

もうクールビズで悩まない

地方公務員のための ファッショントラブル講座

正しいクールビズファッションって？

いよいよ夏本番。職場での服装も、一段とラフでカジュアルなスタイルが許される季節です。しかし、ちょっと待ってください。

もしかしてあなたは、クールビズだから「自分が涼しくてラクなら何でもいい」と思っていますか。Tシャツにジーンズ、半ズボン、足元はサンダルやスニーカー、女性ならインナーにレースやフリル、肌の露出が多いキャミソール、短すぎるスカート、チュニックやレギンスなどなど。これらは、すべてNG!! ノーグッド。涼しいからといって、普段着や遊び着でいいというわけではありません。

クールビズには、2

つの意味があります。

1つは、節電が求められるビジネス環境の中、できるだけ涼しく快適



に働ける服装にしよう。もう1つは、相手に涼しげに見える配慮も必要、というものです。そして、社会にはルールがあります。おのずとクールビズにもルールがあります。では、職場での正しいクールビズファッションとは何でしょうか。

公務員の方にとつてのチェックポイントは、まず市民の皆さんに違和感や不快感を与えないこと。その上で、働きやすい涼しい服装であることです。

一般の会社には、身だしなみのルールを定めたドレスコードというものがあります。なぜなら、「人は、組織を語る」からです。たとえば、営業で得意先に出向いたとき、あるいは会社に来客を迎えたとき、相手はその人を通して会社を見、その「第一印象」でイメージをつくり、どういう会社かを判断します。礼儀正しく、きちんとした身だしなみでさつそうとしていれば、相手は「きちんとした会社だ」「商品の品質も確かに高い」と感じ、そこから、良好な信頼関係が始まります。

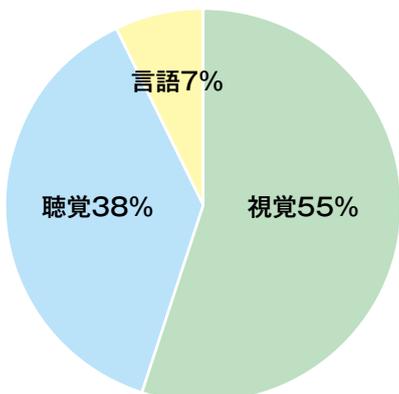


大森ひとみ

国際イメージコンサルタント

【おもりひとみ】株式会社大森メソッド代表。AICI国際イメージコンサルタント協会最高位資格CIM。幅広く外見力研修、身だしなみ研修を行っている。『見かけが仕事を決める!』『ビジネスファッションルール』など著書多数。http://www.ohmori-method.co.jp

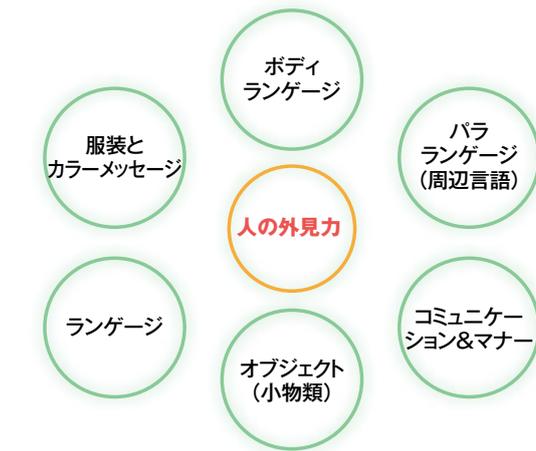
第一印象の形成データ



役所などで働く公務員の方も同じです。一歩家の玄関を出たら、そこは社会。あなたの一挙手一投足は、地域住民の皆さんに見られています。職場の窓口を立てば、なおさらです。

