

# シニア世代の寿司職人面接

## 身だしなみチェックリスト

面接当日、このシートで最終確認しましょう。プロの寿司職人として、ふさわしい第一印象を。

No.	チェック	確認項目	補足・注意点
<strong>1. 服装と身だしなみ</strong>			
1	<input type="checkbox"/>	服装は今の体型に合ったジャストサイズか	ダボついた服は「老け見え」の原因になります。今の体型に合ったサイズを選びましょう
2	<input type="checkbox"/>	シャツ・スーツにシワ・シミ・汚れがないか	シャツの襟元・袖口の汚れは特に目立ちます。フケ・ペットの毛も厳禁。面接前にアイロンをかけ、ブラシでホコリを落としてください。
3	<input type="checkbox"/>	服装が派手すぎないか・業種に合っているか	正社員ならダークスーツ、パートや事務職ならジャケット+きれいめパンツが基本。派手な色・柄は避け、清潔感のある落ち着いた服装を選びましょう。
4	<input type="checkbox"/>	ジャケットを着用しているか	スーツ着用でない場合でも、ジャケットを羽織ることできちんとした印象になります。靴も磨いてあるか確認しましょう。
<strong>2. 匂いのエチケット</strong>			
5	<input type="checkbox"/>	「無臭」を基本にしているか	加齢臭や汗の臭いはもちろん、香水や柔軟剤のキツイ匂いもマイナス評価につながります。
6	<input type="checkbox"/>	無香料のデオドラントスプレーを使用したか	無香料のデオドラントスプレーなどを活用しましょう。
7	<input type="checkbox"/>	面接前にタバコを吸っていないか	飲食店の臭いが服に染みついているかも確認。衣類用消臭剤でケアするのがおすすめです。
8	<input type="checkbox"/>	口臭ケアをしたか	面接時は至近距離で話すこともあります。水・お茶・エチケットタブレットが有効です。
<strong>3. 髪型・ヒゲなど</strong>			
9	<input type="checkbox"/>	髪は清潔感のある長さでしっかりセットしたか	白髪・黒髪は問いません。整髪料は匂いが強くないもののがおすすめです。
10	<input type="checkbox"/>	ヒゲはきれいに剃ったか	普段整えているヒゲでも、人によって与える印象が異なるため、きれいに剃っておくのが無難です。
11	<input type="checkbox"/>	鼻毛が出ていないか	
12	<input type="checkbox"/>	爪は短く清潔に整えてあるか	寿司職人は手元を見られる仕事。細かな部分もしっかり整えておきましょう。
<strong>4. 持ち物の最終確認</strong>			
13	<input type="checkbox"/>	履歴書・職務経歴書のコピーを持っているか	
14	<input type="checkbox"/>	筆記用具を持っているか	
15	<input type="checkbox"/>	面接会場の住所・連絡先を控えているか	
16	<input type="checkbox"/>	到着は10分前を目安にしているか	