



# 一流の “見た目”戦略サポート

見た目を整える2ステップでビジネスを飛躍させる方法

美容コンサルタント 平松由貴

◆ 失敗しないために知っておきたい

印象をアップさせる法則

◆ 見た目を整えれば

心身のコンディションがアップする！

仕事のパフォーマンスまでも格段に高まる！

## ● はじめに

見た目で仕事の評価が決まってしまうなんて、少し残念な気がしてしまうかもしれません。

そうはいつでも、見逃せないのが見た目なのです。

第35代大統領選の「ジョン・F・ケネディ」と「リチャード・ニクソン」の戦いは、見た目が重要であることを物語っています。

ニクソンは「議論の内容が重要である」と考え、見た目を手抜きし、テレビ討論会に臨みました。

メイクを怠ったせいで顔色の悪さが目立ち、スーツはブカブカ。見ている人たちに病弱という印象を与えてしまいました。

一方で、ケネディはリーダーに相応しい見た目に整えたのです。

濃い色のスーツで力強く見せ、肌にはメイクを施し健康的に見せました。

テレビを見ていた人々は「ケネディの方が大統領にふさわしい」と感じ、その結果、ケネディはニクソンを制して大統領となったのです。

「見た目で判断してはいけない」と思いつつも、「やっぱり、見た目どおりの人間」と感じることは多いものです。

なぜかと言いますと、私たちには「見た目の印象を納得させる」という性質があります。

「私は人を見た目で判断している」とは思いたくないので、見た目の印象をすぐに納得せず、消化不良の状態になります。それをスッキリ消化させるために、見た目の印象と同じ部分を探そうとするのです。

良い印象であれば良い部分をさがし、悪い印象であれば悪い部分をさがすということです。

このように、見た目の印象は大きな影響を与えています。

私が言う「見た目がいい」とは、「イケメン」ではありません。イケメンでも、どうも頼りないように見えたり、やる気が無いように見える人もいないのでしょうか。

「信頼」「誠実」「活気」が伝わるような見た目が、ビジネスパーソンの印象アップになります。

そして、ビジネスパーソンの印象アップは、企業の印象アップにもなるのです。

## 【一流の“見た目”、戦略サポート】

～見た目を整える2ステップでビジネスを飛躍させる方法～

### 目次

・はじめに	1
・ 1、失敗しないために知っておきたい「見た目の印象度をアップさせる法則」	3
・ 2、STEP1 身だしなみを整える	6
・ 3、STEP2 5つの要素（肌・髪・お腹・姿勢・目力）を整える	9
・ 4、おまけのスキンケア	16
・おわりに	19

