

# 2級講座シナリオ (1日目)

一般社団法人 格上げおしゃれプランナー協会

はじめに

このテキストは、参加者が全国のどの場所でも、  
同じ精度の内容を受講出来ることを目的に作られました。

必ずテキストに沿ってすすめるようにしてください。

一言一句テキストに沿う必要はありませんが、内容に沿った  
ものをお伝えするようにしてください。

\*このテキストは

格上げおしゃれプランナー協会に著作権があります。

格上げおしゃれプランナー協会以外での使用、

また外部の者に見せたり譲渡することを、固く禁止します。

## 目次

1.講座の構成	4
2.講師の自己紹介	5
3.参加者の自己紹介	7
4.格上げの由来と理念	9
5.印象のメカニズム	11
6.診断	19
7.診断結果の説明	21
8.各タイプの説明	16
9.格上げトランプでアイテムの説明	28

## 1. 講座の構成

この講座は180分構成となっています。

おおよそ下記の構成で行って下さい。

1. 講師の挨拶・自己紹介（10分）

2. 参加者自己紹介（10分）

3. 講座の内容の説明（5分）

4. 印象のメカニズム（10分）

5. 診断（30分）

—休憩—（10分）

6. 診断結果の説明（10分）

7. アイテム&イメージカラーの提案（20分）

8. 格上げトランプでアイテム説明（30分）

9. メールレッスンの案内（10分）

## 2 講師の自己紹介

インストラクターの自己紹介では、

①名前、②住んでいる場所、③なぜ格上げおしゃれプランナーになったのか？という3点について話します。

この「なぜ、格上げおしゃれプランナーになったのか？」という部分に、格上げの理念や、理論、自分の印象を知ることのメリットなどを伝えて下さい。

(インストラクターをする前の悩みや不安) と

アフター (格上げの理論を取り入れた後、解決した問題・変化したこと) を入れます。

(インストラクターの自己紹介例はテキストに添付しています)

\*以下、インストラクターに話していただきたいところは赤字にて表記しています。

お時間になりましたので、講座を始めます。

その前に、まずは注意事項をお話いたします。

格上げおしゃれプランナーの全講座は、録音録画をすることが出来ませんのでご了承ください。

写真を撮ってご自身の記録として残されるのは **OK** です。

また、ご自身のブログやフェイスブックにあげることも **OK** です。

ただし、**SNS** にあげる場合は、講座内容の中身を詳しく書くことはご遠慮願います。

例えば、分析の結果を **SNS** で紹介するのは **OK** ですが、詳しい数値や分析表のアップ、その分類の方法どんな意味があるのか、その意図を書くのは **NG** となります。

本日から2日間にわたる2級講座では、ご自身の顔の印象から与える印象、そしてその印象に合ったファッションがわかります。2日目には、印象の変わる「話し方」をお伝えします。

ご受講後には、「見た目と話し方」が格上げされていきますので、楽しみにしててくださいね。

さらに、今回皆さんに受講していただく2級講座に続いて、3日間13万円の1級講座を受講されると、今度は体つきの特徴と顔の印象を掛け合わせた、スタイルが良く見えて、顔の印象に合っているファッションがわかるようになります。お一人お一人の顔立ちに合ったメイクも髪型も学べる講座になっています。

トータルで学んでいただくと、自分の印象を「コントロール」できるようになります。

まずは、皆さんの顔から相手に与える印象を学んでいただきますね。

では、改めて自己紹介させていただきます。

今日をご参加いただき、ありがとうございます。

私は、(あなたの自己紹介をしてください)

