

# 「スーツ・事務服」の 着こなし方とお手入れ方法



国際イメージコンサルタント  
吉村 ひかる

株式会社BEST GRADE代表取締役、  
国際イメージコンサルタント。著書に  
『女は服装が9割 なぜか大切にされる  
人のルール』『世界のエリートが学んで  
いる印象管理の教科書』がある。他、  
メディア掲載多数。

日々のスーツ・事務服の着こなしは、職場  
や社外の人からの印象を大きく左右します。  
そこで、国際イメージコンサルタントの吉村  
ひかる氏に、着用時に意識すべき着こなし  
のポイントや、日頃のお手入れ方法につい  
て教えてもらいました。

## 老

若男女を問わず、その人の  
印象を大きく左右する着こ  
なしについて、苦手意識を持つて  
いたり、「自分には大して関係な  
い」と考える人も少なからずいる  
のではないのでしょうか。

しかし、ビジネスの現場におい  
て、スーツ・事務服の着こなしの  
ポイントと日頃のお手入れ方法を  
知っておくことには、実は大きな  
メリットがあります。

たとえば、社外では良好な第一  
印象や関係性の構築に役立ちます  
し、社内においては人間関係や社  
内評価の向上につながります。さ  
らには、仕事に取り組むうえでの  
自らの気分やモチベーションを向  
上させてくれる効果も挙げられる  
でしょう。

## ビジネスの現場での 着こなしの影響力

私たちが人と接するとき、一般  
的に五感のなかで最も多くの情報  
量を得ているのは視覚です。その  
割合は実に8割以上にも上るとさ  
れており、「長期記憶」としても  
残りやすいといわれています。

さらにビジネスの現場では、ス  
ーツや事務服の着こなしは「個人

の印象」を決定づける要因となる  
だけでなく、一個人の印象がその  
まま「企業のあり方」を反映して  
いるものとして捉えられてしまう  
可能性もあります。

ですから「外見よりも中身で勝  
つ」や、「中身がしっかりし  
ていれば、外見はそこまで重要で  
はない」という考え方は、プライ  
ベートはともかく、仕事上におい  
ては控えたほうがよいでしょう。

## 日頃から実践できる 着こなしの3ステップ

### ステップ1

相手に何を伝えたいのか？

スーツ・事務服をうまく着こな  
すためには、その前段階で考えて  
おくべきことがあります。

それは、自分の服装を通じて  
「誰に対して、何を」表現したい  
のかということです。

たとえば、「取引先へのプレゼン  
で強い印象を残し、内容にも説得  
力を持たせたい」「新規の顧客先  
に対して誠実さをアピールしたい」  
といったように、服装を通じて「ど  
のような自分を演出したいのか」  
というイメージ像を決めます。

## ステップ2

### シーンに合わせて選ぶ

「どのような自分を演出したいのか」が決まったら、今度はそのイメージ像にふさわしい服装を選びます。

取引先へのプレゼンで強い印象や説得力を与えたい場合には、ジャケット、ワイシャツ、ネクタイのそれぞれの組合わせで、色味にコントラストがはつきり出るようにする、イベントや講演会でアシスタント的に動く場合は、存在感を薄めるために落ち着いた色味と、動きやすさを重視した素材を選択する、といった具合です。

## ステップ3

### ジャストサイズを心がける

ここまでの段階を踏むことで、最後のステップが最大限に効果を発揮します。

すなわち、身につける服のサイズ感が自らの体型や三元（首元・手元・足元）に合っているかどうかの確認です。

【首元】…襟が浮いていないか、肩周りのサイズが大きすぎないか、襟周りがキツすぎないか



スラックス用ハンガー

ハンガーは厚みのあるタイプを使用するとよい

## 専用ハンガー

### ジャケット用ハンガー



裾を上にして吊るすことでシワを伸ばすことができる

### 水入りのスプレー容器



水の噴射だけでも十分な効果がある

## 水入りスプレー

### スーツ・事務服のお手入れ方法

原則として、「長く、きれいに着る」ことが大切です。特に日常的にスーツや事務服を着用する企業では、休日をのぞいてほぼ毎日着ることになります。ですから、日頃からこまめにお手入れをする