第一印象を決める3つの要素をデータで見ると、視覚55%、聴覚38%、言語7%（南カリフォルニア大学アルバート・メラビアン教授の法則）。意外にも、話した中身

外見力を構成する6つの要素



では、仕事場で働きやすく、地域の皆さんに良い第一印象を与える好感度の高い服装とは、何でしょうか。

私はふだん、企業や個人のビジネスパーソンに対して、外見を戦略的に活用することをアドバイスしています。厳しさの増すビジネスシーンにおいて、自分自身の良さや能力、キャリアを、目に見えるカタチで外見力としてアピールしていこう、というわけです。

外見力を構成する要素は、上の図にあるように6つのエレメントです。なかでも好感度を左右するのは服装であり、「身だしなみ」です。「身だしなみの3原則」とは、まず「清潔」であること。身なりに汚れが無く、ヘアスタイルから靴先まで「清潔感」

はわずか7%、あとは見た目と声の調子、話し方で決まってしまうのです。

時間にしても、ビジネスの世界で交渉が成立するか否かは、面と向かってなら2分〜4分、電話ならわずか数秒間（アリゾナ州立大学ジャネット・G・エルシー教授）。第一印象の重要性がここでも示されています。

外見をマネジメントする

では、仕事場で働きやすく、地域の皆さんに良い第一印象を与える好感度の高い服装とは、何でしょうか。

私はふだん、企業や個人のビジネスパーソンに対して、外見を戦略的に活用することをアドバイスしています。厳しさの増すビジネスシーンにおいて、自分自身の良さや能力、キャリアを、目に見えるカタチで外見力としてアピールしていこう、というわけです。

外見力を構成する要素は、上の図にあるように6つのエレメントです。なかでも好感度を左右するのは服装であり、「身だしなみ」です。「身だしなみの3原則」とは、まず「清潔」であること。身なりに汚れが無く、ヘアスタイルから靴先まで「清潔感」

が感じられるかどうか。次に「上品」。着こなし、服装のコーディネートに、その組織にふさわしい品位があるか。そして「控え目」であること。

ビジネスタイムでは、定められたドレスコードを守り、色、柄、デザインが派手過ぎないように留意しなければなりません。相手に不快感を与えない、信頼感を与える服装、緊張感を持って仕事に当たっていることが伝わる服装が必要です。

3つのカジュアルスタイルを知る

ビジネスフオーマルと呼ばれる、いわゆる濃紺やチャコールグレーのスーツにネクタイ姿はそれなりに決まっても、意外に難しいのが、上手に着くずす、ということ。スーツを脱いだら、いきなりラフな普段着しか思いつかない、ビジネスとカジュアルの線引きが分かりにくい、という人も多いのではないだろうか。ひと口にカジュアルといってもいろいろなスタイルがありますが、ここでは、3つのカジュアルスタイルに分類してお話しておきましょう（図1）。

●ビジネスカジュアル

ビジネスカジュアルとは、主にノーネクタイのスーツスタイル、あるいはジャケット&パンツを基本として、ビジネスの中で受け入れられる範囲のカジュアルスタイルです。出張時の移動や研修会、カジュアルフライデー

ーなどに向くスタイルです。

●ウイークエンドカジュアル

ウイークエンドカジュアルは、普段着や休日レジャーを楽しむときのスタイルです。一般的な仕事着ではありません。Tシャツにジーンズ、ポロシャツ、半袖シャツに半ズボン姿などがこれに当たります。

●スポーツカジュアル

3つ目のスポーツカジュアルは、その名の通り、ゴルフ、テニス、スキーなど、スポーツを楽しむときやアフタースポーツのためのスタイルです。

この3つの違いを理解しておく、それぞれのシーンに応じたカジュアルスタイルを迷うことなく選ぶことができるでしょう。3つのうち、クールビズといったときにどのカジュアルスタイルがふさわしいか、もうお分かりですね。

