# 身だしなみは、あなたを社会とつなぐ「名刺」です



自信を持って働くための、第一歩

Idend
アイデンド
NotebookLM

# 「どうせ作業で汚れるし…」その考えが、第一印象の壁になるかもしれません。



就労を目指す上で、「身だしなみ（清潔感）」は非常に重要な職業準備スキルです。

これは、難しいおしゃれの話ではありません。目指すのは「相手に不快感を与えない、当たり前の清潔感」です。

**「身だしなみ」＝職業準備スキル**

NotebookLM

# 身だしなみが伝える、2つの大切なメッセージ



## 「相手への敬意」

“私は社会の一員として、ルールを守る意思があります”という意思表示になります。



## 「働く意欲」

自分自身の気持ちを仕事モードに入れるための「スイッチ」の役割を果たします。

NotebookLM

# なぜ企業は「清潔感」を評価するのか？



## 信頼関係の構築

「この人は几帳面に仕事をしてくれそうだ」という安心感を相手に与えます。



## セルフマネジメント力の証明

自分の身だしなみを管理できることは、「生活習慣の安定」の証明になります。



## 周囲との円滑な協力

不快感を与えない外見は、コミュニケーションが生まれやすい環境を作ります。

NotebookLM

# 高価な服はいらない。必要なのは「整える習慣」です。



毎日の小さな習慣が、あなたの印象を大きく変えます。
これから、誰でも、毎朝3分でできる具体的なチェックリストを紹介します。



鏡を見る:
客観的に自分を確認する



TPOを知る:
場面に応じた服装を学ぶ



練習する:
事業所を「出勤」と捉える

NotebookLM

# 毎朝チェック！身だしなみの「5つの基本ポイント」



これだけ守れば大丈夫。

これだけ守れば大丈夫。アイデンドが推奨する基本項目です。

NotebookLM

# 5つの基本ポイント①②



## ① 髪と顔（第一印象の7割）

- 寝ぐせはないか？
- 髭は剃っているか？
- 目ヤニや顔のテカリは大丈夫か？



## ② 服の清潔感（シワと汚れ）

- 大きなシミや食べこぼしはないか？
- 襟元がよれていないか？
- ニオイ（生乾き臭など）はしないか？

NotebookLM

# 5つの基本ポイント ③ ④ ⑤



## ③ 手先の清潔感
## （作業への意識）

- 爪が伸びすぎていないか？
  （安全管理上も重要です）



## ④ 足元
## （意外と見られています）

- 靴がひどく汚れていないか？
- 踵を踏んでいないか？



## ⑤ 匂いのマナー

- 柔軟剤が強すぎないか？
- 体臭やタバコのニオイは
  残っていないか？

NotebookLM

# 「整える習慣」が、未来を変える。

アイデンドの訓練を通して、
大きな変化を遂げた利用者さんの
事例をご紹介します。

## Wさん（20代 男性）



NotebookLM

# ケーススタディ：Wさんの場合

## 以前の課題（The Challenge）

W-さんのマインドネット

**「どうせ作業で汚れるから」**

- 洗濯していない服や、穴の空いた靴下で通所。
- その結果、周囲の利用者さんから少し距離を置かれてしまうことも。



NotebookLM

# ケーススタディ：Wさんの場合





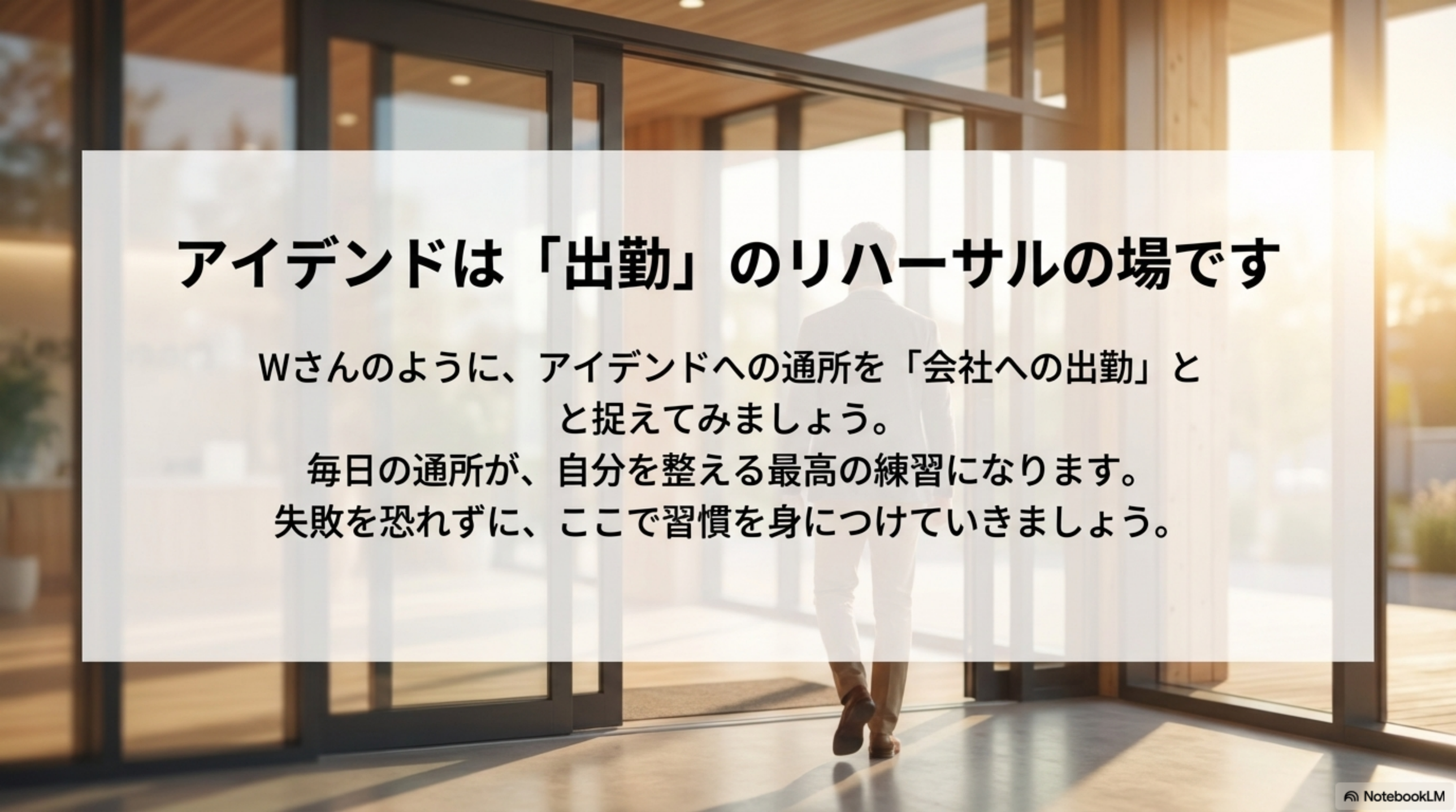
## アイデンドでの訓練と結果（The Training and Result）