ことが重要です。清潔感のあるきれいな状態を保つことが、信頼感のある着こなしにつながります。

### 専用のハンガーに掛ける

クリーニングに出して戻ってきた際のハンガーを、そのまま普段使いしている人も多いのではないのでしょうか。

実はサイズが合っていない薄型のハンガーに吊るしていると、特にジャケットの場合には肩のシルエットが崩れてきてしまいます。肩先に厚みのある、ジャケット専用のハンガーに取り替えるようにしてください。

また、スラックスやスカートについても、クリップ等で挟んで吊り下げるタイプの専用ハンガーを使用するとよいでしょう。裾の側を上にして吊ると、ウエストの重みによってシワを伸ばすことができるので、デスクワークの多い人にはおすすめです。

### 消臭スプレーは控えめに

スーツや事務服の主な素材であるウールは「生きている繊維」であり、それゆえに汚れや臭いに対してある程度の自浄作用があります。しかし、消臭スプレー等の化学



薬品を使用してしまうと、ウール本来の自浄作用が損なわれてしまう可能性があるのです。

そこでおすすめなのが、百円シヨップなどで販売しているスプレー容器に「水」を入れて、臭いやシワ、汗が気になる箇所を噴射するという方法です。これによって繊維に備わる自浄作用を活かすことができるので、ブラッシングと併用して行ない、ハンガーに掛けることで、十分にスーツや事務服をケアすることができます。

### ブラシをかける

ブラシには材質や毛質、用途によってさまざまな種類があり、価格帯もピンからキリまであります。専用のブラシを買うとなると、ややハードルが高く感じられるかもしれません。

しかし、難しく考える必要はなく、手頃な価格帯のものを1つだけ持っていれば大丈夫です。そして帰宅時などスーツ・事務服から着替えたあとに、

#### ● 襟の前側

#### ● 襟の後ろ側

#### ● 脇の下

の3箇所を中心にブラシをかける



襟の前側

襟を立てた  
状態で  
ブラッシングする



襟の後ろ側

## ブラッシング

臭いの原因を払うつもりで  
ブラシをかける



脇の下

汗がたまりやすい  
場所なので  
湿気を飛ばす

ようにしてみてください。

これらの箇所は、日中にかいた汗がたまりやすい場所なので、その湿気を飛ばすためにブラシをかけてあげます。

先ほども触れたように、スーツ・事務服の主な材質であるウールは「生きている繊維」と呼ばれ、調湿のため呼吸をするように収縮しています。この収縮とともに、たまっている汗や汚れが臭いを発してしまいうため、湿度を飛ばすブ

ラッシングが有効なのです。また、毛並みが揃うことで生地につやが出る効果もあります。

### ワイシャツの お手入れ方法

ワイシャツのお手入れには、クリーニングに出す方法と自宅で洗濯する方法の2種類があります。

前者の場合は、店によって仕上がりの質が異なってくるため、い

くつかの店を試してみても、信頼の置けるクリーニング店を見つけないとよいでしょう。

後者の場合のポイントとしては、

- 裏側にして洗濯ネットに入れる
- 幅広のハンガーに干す
- 干すときにボタンを1つ閉める

といった点が挙げられます。

ワイシャツを洗濯ネットに入れる際には、裏側のほうが肌に触れて皮脂が付きやすいため、裏返しでから入れるようにしましょう。

干すときには、形を整えるためにしっかりとしたハンガーを使用し、ボタンについては1つだけ閉めておけば、大きく型崩れすることはありません。



スマートな印象の人、落ち着いた優しい雰囲気の人、活発さや華やかさを感じられる人など……私たちが他人に抱く印象の大部分は、実はその人の着こなしに大きく左右されています。そして、その着こなしを普段から支えているのが、日頃のお手入れなのです。

本稿の内容を参考にして、自分が周囲に「伝えたいイメージ」を、着こなしとお手入れを通じて表現してみてください。