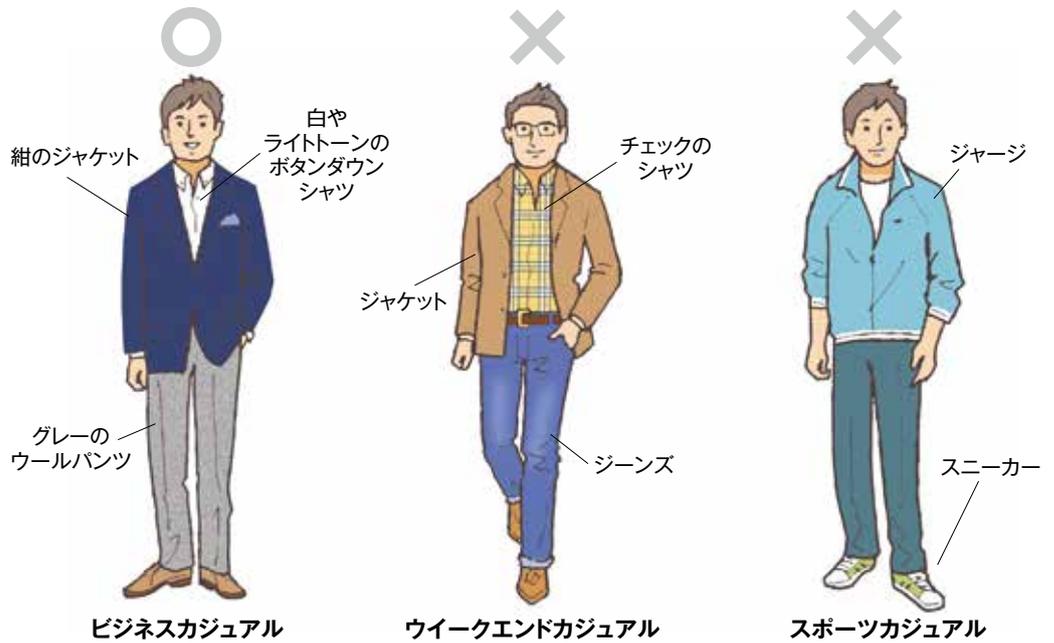
職場にふさわしいクールビズとは

●自分に似合う色を活用する

クールビズのシーズンでも、あなた自身を輝かせ、地域の皆さんにも好感度が高いファッションのポイント、その一つ目は、色使いです。

人には誰しも、持って生まれた髪の色、

図1 様々なシーンに合った戦略的な服装 (3つのカジュアルスタイル)



目の色、肌の色、顔かたち、そして全体の雰囲気により、似合う色があります。パーソナルカラーと呼ばれるそれは、その人の魅力を最大限に引き出し、身につけることで色の持つプラスイメージが相手に伝わり、いきいきとした若々しい印象を与えることができます。逆に、似合わない色を身につけると、

顔色が悪く見え、不健康で老けた印象になってしまいます。そして似合う色とは、必ずしも好きな色とは限りません。

パーソナルカラーを見つけるためには、カラー診断というものを行ないます。診断方法は、顔の下に120色のカラードレープ（色布）を順に当て、まず色が目立つのではなく顔色が明るく見える色、顔立ちを引き立たせ、印象を良くする色のグループをさがします。色のグループとは、「スプリング」「サマー」「オータム」「ウィンター」の4つのパーソナルカラーグループ。パーソナルカラーグループが決まったら、次に、そのカラーグループの中で最も似合う色を絞り込んでいきます。これを私は、サクセスカラーと呼んでいます。

機会があれば、プロによるカラー診断を受けて自分を効果的にアピールする色を覚えておくと、服装のコーディネートにも自信を持つことができ、トレンドに左右されないのムダな買い物をしなくて済みます。もちろんパーソナルカラーは、ネクタイやシャツ、ブラウスだけでなく、メガネフレーム、バッグ、靴、時計やアクセサリなどの小物選びにも役立ちます。参考までに、それぞれの色の持つ感情効果、メッセージを表にしてみましたので、ここでは、色の相手に与える印象について覚えてください（表1）。

