

# お買い物チェックリスト&お役立ちガイド

for MEN'S



## MUST HAVE ITEM

まずはココから揃えよう! 就活ファッション必需品。

チェック欄	アイテム	数量の目安	ワンポイントアドバイス	メモ
<input type="checkbox"/>	 <p>スーツ</p>	1~2着	<p>購入時は必ず試着して肩幅のフィット感やスラックス丈をチェック。</p> <p>シャツや紐靴を着用して行くのがおすすめです。毎日着ることもあるので、2着揃えたりスベアスラックスを用意しておく便利です。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>シャツ</p>	3枚以上	<p>予め、えり回り(のどぼとけの下あたり)とゆき丈(首のつけ根の中心からくるぶしまで)を測っておきましょう。サイズの目安は〔えり回り〕実寸+1~3cm、〔ゆき丈〕実寸+2~4cmです。</p> <p>毎日着ても洗い替えに困らないよう3枚以上用意しておく安心です。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>ネクタイ</p>	2本程度	<p>個性を出せて印象もガラリと変わるアイテム。アピールしたいイメージに合わせた色柄を選びましょう。スーツと同じ色が入ったもの・紺色は合わせやすいです。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>靴</p>	1足~	<p>黒のシンプルな紐付き革靴がおすすめです。歩き回ることが多いので試しばきしてはき心地をチェック。購入時はビジネスソックスを持参するのがおすすめです。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>ベルト</p>	1本~	<p>黒のシンプルなビジネスベルトがおすすめです。靴の色と合わせても良いでしょう。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>バッグ</p>	1点	<p>A4サイズの書類が入るサイズ、色は黒がおすすめです。床に立てて置けるタイプが便利です。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>ビジネスソックス</p>	3足以上	<p>黒・紺・グレーのシンプルなタイプがおすすめです。白・カジュアルソックス・スニーカーソックスは避けましょう。</p>	
<input type="checkbox"/>	 <p>インナー</p>	3枚以上	<p>インナーを着用すると、緊張時による汗や暑さ・寒さ対策、シャツの消耗対策になり便利です。シャツを着用しても響かない白やベージュの無地タイプがおすすめです。</p>	

## SUMMER ITEM

選考本番の夏に向けて買い足したい。夏の就活を乗り切る便利な逸品。

チェック欄	アイテム	数量の目安	ワンポイントアドバイス	メモ
<input type="checkbox"/>	機能性シャツ	2枚以上	夏の就活時には、通気性の高い生地や冷感・速乾機能等、夏向け機能が施されたシャツを上手に取り入れることで、爽やかに乗り切りましょう。	
<input type="checkbox"/>	機能性インナー	2枚以上	インナーを、冷感・吸汗機能や、汗脇パッド付きのタイプなどの高機能性タイプに変更するだけで、夏の暑さ・不快感を軽減。爽やかで好印象な就活スタイルをキープできます。	
<input type="checkbox"/>	機能性ソックス	2足以上	長時間の移動や暑さでムレが気になるときは、体感温度を下げるタイプや消臭機能付きのソックスがおすすめ。汗のべた付や気になるニオイを軽減できます。	

## CARE GOODS

スーツと一緒に揃えておきたい。スキなし就活スタイルを維持する就活アイテムケア用品。

チェック欄	アイテム	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/>	ハンガー	スーツには厚みのあるタイプがおすすめです。スラックスを掛けるバーやクリップ付きも便利です。シャツもハンガーにかけておくと、たたく手間を省けて便利です。
<input type="checkbox"/>	洋服ブラシ	目に見えなくてもホコリがついているので、こまめにブラッシングしましょう。
<input type="checkbox"/>	消臭・しわ取りスプレー	スーツを脱いだときにしわ取りスプレーを吹き付けておくとしわが回復しやすいです。汗やタバコのおい、靴や足元のおいが気になる方は消臭スプレーも活用しましょう。
<input type="checkbox"/>	アイロン・アイロン台	シャツを洗濯した後、スーツのしわ取りや、スラックスの折り目キープに活躍します。スーツをアイロンがけする時は「あて布」をしましょう。
<input type="checkbox"/>	靴磨きグッズ	靴の汚れは意外と目立つので、こまめにブラッシングして磨くようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	防水スプレー	靴やバッグを初めて使う前・お手入れ後に防水スプレーを吹き付けておくと、雨によるシミ・汚れ対策になります。

## SUPPORT GOODS

面接までに揃えておきたい! 就活役立ち文具&小物。

- |                              |                               |                                      |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手帳  | <input type="checkbox"/> 履歴書  | <input type="checkbox"/> ファイル・クリアシート | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘 |
| <input type="checkbox"/> メモ帳 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> モバイル用携帯充電器  | <input type="checkbox"/> ハンカチ   |

### ● バッグの中に入れておくと安心な便利グッズ ●

- |                                      |                                 |                              |                                   |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯用歯磨きセット   | <input type="checkbox"/> ブラシ・くし | <input type="checkbox"/> ミラー | <input type="checkbox"/> あぶらとり紙   | <input type="checkbox"/> 汗拭きシート |
| <input type="checkbox"/> 携帯用エチケットブラシ | <input type="checkbox"/> 携帯用靴磨き | <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> ソーイングセット | <input type="checkbox"/> 常備薬    |

## MANNER MANUAL

事前準備～当日朝までに確認しておくで安心。スキなし就活スタイルをつくるマナー。

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> シャツにアイロンをかける | <input type="checkbox"/> 靴を磨く                     |
| <input type="checkbox"/> スーツのしわを取る    | <input type="checkbox"/> バッグの手入れをする、翌日必要なものを入れておく |

### ネクタイの結び方

結び目が小さいので主にレギュラーカラーのシャツの時に使います。  
結び目のところに谷を作ると形よく仕上がります。