▼発行：IMコンサルタント  
美容コンサルタント 平松由貴

▼平松由貴 オフィシャルサイト  
<http://hadahari.com/yuki-hiramatsu/>

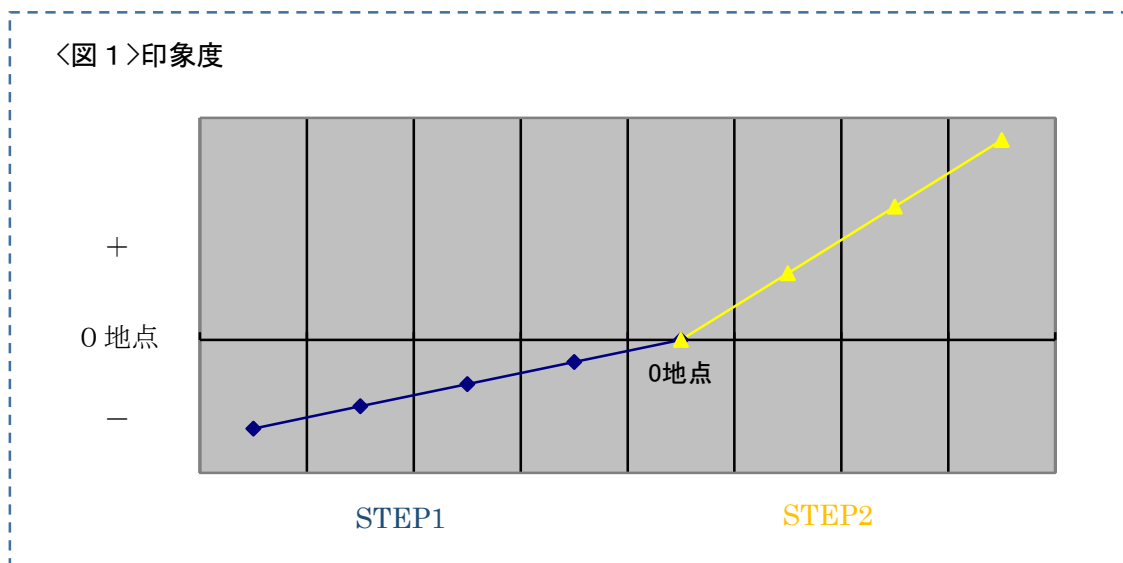
---

1, 失敗しないために知っておきたい  
「見た目の印象度をアップさせる法則」

---

# 1, 失敗しないために知っておきたい 「見た目の印象度をアップさせる法則」

見た目の印象度をアップさせるには、STEP(ステップ) 1と STEP 2 といった2段階の法則があります。



まず、STEP 1では身だしなみを整え、「マイナス」だった印象度を「0(ゼロ)地点」へとアップさせます(図1参照)。

しかし、これは身だしなみなので多くの人がやっていますから、周囲と差をつけることが難しいのです。

それを、薄々感じ取っている人は、ファッションに気を遣うことで、印象度をアップさせようとしています。

もちろん、ファッションや小物を整えることは大切です。

しかし、ここでは、あなた自身の見た目を良くすることを目的として、印象度をアップさせます。

なぜなら、スーツや身の回りの物を整えることは、自分でできなくても、店員など他人にアドバイスをもらえれば簡単にできます。

また、高級品を身に付けてご自身のブランドを高めるという手法も大切ですが、今はクレジットカードで分割払いが簡単にできるため、稼いでなくても高級品を身に着けることは難しくありません。フリーターや大学生が、うん十万もする腕時計をしていることもありま

す。

このように、ファッションで自分を繕うことが簡単のため、「本質を見抜けない」ということに、気づき始めているのです。

これでは、お金や時間が無駄になり、失敗に終わってしまいます。

最も大切なのは、「肌・髪・姿勢・腹・目力」といったあなたそのものの見た目であるということです。いくら高級なスーツや靴で繕ったとしても、ごまかすことができません。

例えば、猫背で「この企画は自信があります」と言われても、周囲は惹きつけられるでしょうか。

冷たい目をして「信頼してください」と言われても、誰が信頼するでしょうか。

血色が悪い顔で「タフなので大丈夫です。任せてください」と言われても、大切なプロジェクトを任せる気になるでしょうか。

ですから、STEP 2では、「5つの要素（肌・髪・姿勢・お腹・目力）」といった自分自身の見た目を整えることで、印象度を「ゼロ地点」から「プラス」へとアップさせていきます。

また、これらを整える方法は心身のコンディションまでも整う方法です。心身のコンディションが高まることで、パフォーマンス力も高まります。

その結果、さらに印象度を加速することができるのです。

---

## 2, STEP1 身だしなみを整える

---

## 2, STEP1 身だしなみを整える

---

下記の項目を確認し、□にチェックしてみましょう。

「STEP1」は男女関係なく、社員全員がすべて□にチェックできるようにしましょう。  
(ファッションや美容・デザイン関係等の一部職業や、クールビズ期間は部分的に当てはまらない項目があります。)

### ▼ ファッションチェック

- 職業に合った服装をしていますか？  
(取引先に会う時は、気遣う格好が大切です。取引先にドレスコードがあれば、それに合わせましょう。)
- 服はほつれていませんか？
- 服は汚れていませんか？  
(とくに襟、袖周りは汚れやすいです。)
- 服のシワはのびていますか？  
(ある程度の座りジワは仕方ありませんが、着た服はメンテナンスをしてシワをのばしておくようにしましょう。)
- 職場に適切な靴ですか？  
(女性は7cm以上のヒールや、ヒールの無い靴は避けましょう。)
- 靴が汚れていたり、すり減っていませんか？

