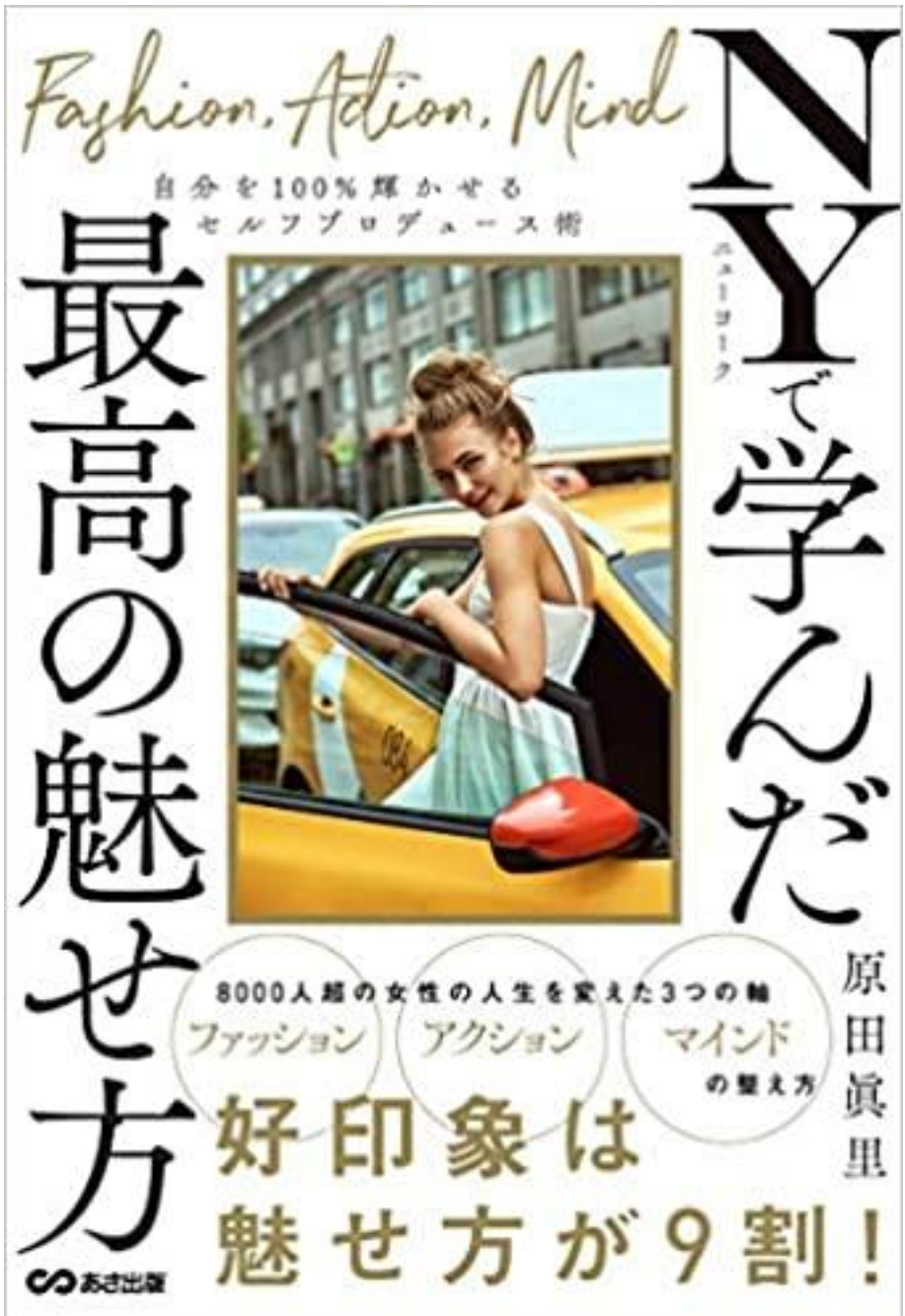




お試し読み

- *はじめに
- *目次
- *プロローグ

はじめに

特に美人というワケではないし、飛びぬけておしゃれ上手というワケでもないのに、なぜか目を引くあの人。

明るい笑顔が素敵で、いつも多くの人たちに囲まれている。

仕事も順調なようだし、毎日が楽しそう。

気になって、ついSNSをチェックしてしまう。

自分らしく、イキイキと輝いている彼女がすごく魅力的で憧れる。

このような女性、あなたの周りにいませんか？

もしくは、SNSで見かけたことはないでしょうか。

特に美人というワケでも、おしゃれ上手というワケでもないのに、「イキイキと輝いている人」「憧れられる人」は、なぜそう見えるのでしょうか？

それは、彼女たちが、自分を「好印象に魅せる」方法を知っているからです。

好印象に魅せることができれば、数多くの人の中にも埋もれることなく、キラリと輝きを放つことができます。

職場の人や仕事相手、お客様、友人、異性から、

「あなたに会いたい」

「あなたにお願いしたい」

「あなたと一緒に○○したい」

と言われ、選ばれる人になることができます。

また、自信がつき、毎日が楽しく、人生が輝き出します。

では、どうすれば好印象に魅せることができるのでしょうか？

私は、ニューヨークと東京で長年、ファッションデザイナー、コーディネーター、セレクトショップのバイヤーなど、アパレル業界の最前線をひた走ってきました。

その中で、おしゃれにとっても気を遣っているのに、今ひとつパツとしない、印象にあまり残らない人がいることに気づきました。

もちろん、「見た目」に気を配ることは大切です。けれど、**見た目だけを磨いても、相手に好印象を与えることはできないのです。**

このことに気づいた私は、アパレル業界での長年の経験をもとに、10年前に隠れ家サロンをオープンしました。現在は、**好印象プロデューサー**として、「**好印象に魅せる**」方法を多くの方々にお伝えしています。

おかげさまでサロンは多くの方々から支持され、これまで8000人以上の方々の印象作りをサポートさせていただきました。

サロンには、様々な方がお越しになります。その中には、

・起業してみたものの、多くの同業者やライバルの中から、どうすれば**自分を選んでいただけるのか？ 自分の商品・サービスを利用していただけるのか？**

