



「格上げ〜女」 *check* シート

fashion

- 1. ☐ 衝動買いが多い
- 2. ☐ 買い物に行くと何を購入するか非常に悩む
- 3. ☐ クローゼットにある服を全て把握していない
- 4. ☐ その日に会う相手に合わせたコーディネートが出来ない
- 5. ☐ 自分を一番美しく見せるデザインを自信を持って選ぶことが出来ない
- 6. ☐ ファッションは基本、自分の好きなものを選んでる

Total _____ 個





「格上げ〜女」 *check* シート

Make

- 1. ☐ 5年以上同じメイクをしている
- 2. ☐ メイクをしていてもノーメイクと言われる
- 3. ☐ 眉毛が左右対称にならない
- 4. ☐ メイクは自己流
- 5. ☐ アイメイクはしない
- 6. ☐ ファンデーションはスポンジで塗る

Total _____ 個





「格上げ～女」 *check* シート

Talk

- 1. ☐ 人前で話すことが苦手と感じる
- 2. ☐ 人前で話す時に緊張してしまう
- 3. ☐ 自分の話し方に自信がない
- 4. ☐ 自分の話が相手に上手く伝わっていないと感じることがある
- 5. ☐ 話す時にジェスチャーを取り入れる
- 6. ☐ 早口・もしくは話すのが遅いと言われたことがある

Total _____ 個

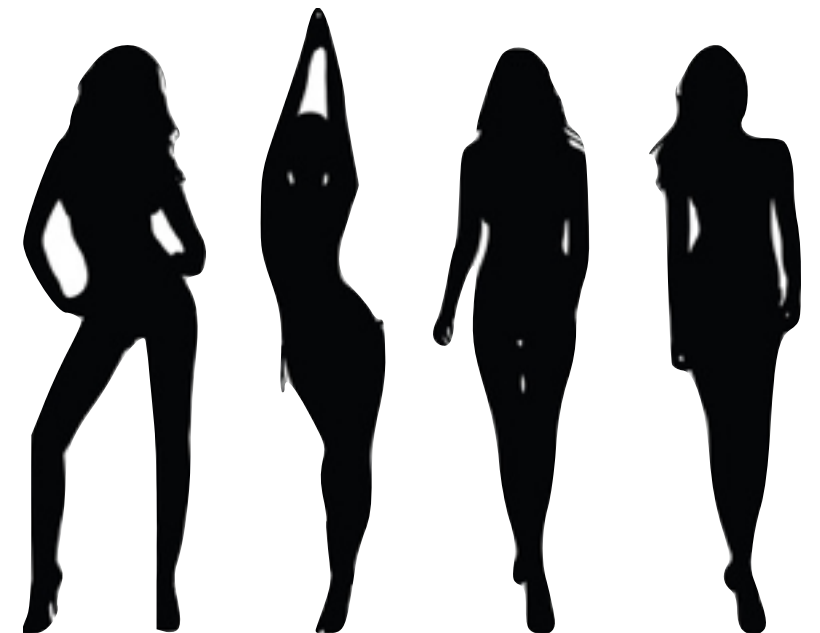


「格上げ〜女」 check シート

Nonverbal communication

- 1. ☐ 会話をする時には相手の目をじっと見て話をするようにしている
- 2. ☐ 相手と横並びに座る時に、自分の位置は大体同じ方に座る
- 3. ☐ 相手と2人で食事をする時には相手の正面に座る
- 4. ☐ 初対面の人と話をするのが苦手
- 5. ☐ 初対面と親しくなってからでは印象が違うと言われることがある
- 6. ☐ 怒ってないのに、「怒ってる？」と聞かれることがある

Total _____ 個



fashion

Talk

Make

Nonverbal communication