～男性～

- ネクタイは曲がっていませんか？
- ワイシャツの第一ボタンまで留めていますか？
- 結婚指輪・時計以外の目立つアクセサリは外してありますか？

～女性～

- ストッキングは伝線していませんか？
- アクセサリが派手過ぎたり、邪魔になっていませんか？

### ▼ お顔チェック

～男性～

- 鼻毛やヒゲの手入れはできていますか？

～女性～

- 厚化粧になっていませんか？もしくはノーメイクになっていませんか？



### ▼ 髪型チェック

- ヘアスタイルはしっかり整っていますか？  
(前髪が目に入らないようにし、長い人は目にかからないよう整髪料で固定しましょう。女性はヘアピンを使用してもよいでしょう。セミロングやロングヘアは、ハーフアップもしくはひとつにまとめましょう。)
- フケや汚れはついていませんか？
- 髪の色は職業に適切ですか？  
(暗めの茶髪ならよいという企業は、「日本ヘアカラー協会のカラーレベル」でレベル7まで可と定めているところが多いです。)

### ▼ 爪チェック

- 爪は短く整っていますか？  
(とくに女性は爪が長すぎていませんか？指先より2、3mm以上は出ないようにしましょう)
- 爪の間に汚れはないですか？
- 目立つネイルはしていませんか？

### ▼ ニオイチェック

- 香水や整髪料、化粧品のニオイが強すぎていませんか？
- 体や口、服から悪臭はしていませんか？

ここまでが「STEP 1」です。できていない部分はすぐに改善させましょう。

---

### 3, STEP2

5つの要素（肌・髪・お腹・姿勢・目力）を整える

---

## 3, STEP2

### 5つの要素（肌・髪・お腹・姿勢・目力）を整える

---

5つの要素、肌、髪、腹、姿勢、目力を整えることで、印象度を「プラス」へアップさせます。

これらを整えることで、「疲れ知らず」「健康的」「積極的」といった活力がある印象を与えます。

#### ▼ 肌

##### 【肌が重要な理由】

「血色がよい」とは、活力があり精神的にも充実している印象を与えます。

一方で「顔色が悪い」というのは、気分が落ち込んでいたり、活力が無い印象を与えてしまいます。

肌は印象を大きく左右するのです。

印象度をアップさせるためには、顔色だけではなく、肌のツヤや、シミ・シワなど老化スピードを遅くすることも大切になってきます。

また、肌のコンディションを整えることは、心身のコンディションを整えることにもつながってきます。

#### ○ 体のコンディションは肌に表れる

臓器は胃や心臓、肺、腎臓などがありますが、肌も臓器の一つで生理的機能をもつ部分です。他の臓器は透かして見えませんが、肌はいつでも見る事が出来る臓器です。ですから、肌が老けていれば、内臓も老けているといえるのです。

シミやシワなど老化のスピードが速い人もいれば、遅い人もいます。鉄が徐々に錆び（サビ）ていくように、人も常に錆びが進んでいます。自ら錆びを促してしまう要因は、不摂生・ストレス・タバコなどがあります。老化スピードが速い人は、錆びを促す生活が続いているということです。

十分な睡眠や適度な運動など健康的な生活をしていると、成長ホルモンの分泌が促されます。成長ホルモンには肌を修復する役割があり、若々しい肌を保て内臓も若い状態になるのです。

○ 心のコンディションは肌に表示される

興奮すると顔が赤くなります。それは、心臓の動きを支配する交感神経が強く働き、心拍数が上がることによって、血液の流れが活発になるからです。

また、顔色が悪い状態は、過度な緊張のあまりに、肌の交感神経が強く働き、顔の毛細血管が収縮するため、顔が青ざめるのです。

	肌状態が良い	肌状態が悪い
顔色	血色が良く、頬に赤みをさしている	顔色が悪く、青白い
肌ツヤ	肌にほどよくツヤがある	肌がガサガサ乾燥している・ギトギト脂っぽい
老化現象	シミ・シワが少なく、実年齢より若く見える	シミ・シワが多かったり、目の下のクマが目立ち、実年齢より老けて見える
心のコンディション	楽しい・余裕・興奮・積極的・活力があるなど	落ち込み・ショック・疲れ・消極的・活力が無いなど
体のコンディション	健康・若い・疲れにくい	体調不良・病弱・疲れやすい

