



身だしなみを整える～服装を正しくしよう！

6月は衣替えの季節です。夏服を着用するこのタイミングで自分自身の制服の着こなし、身だしなみについても一度見直してみましょう。

「身だしなみ」と「おしゃれ」の違いは？

身だしなみを整える＝相手に清潔感や好印象を与えるもの。自分以外の人に対して行う気配り。
おしゃれをする＝人それぞれの好みが優先されるもの。他人の目ではなく、自分目線で行う。

『服装と身だしなみ』はなぜ大切なのでしょう？

「人を見かけで判断してはいけない」と言われます。その通りです。しかし、一般的には初めて会った人には、目に飛び込んでくる一番面積の広い服装で、第一印象が決まるものです。第一印象は5～6秒で決まり、後々までも本人だけでなく、学校の印象として残ります。また、服装・身だしなみはその人の心の現われでもあるのです。だらしない格好をしている人は、学校生活への意欲がない人と見られてしまいます。

なぜ服装についてのルールがあるのでしょうか？

学校にルールがあるのは、みなさんが「安全で安心な学校生活をおくる」ためです。そのうえで、特に身だしなみについては「ルールを守る大切さを身につける」や「実社会に出たときにTPO（時間・場所・目的）に合わせた身だしなみができる」ようになるためのトレーニングなどの意味があります。

マイナビ転職によるZ世代の社会人を対象にした「職場でも服装制度を自由に選べるとしたら」という調査では、「服装・髪型の完全自由」と答えた人の割合が約68%で半数の以上の人々が服装や髪型に縛られず働きたいと考えているようです。一方で、「髪型・服装が完全自由」が理想ではあるものの、周囲の様子を観察し、その日の業務内容や打ち合わせの有無等を含めたTPOに合わせて身だしなみを選択しているといった意見が多数派を占めています。

「身だしなみ」を整えると得られる効果7つ

- ①整った身だしなみで清潔感を出せる
- ②よい人とのつながりを築きやすい
- ③気づかいをすることで精神的に成長する
- ④身の回りが整うことで、信頼を得られる
- ⑤周りからの目が優しくなり、心に余裕ができる
- ⑥自分を整えることで自立心が育つ
- ⑦気持ちに整理が付きやすくなる

身だしなみを整えることで、左のような効果も得られるそうです。今高生の身だしなみが、知らず知らずのうちに、こんな効果を生んでいるのかもしれませんが。卒業生の進学先・就職先・地域の方々から

「今高生は素晴らしいですね！」というお褒めの言葉をいただくこともあります。それは今までのそして現在の今高生の整った身だしなみの成果の1つと言うことができそうですね。

6月は

身だしなみ強調旬間

おしゃれは「自分が好きな服装」。自分のために身につける・自分が満足している服装のことを言います。

身だしなみは「その場に合わせた服装」。相手のために身につける・相手に不快な思いをさせない服装のことを言います。

人間、中身が大事なのは言うまでもありません。しかし、相手のことがよくわからない段階では、その人がどういう人かは、「身だしなみ」から判断せざるを得ません。更に、身だしなみとは、実は決して見た目だけではありません。広辞苑にはこのようにのっています。

身だしなみ【身嗜み】

①身のまわりについての心がけ。頭髪や衣服を整え、ことばや態度をきちんとすること。

「身だしなみとは、身の回りについての心掛けのことで、人に不快な印象を与えないように、髪や衣服などの身なりを整えるとともに、礼儀作法を身に付けて言葉や態度をきちんとすること」。

とすることは、服装だけではなく、ルールの遵守やマナーの向上など相手に与える印象全てが「身だしなみ」ということになります。

みなさんが、今高を卒業後、TPO（時間・場所・場面）に応じた身だしなみを選択できる社会人として活躍することができるように、高校生活を通して、主体的に「身だしなみを整える」力を身につけましょう！