格上げおしゃれプランナーの〇〇です。

〇〇に住んでいます。

以下、なぜ格上げおしゃれプランナーになったのか、お話ししてください。

Before→After 像などを話して下さい。

### 3 参加者の自己紹介

では、ここから皆さんに自己紹介をしていただきます。

全員の自己紹介が 10 分以内で終わるように、先に 10 分÷  
〇人で計算し、一人に対しての持ち時間を受講生に伝えてから、始めてください。

皆さんに話していただきたいことは、以下の 4 点です。

①お名前、②住んでいる場所、③自分の印象に対する悩み④

この講座をどこで知ったか？この 4 点について、お一人だいたい〇分以内でお話ししてください。



特に④を把握することは重要です。自分の受講生がどこから来るのか、必ずリサーチするようにしましょう

#### 4 格上げの由来

では、「格上げ」という言葉に込められた意味からお話しします。

格上げファッションというと、

『ハイブランドに身を包むこと？』

そう思われた方も、

もしかするといらっしゃるかもしれませんが、

『格上げおしゃれ』の格上げはそうではないのです。

女性には、妻としての役割、母としての役割、女性としての役割。

様々な役割があります。

そんな中でも、自分の良さを知り、自分らしさを知ること、  
人生の様々なステージや役割の中で、自信を持って楽しんで  
いける女性を増やしたい。

『美しく豊かな人生へ格上げ』される女性を増やしたい。

そのような想いが込められています。

今日講座で行う「格上げものさし美人診断」では、実際に顔  
の数値を測って診断していきます。

印象を決定する上で、大きな役割をする顔の印象。

この2級講座では、

自分が持っている顔の印象を知ること、

自分が周りにどんな印象を与えているのかが分かるよう  
になります。

そして、顔の印象から、お似合いになるファッションアイテム  
も分かりますので、楽しみにしていて下さいね。

## 5 印象のメカニズム

では、テキストの内容に入っていきます。

ご自身の印象を診断していく前に、

印象というのは、どのように決定していくのかを

お話しします。

〇〇さん（参加者を一人指名）は、

「〇〇さんの印象はどんな印象ですか？」

そう聞かれたら何と答えますか？

〇〇さんはいかがですか？（他の参加者を指名）

答えてくれたことに対して反応する。

参加者全員に同じ質問に答えてもらう。

その後・・・

皆さんにお答えいただいたきましたが、

「自分の印象を教えてください」という質問に対して、

皆さんの答えが

『○○そうって言われます。○○に見られます。』

と、他人から言われた言葉が多いことに気付かれましたか。

自分のことなのに、

自分の印象は？と聞かれたら、

他人から言われた言葉で語ってしまうんですね。

でも、これって自分のことなのに、おかしいですよ。

だから他人から言われた一言に傷ついてしまったり、

振り回されてしてしまうのです。

本来印象とは、「自分で必要な印象をコントロール」して、

「私はこういう人」と最初から伝えていけるものです。

印象はコントロールできる。

そのためには、自分が本来与えている印象を知ることが大切

なのです。

では、人は初めて会う人に対して、  
容姿、言動、行動、表情などいろいろなポイントをみて複合  
して判断すると思いますが、

まず人が真っ先に判断する印象。

これを第一印象と言いますよね。

この第一印象は何秒で決まるか知っていますか？

〇〇さんは？〇〇さんはどう思います？

第一印象を決定する時間については、様々な説がありますが、  
ビジネスマナーなどでも最も用いられているのが、  
アメリカの心理学者アルバートメラビアン氏が唱えた  
メラビアンの法則というものになります。

これによると、第一印象は6秒で決定すると言われています。  
この6秒間の中で、人が判断することはとても本能的なこと  
です。

第一印象は人の本能と深い関係があるのです！！

人に出会った時、私たちはどんなポイントから判断している  
のでしょうか？

少しお話ししていきますね。

人の第一印象は人の本能と関係しています。

極端に言えば好きか嫌いかで判断をされます。怖いですよ。

私たち人間は動物ですから、自分に危害を与えない人なのか  
どうか？

安心して付き合える人なのかどうか判断のポイントにな  
ります。

それを決定する上で大きなポイントとなるのが  
視覚情報と聴覚情報になります。

人は見た目が大事と言われますけど、  
パーセンテージにすると、視覚情報が55%  
聴覚からの情報が45%。

つまり、見た目だけではダメだし、見た目と話し方の統一した印象が必要になるんですね。

視覚と聴覚の印象。

見た目と話し方が一致した印象を作るためのメソッドが格上げおしゃれプランナーの講座でお伝えしているメソッドなんです。

第一印象は本能的に判断をされますが、

私達人間は理性を持ち合わせていますよね。

「人を見ただ目で判断してはいけない」そう、教えられて育ってきている人も多いはずですよ。

だから、第一印象で自分とは合わないと感じたとしても、何とか努力をして、その後の時間の中で、自分の判断は間違っていなかったかどうかと確認をしていくのです。

そう言っても、第一印象で自分にとってこの人は危険なんじゃないか？

そう判断されるよりも、第一印象から好感を持ってもらった人の方が話を聞いてもらいやすいとも言われています。

だから、私達は第一印象を良くしようと言うのですね。

そのためには、人が第一印象で本能てきに何を視覚情報と聴覚情報から何を感じ取り、それをどんな判断基準に当てはめて判断しているのか。

そのことを知っておく必要があるのです。

第一印象の見た目の部分から人が判断基準として持っているポイントをお伝えしますね。

〇〇さんは、人に出会った時に相手の何を見ていますか？

(答えに対して、臨機応変に対応する)

〇〇さんはどうですか？

(答えに対して、臨機応変に対応する)