【Point】

○ 食事

錆びない食事を心がけましょう。効果的な方法としてビタミンCの摂取があります。ビタミンCには錆びのスピードを遅らせる働きがあり、レモン、キウイフルーツ、イチゴ、オレンジ、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、トマト、ジャガイモなどに多く含まれます。

また、「アルコール+高脂肪」の組み合わせは錆びが止まりにくくなりますので、控えめにしましょう。

○ 睡眠

睡眠初期に成長ホルモンが分泌されます。明暗を調節して、睡眠の質を高めましょう。

眠る1時間前には暗めの照明にし、パソコンやスマートフォンの画面をなるべく見ないようにします。どうしても見る必要がある場合は暗めに設定をしましょう。

眠るときは豆電球も消し真っ暗にして眠ります。そして、朝はカーテンを開け、光を浴びるようにしましょう。

## ○ 運動

激しい運動ではなく、軽めの運動が良いとされています。

ウォーキングといった有酸素運動の他、筋肉トレーニングも取り入れましょう。

## ○ ストレス対処

効果的なストレス解消をすることも大切です。

タバコやお酒はストレス解消の効果が低く、効果が高いのは、読書や音楽を楽しむこと、マッサージ、エクササイズなどがよいとされています（米国心理学会）。

\*これからご説明する「髪・姿勢・腹・目力」の【Point】は、どれも肌にも関係しています。是非取り入れてみてください。

## ▼ 髪

### 【髪が重要な理由】

太くて丈夫そうな毛の質は、力強い印象になり、ビジネスには好ましいです。赤ん坊のような細くて柔らかい、茶色い毛質は弱々しい印象になります。

そして、髪は肌と同様で、年齢を判断するための材料でもあります。若々しい見た目のためには、毛量も重要です。

最近では、薄毛に悩む女性も増えています。ダイエットなどにより栄養バランスが崩れていることも見逃せません。

### 【Point】

頭皮や髪はタンパク質からできており、髪にいたっては99%がタンパク質です。タンパク質不足になってしまうと、強い毛髪は生まれてきません。

タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品に豊富に含まれています。しっかり摂るようにしましょう。

一日に摂取する目安として、卵2個・チーズ(1/6P)2P・豆腐半丁・納豆1パック・肉100g・魚1切れ・牛乳200ml(成人男性)です。

### 【コンディションもアップする】

タンパク質はストレスに強くなります。セロトニンという神経伝達物質は、意欲や快樂の感情にも関わっていますので、ビジネスにおいて重要なホルモンといえます。

セロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸から作られますが、必須アミノ酸は体内で作ることができませんので、食物から摂る必要があります。必須アミノ酸が集まったものが、肉や魚、卵、大豆といったタンパク質です。

## ▼ 姿勢

### 【姿勢が重要な理由】

姿勢がよいと、積極的、自信がある、という印象を与えます。

一方で、猫背は、暗い性格・打たれ弱い・疲れやすい・老けて見えるなどといった印象を与えてしまいます。

### 【Point】

姿勢をキープしている筋肉は、脊柱（背骨）や骨盤を支えるコアマッスル（胴体の奥側にある筋肉）です。運動不足や長時間のデスクワーク、間違ったダイエット法によって、これらの筋肉が衰え姿勢が悪くなります。

腹筋や階段の上り下りや太もも上げ下げを行って、大腰筋や腹横筋などのトレーニングをしましょう。

### 【コンディションもアップする】

筋肉トレーニングは自律神経を整える効果があり、自分の力を最大限に発揮できるようになります。

ビジネスパーソンは自律神経のバランスが崩れやすいのです。それは、緊張状態が続き、すぐに副交感神経にバトンタッチができないためです。

すると、緊張する場面でないのに、心臓がドキドキして汗をかく。シャキッとしないといけない場面なのに、力が入らないという具合に、体が環境に適応しなくなります。これでは自分の力を最大限に発揮することができません。

