INTERNSHIP PREPARATION CHECKLIST

服装全体

- [ ] 清潔感がある
- [ ] サイズが合っている
- [ ] シワや汚れがない
- [ ] 派手すぎるデザインではない
- [ ] 動きやすい
- [ ] 自分が落ち着いて話せそう

迷ったときは“ややきちんと寄り”を選択

私服・服装自由

- [ ] 落ち着いた色味
- [ ] 肌の露出が多すぎない
- [ ] 強いロゴや派手な柄がない
- [ ] 動きやすさも確保できている
- [ ] 靴は汚れが目立たない状態
- [ ] 全体で見たときに“ラフすぎない”

“おしゃれ”より“きちんと感”を少し優先

スーツ

- [ ] サイズが合っている
- [ ] シャツやブラウスにシワがない
- [ ] 襟元や袖口にくたびれ感が出ていない
- [ ] 季節に合った着こなしになっている
- [ ] 指定内容を事前に確認している

「完璧さ」より「整っていること」を意識

髪型・身だしなみ

- [ ] 前髪やサイドが整っている
- [ ] 寝ぐせがない
- [ ] 表情が見える状態になっている
- [ ] 靴が汚れていない
- [ ] 清潔感がある
- [ ] 強い香りになっていない

カバン

- [ ] A4サイズが入る
- [ ] カジュアルすぎないデザイン
- [ ] 床に置いても安定する
- [ ] 中身が整理されている
- [ ] 汚れやほつれがない

持ち物

- [ ] 指示された持ち物は確認
- [ ] 筆記用具は準備
- [ ] スマートフォンの充電は十分
- [ ] 開始時間と集合場所を確認

万が一の場合に備えて
企業の連絡先も再確認しておくと安心