・転職したいけれど、面接での自分の「**魅せ方**」がわからない。どうすれば「**採用される**」ようになるだろう？

・**自分を認めて「自分を好きになる」**にはどうすれば良いだろう？

・実績にも実力にも十分な自信があるけれど、集客するためには、どう自分を「**アピール**」すればお客様の「**目にとまる**」だろう？ どうすれば仕事で「**指名される**」ようになるだろう？

など、

「**自分の「魅せ方」を知って、効果的にアピールするにはどうすれば良いの？**」と、悩んでいる方が多くいらっしゃいます。

人にどう見られているのか不安、似合うものがわからない、自分をどう魅せたら良いのかわからない、自信が持てない、選ばれる人になりたい……。

本書では、このようなお悩みを抱える方々に向けて、**好印象をセルフプロデュースする方法**をお伝えします。

難しいことは何ひとつありません。

Chapter ❶
好印象とは何か

はじめに	2
プロローグ	14
印象とは、その人の「在り方」を表したもの	22
ボタンの営業マンに学んだ「印象」の大切さ	24
好印象で得られること① 自信がつく	28
好印象で得られること② 人、情報が集まってくる	30
好印象で得られること③ 「選ばれる人」になる	32
好印象で得られること④ 丁寧に扱われる	34
好印象で得られること⑤ 大切な人が喜ぶ	36
「選ばれる人」になるための印象戦略	38
3つの軸① ファッション	40
3つの軸② アクション	43
3つの軸③ マインド	46

大切なのは、「ファッション」「アクション」「マインド」の3つの軸。
この3つの軸の整え方がわかれば、好印象を手に入れることは簡単です。
「ファッション」とは、装い、色使いのこと。
「アクション」とは、笑顔をはじめとする表情、話し方、姿勢、身のこなしのこと。
「マインド」とは、心の在り方、考え方のこと。

この3つの軸で作る「好印象」は、10年に及ぶニューヨークでの実体験と、アパレル業界での長年の経験に裏打ちされた、「魅せ方」の極意です。
本書を読むことあなたは、「自分の生き方に自信がつき」「自分を100%活かして輝き」「3秒で心をつかみ選ばれる」ようになるでしょう。
さあ、自分らしく輝くための最初の一步を踏み出しましょう！