交感神経を活動させた後に副交感神経を活動させ、自律神経のバランスを整えることが大切です。

筋肉を使っているときは交感神経が活発になり、トレーニング後は体がリラックスする特性があります。なので、筋肉トレーニングは自律神経のバランスを保つために効果的な方法なのです。

## ▼ お腹

### 【お腹が重要な理由】

スッキリしたお腹は、腹回りが（男性）85cm未満・（女性）90cm未満です。

健康を意識した体型は、自己管理ができている証拠でもあり、安定感や信頼感、責任感がある印象を与えます。

### 【Point】

糖質制限ダイエットが効果的とされています。

しかし、糖は脳のエネルギー源は糖質ですから、摂らないわけにはいきません。眠っている時も、起きている時と同じくらい糖質は使われています。

そこで、玄米や全粒粉パンなど、血糖値が急激に変動しない食材「低GI食材」が注目されています。低GI食材は血糖値が穏やかに変動するため満腹が長続きし、食べ過ぎないのです。

### 【コンディションもアップする】

食後、穏やかに血糖値が上がっていくため、インスリンが過剰に分泌されにくくなります。そのため、食後の眠気、イライラ、集中力がなくなるといった、糖の悪い反応を避けることができるのです。

## ▼ 目力

### 【目力が重要な理由】

年齢と共にまぶたがしっかり開かなくなり、目が小さくなっていきます。一重か二重かは

関係ありません。二重でもまぶたがしっかり開かなくなっている人はいます。

まぶたがしっかり開くと、迫力はもちろんですが、感情が伝わりやすく、コミュニケーション力が高まります。

#### 【Point】

まぶたがしっかり開かなくなる原因のひとつに、「ドライアイ（目の乾き）」があります。年齢とともに目は乾く傾向がありますが、パソコン作業によってもドライアイになります。

ドライアイは涙の質が悪く、涙がすぐに蒸発してしまう状態です。涙はまぶたの開閉に必要な潤滑剤ですから、まぶたがしっかり開かなくなるのです。

ホットタオルで温めることによって、まぶたにあるマイボーム腺という腺から、油分が排出されるようになります。涙の中に油分増えることで、涙が蒸発しにくく、目に長く留まり、まぶたがしっかり開くようになります。

女性はアイメイクやクレンジングによって、まぶたに負担をかけしまっていることもあります。目の際ギリギリ（まぶたの粘膜）までアイライナーをひいていると、涙の分泌を妨げてしまいますので、アイライナーが入らないように注意しましょう。

