にすることが、第一印象をよくするコツだといえるでしょう。

■第一印象は影響力大！

第一印象とはつまり相手に対する先入観。悪い先入観を持たれてしまうとその印象を変えるのは大変なことです。学校の友達や先生でも、一度嫌だなと思った人と仲良くなるのは簡単なことではないですね。面接においては、最初の印象や態度が、相手に「嫌だな」と思わせない鍵を握っているのです。

参考文献

- 『ひとの目に映る自己』編著：菅原健介／金子書房（2004）
- 『しぐさと表情の心理分析』著：工藤力／福村出版（1999）

回答例から学ぶ！

面接でよくある質問の答え方

面接には、必ずといっていいほど面接官が発する「定番質問」があります。回答を用意しておけば落ち着いて対応できるので、しっかり準備しておきましょう

自己紹介系の質問に対しては、要点を絞って自分を表現する
 面接で必ず聞かれるもののひとつが自己紹介です。いきなり「自己紹介をしてください」と言われることもあれば、履歴書の内容に沿って面接官が少しずつ質問してくる場合もあります。どちらの場合でも、ただ過去の出来事話すだけでなく、何を感じ、どんな成長をしたかという自己PRと合わせて簡潔に話すようにしましょう。

★うまく答えるためのヒント★

ダラダラとまとまりのない話をしないように、自分のよさを、よく表現できる事例だけ的に絞って話しましょう。内容は部活動でも家事の手伝いでもかまいません。具体的な出来事と、それによって表される自分のアピールポイントをセットにして話す、自分の魅力が伝わりやすくなります。

自己紹介ではココが大事！

- 「一緒に働きたいと思える」
 - 「仕事もがんばってくれると期待できる」
- 面接官がこの2点を感じてくれれば自己紹介は成功です。難しく考えずに明るくハキハキと自己紹介をしましょう。

★うまく答えるためのヒント★

自分の長所を語るのには恥ずかしいかもしれませんが、相手は自分のことを知らないのですから、自分の考えを堂々と話しましょう。

質問 簡単に自己紹介をしてください。

回答例 ① 私は、中学、高校と、バスケットボール部に所属していました。冬でも毎日のように朝の練習があるなど、練習はとても厳しかったのですが、自分が好きで始めたことなので辛いことでも乗り越えて続けることが出来ました。6年間ずっとバスケットボールを頑張ることができたので、体力や精神力には自信があります。

回答例 ② 高校では球技大会の実行委員など、いろいろな活動に積極的に参加して多くの友人を作りました。人と話すのが好きな社交的な性格です。友人からもよく「知らない人ともすぐ仲良くなるね」と言われるので、初対面の人ともすぐに打ち解けられるのが自分の強みだと思います。

質問 あなたの長所は何ですか？

回答例 ① 自分でやろうと決めたことは途中で投げ出さない意志の強さです。中学生の時から休日に活動している市内の楽団に所属しているのですが、練習や演奏会など自分が参加できる機会一度も休まずに参加し続けています。

回答例 ② 何事もコツコツがんばることが長所だと思います。たとえば勉強面では、以前は英語が苦手だったのですが、学校の授業以外に予習・復習を続けたことで、今では常に平均点以上の成績をとることができるようになりました。もし仕事で困難にぶつかることがあっても、あきらめずに努力を続けたいと思います。

質問 高校生活の一番の思い出は何ですか？

回答例 3年生の時に球技大会で優勝できたことが一番の思い出です。実はそれまで人と話すことが苦手で、クラスの人々と打ち解けられていなかったのですが、大会をきっかけに積極的に話しかけたことで、みんなと仲良くなりました。優勝したことだけでなく、みんなで協力してひとつのことを達成したことがいい思い出です。

質問 好きな科目(得意な科目)は何ですか？

回答例 好きな科目は世界史です。歴史を紹介するテレビ番組がきっかけで好きになりました。学校の授業でも自主的に予習・復習をしていますし、わからないことはどんどん先生に質問して勉強しています。

質問 特技・資格はありますか？

回答例 英語検定の3級を持っています。海外旅行にあこがれていて、英語が話せるようになりたいと思ったのがきっかけで勉強をはじめました。勉強を続けているうちにもっと強くなってきたので、もっと上級の試験にも挑戦してみたいと思っています。

質問 現在通っている学校の校風や特色を教えてください。

回答例 私の通っている高校は生徒の自主性を大切にしてくれる学校だと思います。体育祭や修学旅行などのイベントも先生に頼るのではなく生徒が中心になって運営するので、ときには難しいこともありますが、私はのびのびと楽しく通っています。

★うまく答えるためのヒント★

「思い出は何か」という質問でも、ただ思い出を紹介して欲しいわけではありません。楽しかったこと、嬉しかったこと、感動したことを具体的に紹介して、その経験で何が得られたかという自己PRも併せて紹介するようにしましょう。