好印象プロデューサー 原田真里

Chapter * 3

ファッション「服装術」

服選びより体型選びがものを言う	88
身体は着るもので作られる	91
「目くらし服装術」でコンプレックスにさようなら	94
バランスで魅せる方法① 「AIXYの法則」	98
バランスで魅せる方法② 質の良いものとプチプラ	102
バランスで魅せる方法③ マインド&エイジバランス	105
脱・ワンパターン① ワクワクを基準に選ぶ	107
脱・ワンパターン② タンスの肥やしを増やさない	110
脱・ワンパターン③ 脇役を揃える	115

Chapter * 2

ファッション「色彩術」

何よりも印象に残るのは色使い	50
色にはパワーがある	52
A Little Black Dressは、なぜ「黒」なのか	58
似合う色で「魅せる」ことができる	60
パーソナルカラー簡易診断の方法	62
4シーズンの特徴と似合う色の傾向	66
似合わないけど着たい色があったら?	70
好印象を与える色の使い方のコツ① 黄金比は3色使い	73
好印象を与える色の使い方のコツ② トーンを揃える	76
好印象を与える色の使い方のコツ③ グラデーションで使う	78
印象を明るく見せてくれるホワイトマジック	80
光のパワーを味方につける	82

Chapter ＊5

マインド

ゴージャスなのにいつも顔が怖いオーナーデザイナー……………	156
マインドは見た目に表れる……………	158
想いが形を作る「思考の現実化」……………	162
マインドの育て方① 否定的な言葉を使わない……………	165
マインドの育て方② 何事も肯定的にとらえる……………	168
マインドの育て方③ 自然の流れに身をゆだねる……………	170
存在感を身につけるカギ① 上質な空間の中に身を置く……………	172
存在感を身につけるカギ② 存在感のある人とともに時間を過ごす……………	176
存在感を身につけるカギ③ 存在感のあるものを選ぶ……………	178
心の柔軟剤を手に入れる方法① 物事にしがみつかない……………	180
心の柔軟剤を手に入れる方法②……………	182
「あきらめ」と「限定思考」をやめる……………	184
心の柔軟剤を手に入れる方法③ 好奇心をキープする……………	184

Chapter ＊4

アクション

豊かな表情を手に入れる……………	124
最強の笑顔の作り方……………	130
表情は母音で作る……………	133
心に響く話し方で相手を虜にする……………	136
「褒める」で攻める……………	140
姿勢を良くする最も簡単な方法……………	143
細見え、脚長見えのポージングで差をつける……………	147
心の「姿勢」がすべてのアクションに通じる……………	152

Chapter * 6
「選ばれる人」になる方法

魅せたいイメージ別 好印象のヒント	188
若々しさ、新鮮さ、ハツラツさを表現したい場合	190
優雅さ、柔らかさ、奥ゆかしさを表現したい場合	193
大人可愛さ、ツヤっぽさ、しなやかさを表現したい場合	196
クールビューティーさ、姉御っぽさ、 サッパリ感を表現したい場合	199
責任感、信頼感、思慮深さを表現したい場合	202
華やかさ、ダイナミックさ、大胆さを表現したい場合	205
自分を100%活かす好印象チェック	208
おわりに	213

イラスト／長嶋道子
協力／合同会社 DreamMaker

プロローグ

「ファッションデザイナーになる！」

幼い頃からの夢を叶えようと、私はニューヨークでデザインを学び、ニューヨークのアパレル企業で働きました。

「食うか食われるか！」「勝つか負けるか！」の戦闘態勢で生きているのがニューヨーク。経済界からショービジネス、ファッション、小売り、レストランビジネスなど、様々な業界において、人々は日々、戦っています。