人が出会った時に最初に判断する2つのポイント。



1つ目は男性か？女性か？

皆さんにも経験がないですか？

男性か女性か気になる人がいると、じーっと見つめてしまったりしますよね。

私達人間は動物ですから、生殖本能があります。

2つ目は、年齢なのです。

それは、何歳かという判断でなく、

自分よりも年上か？年下か？という判断なのです。

これは、私達人間の支配欲と関係します。

自分より下と判断したならば、扱いも変わるからです。

性別と年齢で相手を判断した後に、

私達は相手がどんな人なのか？

それを会話などから探っていく時間があります。

この時に、人は多くの場合相手の顔を見て会話をしますから、相手に自分の顔のパーツや、パーツの配置から様々な印象を与えるのです。

だから、第一印象では、

「おとなしい人だと思ったのに、話してみたら明るくて楽しい人なのね!」

「若い方かと思ったけれど、話したら落ち着いているのね」など、印象が変わってくるのですね。

もちろん、ここには話し方も影響しますが、相手があなたの顔を見ながら、感じている無意識のメッセージなのです。

この自分が相手に与えている無言のメッセージを知ることが、相手とのコミュニケーションを良好にするために必要なことです。

自分の良さを知ること。

本来自分が与える印象をさらに生かしていくことが必要な  
のです。

そこで、格上げおしゃれプランナー2級講座では、  
まずあなたの顔が相手に与えている印象を知り、  
あなたの顔立ちの良さを生かしていくことからスタートし  
ます。

## 6 診断

では、今から皆さんの分析シートにある6か所のパーツを実  
際に計測してもらいます。

お隣の方とペアを組んで下さい。

この診断を行っていただくと、顔のパーツが与えている印象  
やバランスが分かります。

それでは1からいきますね。

(最初に実際に参加者をモデルにしてインストラクターが受講生 1 人に対してデモ計測を行う。計測が難しい時には、インストラクターが計測を行う。)

その後 2～6 まで同様に行う。

では、次に数値に当てはまる記号を分析表に記入して下さい。

(合っているかどうかインストラクターが確認する)

記入できましたか？

それでは、2 枚目のシートを開いて下さい。

1 枚目のシートを見ながら、自分の記号を塗り潰して下さい。

点は 6 つあるはずです。

記号が 6 つ入ったら、各記号を線で結んで下さい。外側から結びます。

(分からない人のシートを見てあげる)

## 7 診断結果の説明

まずは表の見方から説明させていただきますね。

上半分のグループは童顔グループで、年齢よりも若々しい印象を与えているグループ。下半分は大人っぽい印象を与えているグループになります。

向かって右側のグループはソフトな印象や女性らしい印象を与えているグループ、

左側のグループはシャープな印象や力強い印象を与えている男性パーツグループとなります。

中央の点は幼い顔立ちか大人っぽい顔立ちかを表す点になります。

線で結ばれたところ、点の多いところが自分が他人に与えている印象になります。

(一人一人チェックしてあげる)

自分の顔のバランスやパーツが与えている印象が分かりま

した。

本来持っている印象は、イメージが出しやすく、他人から見ても痛くない印象になりますが、全く点のないところは、自分が本来持っていない印象。

つまり、イメージを作りにくい部分になります。

例えば、オスカルタイプの人で、聖子ちゃんタイプに全く点がない人が、聖子ちゃんタイプの可愛いイメージを出そうとしても痛い印象になるということです。

いかがでしたか？

自分が思っていた印象と、本来の印象は一致していましたか？それぞれのタイプに似合うアイテムをこの後、お伝えしていきますね。

—休憩—

では、ここで10分間の休憩に入りますね。

後半のスタートは〇時〇分からになります。

○分になりましたら、お席についてお待ち下さい。

## 8 アイテム&イメージカラーの提案

それでは、後半はいよいよ皆さんの診断結果をもとに、  
顔の印象に合ったアイテムとイメージカラーをお伝えして  
いきますね。

(テキストに沿って、各タイプの説明を読む。

自分の作成したボードを使用して、実際のイメージはこうい  
ったスタイルというのを見せる。)