ですが、クールビズの場合、ドレスコードは前述した、カジュアルスタイルのうちのビジネスカジュアルとなります。ビジネスカジュアルには、さらに3つの段階があります。

まず、サマーウールなどを使った夏用スーツに涼しいニットタイなどを合わせるややフォーマルなスタイル、次に、ノーネクタイで夏用ジャケットにズボンを組み合わせたセパレートタイプ、最後は最もカジュアルな、上着なしでボタンダウンなどのシャツや無地のポロシャツにサマーウールのズボンやコットンパンツを組み合わせるスタイルです。

仕事場で来客を迎えるときなどは、できれば2番目のジャケット着用でありたいですが、ふだんは、3番目のラフなスタイルが一般的でしょう（もちろん、不意の来客などに備え、ロッカーにジャケットを一着用意しておく配慮が必要です）。

ラフなスタイルといっても、節度を守り、あくまで仕事場にふさわしい着こなしでなければなりません。ジャケットなしで、きちんと感があり、センス良く見せるには、まず存在感のあるシャツを選ぶことです。基本は長袖で（地域によっては半袖も可）、ポイントは襟の形、そして襟がピンと立っていること。ボタンダウンやスナップダウン、ノーネクタイを前提とした、第一ボタンのところにボタンが2つありエレガントな演出になるデュエボットーニなどがお勧めです（図2）。

最近では、ボタンダウンより、スナップダウンが人気。襟先の裏側についたスナップで

●二つ目は、服装コーディネートション

ビジネススタイルの基本はスーツスタイル

表1 色の心理効果

カラーメッセージ (色の心理性)

色	プラスイメージ (+)	マイナスイメージ (-)
赤	前進、積極、革新、パワー、情熱 *勝負、アピール	強烈、押し付けがましい、くどい
橙	親しみ、暖かさ、活力	暑苦しい、人並み
黄	快活、陽気、目立つ	低級、裏切り、幼い、やかましい
緑	新鮮、安全、自然、健康	中庸、中立、はっきりしない
青	誠実、信頼、理知、さわやか *好感度NO1.	冷たい、消極
紺	信頼、敬意、清楚、規律 *ビジネスで万能、謝罪にも向く	冷たい、一律、堅苦しい
紫	高貴、華やか、雅	神秘、不安
黒	威厳、都会的、力強い	恐怖、暗い
白	清潔、清らか、潔白	近寄りたがいの、はかない
茶	落ち着いた、自然、リッチ *男性はビジネススーツに不向き	地味、老けた、平凡
灰	真面目、フォーマル、落ち着いた	地味、暗い、平凡
ピンク	優しい、愛らしい、ソフト	かよわい、甘えた
ベージュ	上品、自然、温もり	地味、平凡

止めるので、ボタンが見えないのに襟先が遊ばず、洗練された印象になります。第一ボタンは外すことになるので、くれぐれも、襟がよれよれとして、暑いからネクタイをとりました、という印象にならないように。シャツの色は、青やペールトーンなど淡い色がクールビズ向きです。表1にあるように、青は何ととっても好感度NO・1。白地に細いストライプ入りも、爽やかです。大きな柄入りのシャツはビジネスにふさわしくない

ので、週末用にしておきましょう。ズボンは、爽やかさを強調するなら、素材にサマーウールを使ったものがお勧め。涼しげで、きちんとした印象も伝わります。コットンパンツも涼しいのですが、しわになりやすいので、こまめな手入れが必要になります。そして、ズボンは無地であることが大前提。柄物やチェックはカジュアル過ぎ、ビジネスにふさわしくありません。淡い青色のシャツのときは、紺色のズボンがベストコーディネート