★うまく答えるためのヒント★

科目名を言うだけでなく、理由もきちんと説明しましょう。「好き・嫌い」と成績の良し悪しは関係ないので、自分が興味を持っている科目の話をする方が話しやすいでしょう。

★うまく答えるためのヒント★

ただ資格や特技の話をするだけでなく、そのための努力や目的意識も説明して、ものごとに取り組み姿勢をアピールするようにしましょう。

★うまく答えるためのヒント★

校風や教育方針などを急に聞かれても答えられない人もいます。この機会に一度自分の通う学校のことを振り返っておきましょう。生徒手帳などを読み返してみるとヒントが見つかるかもしれません。

志望動機系の話をするときには、事前の勉強が欠かせない！

志望動機は「その仕事に就きたい理由」と「その会社に入りたい理由」の2種類にわけることができます。それぞれをきちんと説明するためには、志望する仕事はどんな内容なのか、入りたい会社はどんな会社なのか、自分自身で理解しておく必要があります。意識して事前に情報収集しておきましょう。

★うまく答えるためのヒント★
高校生の場合は学校の先生に推薦された会社を受けることが多いでしょう。しかし、ただ「先生に勧められたから…」というだけでは働く意欲が伝わりません。自分自身の考えを必ず付け加えるようにしましょう。

志望動機ではココが大事！
● 真実に働く意欲を持っている
● 仕事に関する最低限の知識を勉強している
この2点をきっちりアピールして、「この会社で働くことを本気で考えている」と伝えられれば成功といえるでしょう。

★うまく答えるためのヒント★
応募する会社の商品やサービスがどんなものなのかは事前に調べて理解しておきましょう（求人票や会社案内に必ず書いてあります）。自分の興味や志望動機も一緒に話せると意欲を伝えやすいでしょう。

質問 当社を志望した理由を教えてください。

回答例 ① 希望する仕事を先生に伝えて就職の相談をしたところ、御社を推薦されました。先生の推薦がきっかけで、会社案内等で自分で調べたり家族に相談したりして、あらためて自分の力が活かせる職場だなと感じたので、御社を志望しました。

回答例 ② 先生の推薦がきっかけで興味を持ちました。進路指導の先生に詳しく話を聞かせていただいたところ、私の学校の先輩が多く働いていて皆良い雰囲気です。学校で長く勤めていると聞いたので、自分も安心して働ける会社ではないかと考えて、御社を志望しました。

回答例 ③ 御社で作っている□□を使ったことがあり、自分もこういうものを扱う仕事に就きたいと思っていました。学校で御社の求人が出ていることを知り、ぜひここで働かせていただきたいと思って志望しました。

回答例 ④ 地元で働きたいという思いが強かったので県内に絞って就職を考えています。先生や家族に相談したところ、地元の企業で活気があり、私にきつと向いているだろうということで御社のことを強く勧められました。自分でも会社案内を読んで仕事の内容に興味を持ったので志望しました。

質問 当社の商品（やサービス）を知っていますか？

回答例 ① はい。主に自動車のエンジンなどに使われる部品を作っていることを知っています。私はクルマが好きなので、クルマ作りに関われる仕事にとても興味があります。

回答例 ② はい。知っています。高齢者の介護サービスを行っています。私の祖父も介護サービスを受けています。祖父がうれしそうに介護サービスを受けているのを見て、私もおじいちゃん、おばあちゃんの力になれる仕事がしたいと思うようになりました。

質問 当社の業務内容を知っていますか？

回答例 はい。知っています。印刷を中心にチラシの制作などを行っている会社です。広告やフリーペーパーなどを多く扱っていると聞いており、自分もそういうものに携わる仕事に就きたいと思いました。

質問 つらい仕事があってもがんばっていただけますか？

回答例 ぜひ御社で働かせていただきたいと思っていますので、大変なことがあってもがんばっていけると思います。高校時代に経験したアルバイトでもつらいことはたくさんありましたが、それ以上にやりがいも感じられたので長く続けることができました。

質問 社会で働くことは学生時代と何が違うと思いますか？

回答例 学校では甘えや間違った行動があっても許されるかもしれませんが、会社ではそういう考え方は受け入れられないという違いがあると思います。社会人になったら、自分自身の行動や仕事に対してきちんと責任を持つことが大切だと考えています。

★うまく答えるためのヒント★
会社案内や求人票に書いてあることには必ず目を通しておきましょう。他にも社長の名前や従業員数などを聞かれることもあるので、持っている資料は暗記するくらいによく読んでおくようにしましょう。

★うまく答えるためのヒント★
実際に働いてみないとわからないこともあるかもしれませんが、意欲だけは伝えておきましょう。部活やアルバイトなど、つらくてもがんばった経験がある人はそのことをアピールすると良いでしょう。

★うまく答えるためのヒント★
「志望動機」とは少し違いますが、働くことへの意欲や覚悟を聞く質問です。社会に出ることやその会社で働くことは高校時代と何が違うのか、面接の前によく考えておくとう良いでしょう。

