

「不快」指数チェック

気づかず相手の「不快」を刺激していないか／「不快じゃない指数」チェック

M

内容を見て、「YES」「NOまたはわからない」どちらか当てはまるほうに○をつけてください。

No.	内容	YES	NO または わからない
1	顔は一日に2回以上洗う		
2	毎日、入浴／シャワーを欠かさない		
3	制汗剤は毎日必ず使う		
4	毎日、整髪をきちんとしている自信がある		
5	整髪剤が香りすぎないように気をつけている		
6	フケなどあろうはずもない		
7	自分の顔色がどうか、は毎日気にしている		
8	自分の顔色が悪いと感じたときに、改善する方法を持っている		
9	目の充血がないよう、目薬などで気を使っている		
10	歯茎の状態、胃腸の調子によっては強い口臭が発生することを知っている		
11	衣服の手入れには気を使っている		
12	衣服は常に清潔なものを身につけている		
13	衣服にシミ、大きなシワ、汚れがついていないよう点検して気をつけている		
14	定期的にネイルケアをしている		
15	自分に似合う香りを選び、身にまとっている		
16	衣服の消臭剤、リネンウォーターなどをよく使う		
17	ふだん、タバコは喫わない		
18	毎食後、歯を磨く		
19	昼食後は洗口液または液体歯磨きを使う		
20	歯のスクレーリングなど定期的なデンタルケアに通っている		
21	せきやくしゃみをするときには手で口を覆う		
22	人の周囲半径1m以内に近寄るときは、一礼あるいは目礼する習慣がある		
23	急に背後から人に近づかないように気をつけている		
24	急に人の身体に触らないように気をつけている		
25	急に大きな声を出さない、声が大きくなりすぎないように気をつけている		
それぞれの数を合計してください。→次ページへ			

「不快」指数チェック

気づかず相手の「不快」を刺激していないか／「不快じゃない指数」チェック

F

内容を見て、「YES」「NOまたはわからない」どちらか当てはまるほうに○をつけてください。

No.	内容	YES	NO または わからない
1	仕事ではメイクを きちんと している		
2	毎日メイクはきちんと落としている		
3	毎日、入浴／シャワーを欠かさない		
4	仕事では清潔感のあるヘアスタイルをキープしている		
5	髪のカケアに気を使っている。ツヤがあり、枝毛やフケなどはない。		
6	自分の顔色や肌の調子、表情などのコンディションは毎日気にしている		
7	目の充血がないよう、目薬などで気を使っている		
8	歯茎の状態、胃腸の調子によっては強い口臭が発生することを知っている		
9	メイクが派手すぎないか、地味すぎないかなど、TPOに合わせて気をつかう		
10	衣服の手入れには気を使っている		
11	衣服は常に清潔なものを身につけている		
12	衣服にシミ、大きなシワ、汚れがついていないよう点検して気をつけている		
13	定期的にネイルケアをしている		
14	制汗剤を使用している		
15	自分に似合う香りを選び、身にまとっている		
16	香水・制汗剤・その他身に付ける香りが香りすぎないように気をつけている		
17	衣服の消臭剤、リネンウォーターなどをよく使う		
18	ふだん、タバコは喫わない		
19	毎食後、歯を磨く		
20	昼食後は洗口液または液体歯磨きを使う		
21	歯のスクレーピングなど定期的なデンタルケアに通っている		
22	人の周囲半径1m以内に近寄るときは、一礼あるいは目礼する習慣がある		
23	急に背後から人に近づかないように気をつけている		
24	急に人の身体に触らないように気をつけている		
25	急に大きな声を出さない、声が大きくなりすぎないように気をつけている		
それぞれの数を合計してください。→次ページへ			

下記の方法で自分のポイントを出してください

「YES」1つごとに「+4」「NO」1つごとに「△4」として計算してください。
出てきた数があるあなたのポイントです。

_____ポイント

自分のポイントから評価とアドバイスをご覧ください

ポイント	評価とアドバイス
100 (「NO」がゼロ)	きっと誰もがあなたと接するときに「いい感じの人」「素敵」と思っているはず です。ただし、自分の思い込みがないか、常に客観的な目で自分をチェックし てください。 エグゼクティブプレゼンスを身に付けたい人が、いちばん怖れるべきなのは、自 分に甘い評価を下すことです。
76～92 (「NO」が1～3個)	かなり気配りがあり、信頼感も与えやすい人です。 周囲からの好感度に問題はないはずですが、この際、マイナスだったポイントは 意識して改め、パーフェクトを目指すことをおすすめします。 ただし神経質になりすぎてはいけません。あくまで相手や周囲の立場に立って、 努力できることをして行ってください。
52～68 (「NO」が4～6個)	新人社会人であれば何とか合格ラインですが、人の上に立つ立場、人にプロフェ ッショナルとして接する立場としては、高い評価を期待できないかもしれませ ん。もう少し工夫したほうがいいでしょう。 ここでわかったポイントはあなたの際（スキ）です。これらをなくしていけば、 自ずと自分に対する自信も確かになってきます。
4～44 (「NO」が7～12個)	残念ながら、どこかで相手の不快感を刺激し、いつの間にか能力や性質を低く見 られている危険性があります。 いちどきちんと身だしなみや人への接し方を見直すことをおすすめします。 こういったことで、変に人から敬遠されたり侮られたりすることが、実はいちば ん存在感を低めてしまいます。
マイナス点 (「NO」が13個以上)	あなたは自分でも知らないうちに、周囲や相手に悪印象を持たれてしまい、損を しています。 あなたがエグゼクティブプレゼンスを身につけるには少し時間がかかるかもしれ ませんが、まず今日から一つずつ習慣を変えて行ってください。 この結果はあなたが今まで逃していたチャンスを手に入れる、とても良い機会と なるはずです。