ビジネスパーソンのための

新時代スタイルトレーニング

第15回

「見た目を整える」
～「公式感」ある女性の足の見せ方～

執筆者　広報コンサルタント
日本リスクマネジャー
&コンサルタント協会理事
石川 慶子

前回、「ネクタイの選び方」をご紹介しました。男性の場合、ネクタイは顔にも近く分かりやすいため取り上げましたが、さて、女性の場合はどこを取り上げたらいいか、しばらく悩みました。そこで今回、同じ首回りではなく、あえて足に着目することにしました。冬は寒いのでタイツにしがみ付きたくなります。私も以前まで、「タイツは細く見えるはず」と考えて好んではいていましたが、写真に写った姿を見て考え方を変えました。そう、どう見ても黒タイツよりもナチュラルストッキングの方が清潔感があり、すっきりと見えるのです。防寒も大切ですが、舞台のある演台に立って足が見えてしまう場合には、黒タイツはふさわしくないと考えるに至りました。以来、必ずナチュラルストッキングにはき替えて演台に立つことにしています。

図1　ベルトがない方がすっきりとして足も長く見えます

すっきり見せるにはナチュラル&飾りなし

また、パンプスは飾りがなくてつまらないと考えていましたが、「パンプスの方がシンプルで足がすっきり見える」と、やはり写真を見て自覚してからは、ベルトや飾りが付いた靴は封印しました(図1)。パンプスを1日中履いているのはきついので、人前に出る場合には持ち歩く、あるいはロッカーに入れるなどの工夫をすればいいのです。これがとても楽。徒歩や電車はスニーカー。人前に出る際にはパンプス。足を守ることにもつながっています。

そして、座ると目立つのが足(図2)。つい無防備に座ってしまいがちですが、要注意です。椅子に座っても背もたれに身を任せず、足は斜めに流すのが基本です。斜めにすれば足は長く見え、公式感も高まります。最初は慣れず、腹筋もないのでつい、だらっと座ってしまうかもしれませんが、最初は1分、次は5分、その次は15分、と続けていくうち、やがて1時間でも2時間でも背もたれなしで座ることができるようになります。今こうしてパソコンで原稿を書いていますが、すでに2時間、背もたれなしでワークしています。

図2　右の写真のように斜めにした方が足は長く見え、公式感も高まります

相手を尊重する気持ちを表現する

会社を訪問すると気になるのが、やはり足回りです。なぜかというと、動くからです。人間は動くものを目で追う動物的本能があります。そのため、座っている場合は、まず足が目に入り、そこからさかのぼって顔に至ります。最近ある大手メーカーを訪問しましたが、黒タイツに派手な飾りの付いたペタンコ靴で案内され、ちょっと落ち着きませんでした。ある会社では室内履きのサンダルで登場した女性管理職の方もいました。こちらは危機管理広報の講師として相談やコンサルティング対応のために訪問したわけですが、その際は、さすがにため息が出てしまいました。

スタイリストの高野いせこさんは次のように述べています。「以前、大手生命保険会社の女性営業社員向けのファッションマナーを指導しました。黒いタイツやストッキングをはいていた方が多かったのですが、黒は夜の雰囲気が出てしまうのでやめていただきました。お客さまへの清潔感あるおもてなしには、ナチュラルストッキングが基本だからです」

服装は相手を尊重する気持ちを表すコミュニケーションツールでもあります。どのような服装で相手の前に出るのか、相手からどう見えるのかを考えて選択する習慣を身に付けてほしいですね。