**「デイリー・チェックシート」の導入：**スタッフと一緒に鏡の前で毎日確認。

**作業着への着替え：**私服の汚れを防ぎ、オンオフの切り替えを練習。

- 外見が整い、周囲とのコミュニケーションが活発になった。
- 作業への集中力も明らかに向上。
- 企業実習で「清潔感があって素晴らしい」と高く評価された。

NotebookLM



# アイデンドは「出勤」のリハーサルの場です

Wさんのように、アイデンドへの通所を「会社への出勤」と
と捉えてみましょう。
毎日の通所が、自分を整える最高の練習になります。
失敗を恐れずに、ここで習慣を身につけていきましょう。

NotebookLM

# あなたの「かっこいい・きれいな働く姿」を全力でサポートします



## 姿見（全身鏡）の設置

いつでもセルフチェックができる環境です。



## 洗濯・身だしなみ講座

衣服の管理方法などをワークショップ形式で学べます。

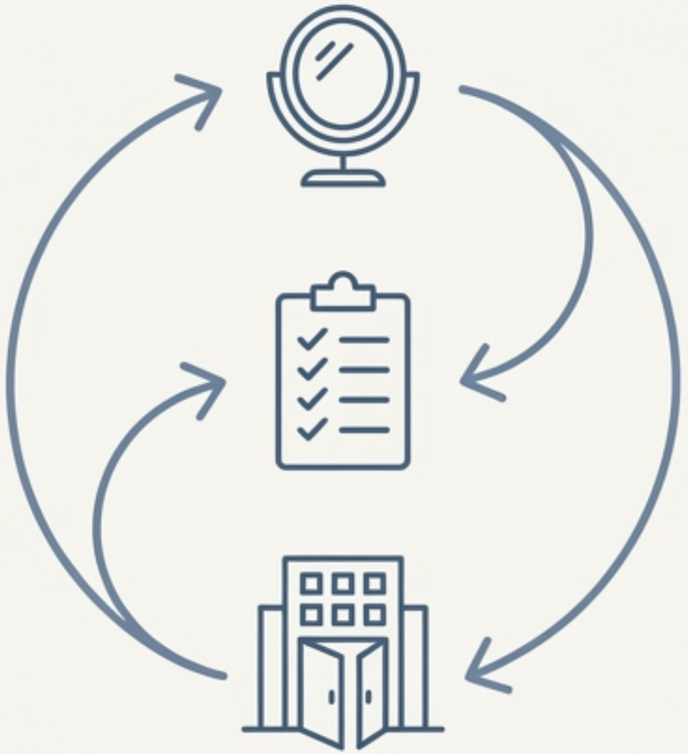


## 個別アドバイス

スタッフが一人ひとりに合わせて優しくお伝えします。

NotebookLM

# まとめ：身だしなみは、あなたを社会とつなぐ「名刺」です



### 鏡を見る

今の自分が相手にどう映るかを想像する。

### 5つの基本ポイントを押さえる

毎朝のチェックで、清潔感を保つ。

### 事業所での訓練を活用する

毎日を、自分を整えるリハーサルとして活用する。

NotebookLM

# あなたの「社会に踏み出すためのスイッチ」を、一緒に。

「服装を整え、お気に入りの靴を履くだけで、不思議と背筋が伸び、心も前を向くものです。
アイデンドは、あなたが自信を持って一歩を踏み出す場所です。」

**「こんなことを聞いてもいいのかな？」**
**どんな小さなことでもご相談ください。**


**アイデンド八戸：**
0178-32-0617（平日9-17時）

**アイデンド十和田：**
0176-58-6257（平日9-17時）

**manaby CREATORS 八戸：**
0178-51-8951（平日9-17時）


NotebookLM