天国も地獄も、同時に存在するのがニューヨークです。「何でもあり！」が許されている、懐の深い街でもあります。

そんなエネルギーが渦巻くところで、私は多感な10代から約10年間暮らしました。

商社勤務だった父の転勤で私がニューヨークへ渡ったのは、高校卒業式の翌日。

Fashion Institute of Technology という、ニューヨークのアパレル業界全体がスポンサーとなり後援している学校に入り、水を得た魚のごとく様々なことを吸収した私は、実力を評価され、成績最優秀者として卒業を迎えました。

せっかくならアパレル業界で経験を積んでから帰国したいと、転勤を終えて帰国する親と離れ、ひとりニューヨークに残ることに。「成績最優秀者の私なら就職先はいくらでもあるはず！」と、高をくくっていました。

ところが、いくら面接に行っても、雇ってくれる企業は一向に見つかりません。ある日、面接でこう言われました。

「あなた、学校を卒業したばかりで実務経験はゼロでしょ？ なんの技術も提供できない人にお金を払って雇う企業なんてあるワケないじゃない。そんなこともわからないの!？」と。

私には返す言葉がありませんでした。

「なんとか履歴書に『経験アリ』と書かねば！ でも、どうしよう……？」と途方に暮れる私の目に、ひとつの求人広告がとまりました。

【アシスタントデザイナー募集／3カ月／無給】

（む、無給?!? でも、こんな求人に応募する人は少ないだろうから採用してもらえるかも！ そうすれば経歴になる！）

そう思った私は早速応募。面接を経て、採用が決まりました。

「ヤッター！」と喜んでいられたのはつかの間。アシスタントデザイナーとは言ってもただのパシリでした。

大きな磁石を持って床にはいつくばって針拾いをしたり、本社へ汗だくになりながら走って書類を届けたり、タバコやお菓子、文房具などスタッフ全員の買い物を代行したり、怒鳴られたり、買ってきたものの代金を立て替えたままにされたり……。

アトリエの空気も常に厳しく、緊張感が張りつめていました。厳しいオーナーデザイナーのもと、「自分こそ認められたい！」と、スタッフ全員が競争していましたから。

その間をぬって私は、アトリエでの作業を「見て」覚えようと思いました。

誰も何も教えてくれないので、自ら進んでミシンかけを手伝い、細いストラップの

縫い方のコツもこつそり覚ええました。文句も言わず日々、黙々と積極的に仕事をする私を見て、オーナーデザイナーは不審に思ったようです。3カ月経つ前のある日、こう言い放たれました。

「You are fired!（クビ！） 明日から来る必要ないわ。」

あなたは自分の意見を言わないし、何を考えているのか全くわからない！」

（あまり喋らないのは英語が上手く話せないからだし、黙々と作業したのは集中していたからなのに……）

私は、彼女の言葉に言い返すこともできず、涙を流しながらアトリエを後にしました。

さて、クビになったからといって、泣いてばかりいるわけにはいきません。

「立派な経歴」を履歴書に書き加えた私は、とあるアパレル企業の3カ月の試用期間への参加権利を手に入れました。採用枠・経験者若干名の募集へ、男女7人の参戦です。

職場には、「我こそは！」と出世や昇進を狙う人たちが集まっていて、戦々恐々と

していました。私は、英語も上手く喋れず、なんのとりえもありません。また、当時は今よりもアジア人への風当たりが厳しく、誰にもロクに口を利いてもらえず、何も教えてもらえませんでした。

「**前回の教訓を活かして、なんとか自分を印象づけよう！**」と必死だった私は、とにかく工夫を凝らしました。古着をアレンジして着て行ったり、服装に和風テイストを取り入れたり。不自由な言葉を補うために表情にも気を配り、常に笑顔を心がけました。もちろん、仕事にも一生懸命打ち込みました。そうするうちに、周囲は私に興味を示してくれるようになりました。