#### 【コンディションもアップする】

目は常に情報を処理していますので、目がスッキリしていた方が、処理スピードが上がりミスがなくなります。

仕事のスピードが遅い、デスクワークなのにすぐに疲れるといったことは、ドライアイが原因となっていることが多くあります。



---

## 4, おまけのスキンケア

---

## 4, おまけのスキンケア

化粧品によるスキンケアというのは、あくまでも「おまけ」です。それは、肌の層が関係しています。

では、肌の断面図（下記の図2）をご覧ください。

細胞は「基底層（波打っている赤い線状のところ）」でつくられ、徐々に上へと押し上げられていきます。「角質層」へ押し上げられると、垢となって剥がれ落ちていきます。

「基底層」では絶えず新しい細胞が作られています。この部分は毛細血管に富んで肌へ栄養を送っているため、基底層で肌状態が決まるといえます。

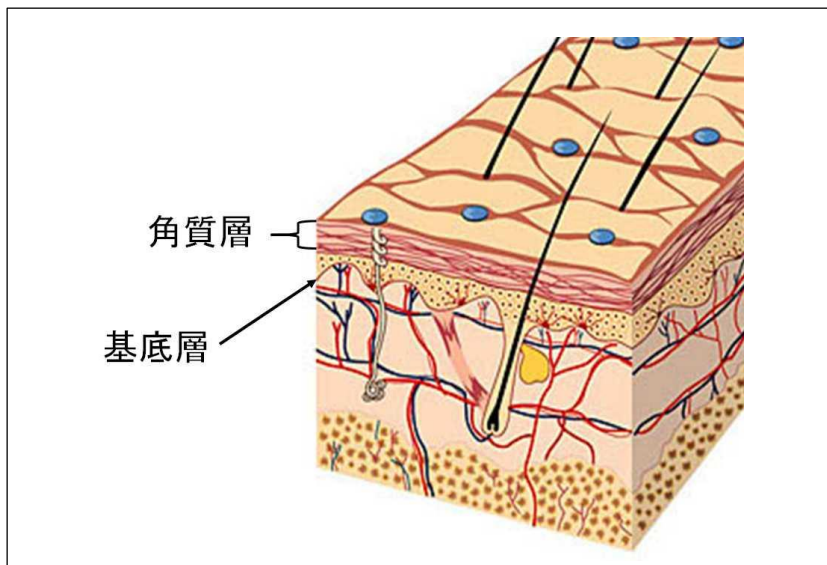
化粧品は「角質層」に効果を出します。いくらよい化粧品を使ってケアをしても、生活習慣が悪ければ「基底層」で健康的な細胞が作られないのです。

不健康な細胞は、肌の見た目が悪いだけでなく、紫外線など刺激に強いため、さらに老けやすくなってしまいます。

ですから、STEP 2の Point を実践することが基礎となります。

ただ、化粧品でサポートすることで、より肌状態を良好に保つことはできます。また、間違ったスキンケアをして肌を傷つけているということがありますので、ここで見直してみましょう。

図2)



## ▼ 洗顔

- 1、まず手を洗います。
- 2、次に、顔をぬるま湯で洗います。洗う時にはゴシゴシと擦らないようにしましょう。
- 3、洗顔料を少量のぬるま湯を混ぜ、泡立ててから顔を洗います。  
(乾燥肌の人は、洗顔料を使うのは晩だけで、朝はぬるま湯だけで洗きましょう)
- 4、しっかりすすぎましょう。髪の毛の生え際や小鼻などに流し残しが無いようにしましょう。
- 5、タオルを軽く押さえつけて水分を吸い取ります。擦らないようにしましょう。

### ～男性：シェービングについて～

電気シェーバーが肌への負担が少ないです。T字カミソリの方がしっかり深く剃れてよいという人は、普段は電気シェーバーを使い、勝負の日にはT字カミソリを使うといった使い分けをして、肌を大切にしましょう。

### ～女性：クレンジングについて～

クレンジングはメイクを落とすための成分が含まれるため、肌に負担がかかります。掌まで使い、手早く馴染ませましょう。

## ▼ 保湿

乾燥する場合は、保湿クリームを塗りましょう。べたつきが気になる人は、ミルクタイプやジェルタイプなどが使いやすいです。

塗る際には、顔を擦らないように気を付けましょう。掌にクリームを伸ばしてから、顔に当てていく塗り方がおすすめです。

## ▼ 日焼け止め

日差しの強い時期は、女性だけでなく男性も日焼け止めを使用しましょう。朝の洗顔後に日焼け止めを塗って通勤するだけでも、紫外線による老化が違ってきます。

日焼け止めの種類はたくさんあり、男性用もありますが、女性と同じものを使っても問題ありません。選び方は日焼け止めに記載されているSPFの数値を目安にします。

- ・SPF 10～30程度のものが普段使いや屋外スポーツに適しています。
- ・SPF 50はマリンスポーツなどに適しています。

## ●おわりに

以上、

『一流の「見た目」、戦略サポート

～見た目を整える2ステップでビジネスを飛躍させる方法～』

でした。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

いかがでしたか？

このレポートが、貴方のお役に立てたら幸いです。

詳しい内容や、ここでお話できないことを書籍に掲載しています。  
ご興味がありましたら、是非ご覧ください。

▼書籍：『男の年収は「見た目」で決まる（自由国民社）』

Amazon⇒ <http://amzn.to/19e2qUj>



---

▼平松由貴 オフィシャルサイト

<http://hadahari.com/yuki-hiramatsu/>

▼お問い合わせ

IM コンサルタント美容企画部

[info@hadahari.com](mailto:info@hadahari.com)

▼発行：IMコンサルタント/美容コンサルタント平松由貴

---

Copyright (C) 2015 IMconsultant All Rights Reserved.

無断転載・複写・転売を禁じます。