〈パーソナルカラー 4 Seasonマップ〉

Warm

<p>Autumn</p> <p>赤茶色または黒髪、茶色の目、濃いオークル系の肌、大人顔 果実、枯葉の色、ディープな色、渋い色が似合う</p>	<p>Spring</p> <p>明るい茶色の髪と目、オークル系の肌、童顔 新緑、色とりどりの花の色、ビタミンカラー、ブライトが似合う</p>
<p>Summer</p> <p>こしのない黒髪、濃い茶色の目、ピンク系肌 (浅黒)、優しい顔立ち パステル、グレイッシュ、ソフトな色が似合う</p>	<p>Winter</p> <p>太い黒髪、黒目、ピンク系の肌 (色白、色黒)、ハッキリした顔立ち 白、黒の無彩色、原色、ピビットな色が似合う</p>

Cool

出典：大森メソッド

図2 ワイシャツの襟のタイプ



男性の良い例



「見かけ」が仕事を決める！ (大森ひとみ著、世界文化社刊、2012年)



もっと詳しく知りたい方は

ビジネスファッションルール【武器としての服装術】ファッション誌が決して教えてくれない72のルール (大森ひとみ著、デイスカパー 21刊、2013年)

女性のビジネスカジュアルスタイル



ション。グレーやベージュのズボンなら、どんな色のシャツにも合わせやすいので便利です。

女性のクールビズはどこまで許されるか

なぜそんなことを言うかといえは、先日受けたある雑誌の取材テーマが「マナーと暑さのバランス」であり、まさに、女性のクールビズはどこまで許されるか、というものだったからです。記者の方も「近頃のオフィスでは、ジャケットを脱ぐと背中が大きく開いたノースリーブだったり、ストッキングを脱いだりサンダルを履いたりする女性が増え

た。服装が乱れているのではないか」という問題意識をお持ちでした。

たしかに、スーパークールビズが提唱され、いつになく猛暑が続いたことから、いろいろな会社を訪れるたびに、女性の服装がどんどん薄く、ラフになっていくのが気になっていました。公務員の皆さんは、いかがですか？ 仕事のあり方が分からないからプライベートルートでのオシャレをそのまま持ち込んでいたり、逆にまるで普段着のままのラフな服装が多くなっているのは、もちろん猛暑ということもありますが、もともと女性のビジネススタイルが確立していなかったことが原因だと私は考えています。

女性の服装は選択の範囲が広い分、職場では遊び着やおしゃれ着などの切り分けが大切になります。仕事場で普段着は論外ですが、肌の露出が多いインナーや派手な色柄のスカート、タイト過ぎるパンツは、場の雰囲気になさわしくなく、仕事に集中していない印象を与えてしまいます。フリルやレースが多いフェミニンな服装も、相手から甘く見られることにも注意が必要です。

クールビズのシーズンなら、シンプルなシャツのパンツスタイル、ブラウスとスカートのセットアップ、必要に応じて、それに薄手のジャケットやブルゾン感覚の上着などを組み合わせると良いでしょう。

色も紺色やグレー、ベージュなどのベーシックカラーに加え、男性と異なり、淡いピンクや赤、白、青などのトリコロールカラーを

アクセントにすると行動的で明るいイメージを演出できます。

そしてインナーは、上着を脱いだときも想定して選ぶこと。仕事場での涼やかで品が良く、安易に流れないきちんとした服装は、何よりあなたの能力や魅力を輝かせることにもなります。

2つのチャンネルを持ちましょう

さて、服装について考えるとき、重要なのは、プライベートとビジネスの2つのチャンネルを持ち、それを使い分けることです。

自己満足から顧客満足へ
自分目線から相手目線へ
自己評価から他者評価へ

玄関を出たら、チャンネルをビジネスに切り替える。クールビズだからといって、油断は禁物です。服装は、相手があなたを見極める1つのファクターであることを、覚えておいてください。

良い印象を与えるのも、悪い印象を持たれるのも、あなた次第。自分が好きだから選ぶという主観的な選択だけでなく、そこに他人の視点を持ち込み、相手がどう思うか、仕事場にふさわしいか、という客観的な視点で選ぶことが大切です。服装を整えるのは何より、相手への敬意の表れなのですから。