



## 第5回リスタート準備講座「ビジネスメイク講座」開催レポート

- ◆日程・会場: 10月18日(水)・広島 / 19日(木)・福山 / 20日(金)・廿日市
- ◆講師: (広島・廿日市会場) 村岡 まゆみ氏 (センスアップクリエイター)  
みぎ けいこ氏 (カメラマン)

(福山会場) 和田 明子氏 (起業家ファッションコンサル・イメージコンサルタント)  
河村 友美氏 (カメラマン)

第5回講座では、ビジネスメイクをテーマに「パーソナルカラー、骨格診断、メイク手法」について学びました。自身に調和するカラーや、骨格によるスタイルの違いを知り、自分に合ったファッションやメイクをすることで、相手に与える印象を、よりよくします。前半はミニセミナー、後半は個別に写真撮影や、メイク・装い相談を行いました。



### パーソナルカラー

パーソナルカラーは、個人の身体的特徴に基づいて、その人に最適な服やメイクの色を特定するためのものです。パーソナルカラーを知ることで、自分に最適な色合いを見つけ出し、その情報を身だしなみの選択に活かすことができます。これらは、個人の魅力を最大限に引き出す手助けとなりますが、個々の人の好みやスタイルに合わせて調整することも重要です。人間は最終的に・濃すぎる色・濁りすぎる色は似合わなくなってくる。そして、青み・黄みにこだわるよりも、キレイでライトなパステルカラーが得意になります。

	パーソナルカラー (似合う色) の効果	
	OKカラー	NGカラー
肌の色	明るく健康的に見える	黄ばむ・くすむ・青ざめる
肌の質感	つややか・なめらかに見える	ザラついて見える
肌トラブル	ニキビ後やシミが薄くなったように見える	ニキビ後やシミがより濃く見える
輪郭	引き締まる、リフトアップする	輪郭ボヤけが顕著し、太って見える
目	目力アップ、黒目との境目がはっきりする	黒目との境目がボヤける
顔の影	クマや法令線など窪みが目立たない	クマや法令線など窪みが目立つ

### 骨格診断

骨格診断は、個人の身体の形状やプロポーションに基づいて、適切な服のスタイルやシルエットを特定するためのものです。骨格診断を受けることで、自分の体型や骨格に合った服の選択やスタイリングの参考になり、それがファッションセンスを向上させ、個人の自信や魅力を引き立てる手助けとなります。

### ビジネスメイク

ビジネスメイクのポイントは、「清潔感」「キチンと感」「健康的(イキイキとした感じ)」「ナチュラルメイク(派手な色はNG)」「相手に与える印象の意識」。忙しい毎日の中で、メイクの全工程を完璧にする必要はありません。使える時間に合わせた時短メイクをしていきましょう。



### 自己PR とスピーチ練習



個別の写真撮影と並行して、自己PRのブラッシュアップ、スピーチの練習を行いました。写真撮影では、前半のミニセミナーで学んだことに加えて、さらに講師とカメラマンにアドバイスを受け撮影。自己PRのブラッシュアップでは、各グループにキャリアコーチがサポートにつき、それぞれのPR文章を添削。文字数が多くなっていないか、一番伝えたいことが伝わる内容かを整理し、その後グループで練習を行いました。話し方や声の大きさや表情をグループでチェックし、本番に臨みます。

### 【まとめ】

本日学んだことは、いずれも個人の魅力を最大限に引き出し、自信につながる手助けとなります。ただし、自分の好みやスタイルに合わせて調整することも重要です。リスタート準備講座も全5回が終了し、次はいよいよママドラフト会議となります。講座に参加された方々と企業とどのような出会いがあるか楽しみです。