そして試用期間が明けたとき、**同期7人の中で本採用に選ばれたのは、なんと「私ただひとり」**でした。

このときの経験は、私に「**印象づけることの大切さ**」を教えてくれました。

ニューヨークの女性たちには圧倒的に「アピール力」があります。

アピールしたもん勝ち。アピールしないと負け。ニューヨークでは、皆が競争して

いるのです。「私はこんなに素敵！」「私の才能はこんなにスゴイ！」「私はこんなことができる！」と、自分を「魅せて」戦っているのです。

こんな言葉があります。

Appearance…物の外観、見かけ。人の容姿、風ぼう。

ニューヨークの女性はよく、「Appearance is everything」と言います。「人は見た目が重要、見た目がすべてよ」という意味です。

でも私が見る限り、ほんのひと握りの人たちを除いて、見た目の良いニューヨークの女性って意外と少ないのです。日本人のほうがずっと清潔感があるし、おしゃれに気を配っているし、体型もスリムでバランスが良いのです。

さほど見た目に気を配っていなくても、ニューヨークに住む女性の持つ圧倒的な存在感、アピール力は、日本人のそれとは比較になりません。

彼女たちの存在感、アピール力は一体どこから来るのでしょうか？ それは、**自信**です。

約10年間のニューヨーク生活で私は、「自信を持たないと相手の印象には残らない、

覚えてもらえない、選ばれない、生き残れない」ということを叩き込まれました。

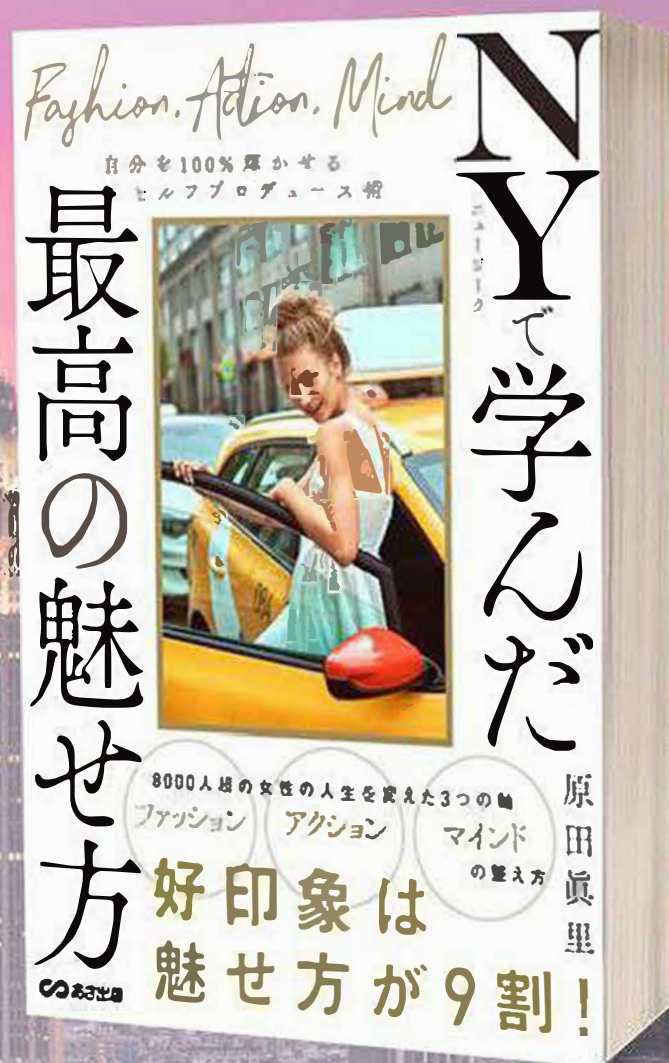
帰国してから長年、多くの女性の印象作りのサポートをしてきて思うのは、「日本の女性は自分に自信のない人が多いなあ」ということです。両親、パートナーや子ども、仕事関係者や友人。そんな周りとの関係を気にして、気を遣って遠慮しながら、「控えめ」に生きている女性がとても多い。自らをワクにはめていたり、行動に制限を設けていたり、自分の心にフタをしていたり……。

けれども、混沌とした今の時代、「控えめ」だけでは生き残れません。

「選ばれる」ために必要なのは、「好印象」です。婚活や就活でも同じです。

「好印象に魅せて」、常に「選ばれる」自分になれば、自信も自然と手に入ります。

そうすれば、自分らしく、これまでよりさらに輝いて生きることができるようになるでしょう。



2021年1月27日発売！

絶賛予約中！

amazon

詳細はこちら