回答例の活用法
回答例はあくまでも「参考」でしかありません。実際の面接では、自分自身の言葉でしっかり話しましょう。もし話の流れをうまく構成できなかったら、回答例を暗記して一部分だけを自分自身の話で置き換えて使ってみても良いかもしれません。よく聞かれる質問には応募先にあわせた答えを準備しておきましょう！

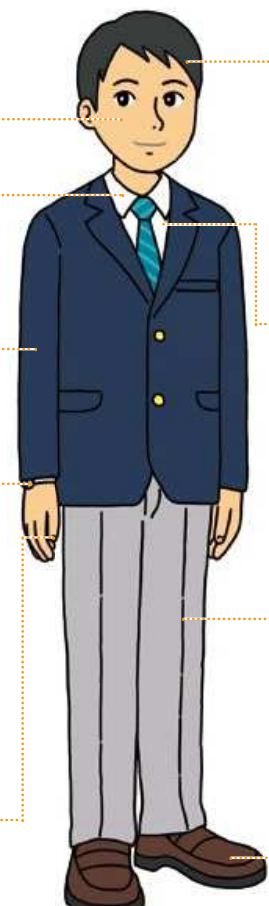
面接前に確認！

身だしなみチェック

短い時間で評価される面接では、身だしなみはとても重要。
「清潔感のある外見」を意識して、面接前に自分自身でチェックしましょう。

※面接時の服装は、制服がある学校の場合は制服を着用し、制服がない学校の場合は紺・黒のスーツを着用するのが基本です。
服装や靴、カバンなどは各学校によって異なるので、必ず進路指導の先生に確認しましょう。

男子編



フェイス

- マユ毛を不自然にカットしていない
- ヒゲをキレイにそっている
- メイクをしない

髪

- キレイに洗って、すっきりと清潔感がある
- 長髪でなく、前髪は目にかかっていない
- 整髪料を使いすぎではない
- なびかせたり、ツンツン立ったりしていない
- プリーチ、ヘアカラーをしていない

えり回り

- (ネクタイの場合) ゆるめずにきちんとしている
- (つめえりの場合) カラーのホックを留めている

ワイシャツ

- きちんと洗ってある
- シワがない
- えりやぞで口につれがない
- 第1ボタンまで留めている

ジャケット (上着)

- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
- ホコリやフケをきれいに払ってあり、清潔である
- ボタンが取れたり、割れたりしていない
- ポケットに物を詰め込みすぎではない
- えりを立てていない

パンツ (ズボン)

- ヨレヨレになっていない
- きちんと折り目がついている
- 腰からずり落とさず、きちんとはいている
- スnogがすりきれていない

時計

- きちんと時計をしている
- 落ち着いた色・デザインの時計である

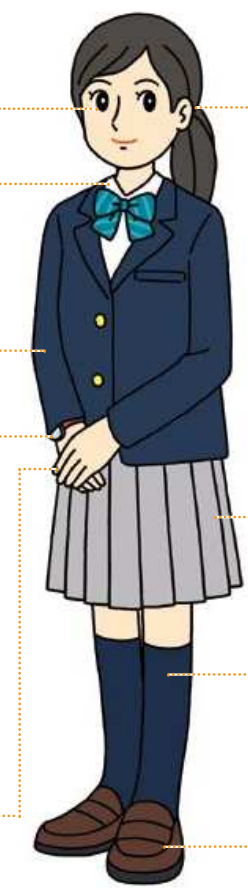
靴

- キレイに磨いてある
- 破れたり、穴が空いたりしていない
- かかとを踏んでいない

アクセサリ類

- ピアス、ネックレス、指輪などをしていない
- 香水をつけていない

女子編



フェイス

- メイクをしない
- マユ毛を不自然にカットしていない

髪

- キレイに洗って、すっきりと清潔感がある
- プリーチ、ヘアカラーをしていない
- 長い髪はひとつに結んでいる
- (前髪が長い場合) 整髪料や目立たないピンで留めている
- 前髪で顔が隠れない

ブラウス・えり回り

- きちんと洗ってある
- シワがない
- えりやぞで口につれがない
- リボンなどを、ゆるめずにきちんとしている

スカート

- 短すぎず長すぎず、標準的な着丈にしている
- ウエストの部分をくくる巻き上げていない
- (プリーツがある場合) きちんと折り目がついている
- スnogがほつれていない
- スカートの下からジャーズなどが出ていない

ジャケット (上着)

- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
- ホコリやフケをきれいに払ってあり、清潔である
- ボタンが取れたり、割れたりしていない
- 着丈が短すぎない

時計

- きちんと時計をしている
- 落ち着いた色・デザインの時計である
- 高級ブランド品やプレスレットタイプではない

靴下

- 派手な色や柄物ではない
- ストッキングが伝線していない

靴

- キレイに磨いてある
- ヒールや靴底が高すぎない
- かかとを踏んでいない

アクセサリ類

- ピアス、ネックレス、指輪などをしていない
- 香水をつけていない