各タイプに似合うファッションイメージは、何となくわかっ  
ていただけたかと思うのですが、

じゃあ、アイテム表にあるアイテムをすべて覚えられるかと  
いうと、不安ですよ。

それを解消するために、作成されたのが「格上げトランプ」

なんです。

トランプで何度も繰り返し遊んでいるうちに、  
自分に似合うアイテムが覚えられてしまいますから、  
楽しみにしててくださいね。

その前に、ファッションを選ぶときのポイントをお伝えして  
いきますね。

まずトップスを選ぶ時に覚えてもらいたいポイントは4つ  
です。

1つ目のポイントはネックラインです。

ネックラインは顔のバランスによって変わってきます。

大人顔のグループには、ネックラインは深いラインがお似合  
いになります。

童顔グループにはネックラインが浅い方がお似合いになり  
ます。

ネックラインは、鎖骨がポイントになり、浅い方が似合う方



は、鎖骨が隠れるようにする。

深いラインがお似合いになる方は、鎖骨が見えるラインを意識すると綺麗に見えます。

2つ目のポイントは肩の付け位置です。

これは、男性グループか女性グループかによって変わります。

男性グループの方々は、肩の付け位置が自分の肩のラインよりも外側に付いているものを選ぶこと。

女性グループは、肩が自分の肩よりも少し内側に入っているものを選ぶとすっきりと着こなせます。

これは、3つ目のポイントの身幅にも関係してくるのですが、肩の付け位置が自分の肩よりも外についてくると、身幅が広がってくるんです。

男性グループは身幅が多少広いものでも大丈夫ですが、

女性グループの方は身幅が狭い方が素敵になります。

そして、最後のポイントは、着丈です。

皆さん、ウエストの少し下の位置に2つ骨があるのわかりますか？（触ってもらう）

腸骨というのですが、この腸骨のラインがポイントになります。

着丈は大人顔の方は、腸骨より長いものを選ぶこと、  
童顔の方は腸骨と同じくらいの長さか、短めの丈を選ぶと顔の印象とバランスが良くなります。

次にボトムスですが、ボトムを選ぶときのポイントは3つです。

まずウエストの部分をチェックします。

ここに、タックやギャザーなどが入っていると、女性グループの方に似合うアイテム。

この部分がフラットですっきりしていると男性グループに似合うアイテムになります。

2つ目のポイントは、

ラインです。

童顔バランスの方々にはAラインなどふんわりとしたシルエットが得意です。

大人バランスの方はふんわりしたシルエットよりもすっきりしたシルエットがお似合いになります。

3つ目が、丈です。

丈は童顔バランスの方々には、膝丈もしくは、膝上丈が良いと思います。

大人顔バランスの方は、膝より下のラインを選ぶようにしてください。

全アイテムを覚えることはなかなか難しいと思いますので、まずはこちらのポイントだけでも覚えてみてくださいね。

## 9 格上げトランプでアイテム説明

では、よりアイテムを覚えていただいて、  
コーディネートに取り入れていただくために、  
「格上げトランプ」を行っていきますね。

(トランプの準備をする。参加者が5名以上いた場合は、  
2グループに分けて行う。人数があまり多いと順番が回って  
こないなので、満足度が下がります。

以下のような種類の遊び方があります。

- ・七並べ (アイテムを一度に並べられるので、覚えやすい)
- ・神経衰弱 (同じアイテムが何度も登場するので、覚えやすい)
- ・豚のしっぽ (参加者同士が盛り上がる。何度も手を出せるように、グループの名前をお題にすると、より盛り上がります。)

では、ルールを説明しますね。

ルールは通常のトランプ遊びと同じです。

ただ、カードをめくったら、

カードに書いてあるグループの名前、アイテム名を読み上げ

てください。例えば・・・(実際にカードを1枚使って、

インストラクターがカードを読み上げる。)

では、〇〇(ゲームの名前)でやってみましょう！！

(トランプの時間は30分間です。ゲームの途中であっても  
講座の時間が延びてしまうことはよくありませんので、

30分経過したところで終了して下さい。)

格上げトランプを使えば、

小さなお子さんでも自分に似合うアイテムを覚えられてし  
まうんですよ！！

このトランプは3,900円で販売しています。

ご自宅でも繰り返し行っていただくことで、  
簡単に覚えていただけますし、何より自分のグループのカードだけをお買い物に持っていけば、  
お似合いになるアイテムも色もわかってしまいます。  
欲しい方はお声がけくださいね。

さて。

本日1日目の2級講座はいかがでしたか。

次回〇月〇日が2回目の開催となります。

2回目は皆さんの「話し方」を格上げしていきますので、  
ぜひ次回も楽しみにして下さい。

そして、2回目の講座までに1度だけメールレッスンが受けられます。

メールレッスンは、本日お伝えしたお似合いになるアイテムをもとに、皆さんが実践された写真をお送り下さい。

その画像をもとに、アドバイスをさせていただきます。

自分が持っている服でのコーディネートでも構いませんし、  
お買い物に行った先で、試着された服の画像でも構いません。

私も皆さんから画像が送られてくることを楽しみにしてま  
すね。

送信先のアドレスは〇〇になります。

2級講座の内容は、

顔の印象からのファッションの提案になります。

1級講座では、さらに顔の印象と掛け合わせてスタイルアッ  
プして見えるファッションのコーディネート法、  
そして、メイクや髪型もお伝えしていきますね。

1級講座についてもご質問がありましたら、

お声がけ下さい。

それでは、これで終了となります。

本日はありがとうございました。

どうぞお気をつけてお帰り下さい。