

# 1 級講座シナリオ (3 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、

また外部の者に閲覧させるなど、譲渡することを、固く禁止  
します。

## 目次

1.前回の復習 . . . . .	4
2.顔×骨格の髪形 . . . . .	5
3.話し方 . . . . .	17
4.アイシャドウ . . . . .	13
5.チーク . . . . .	16
6.リップ . . . . .	19
7.マスカラ . . . . .	20

## 1. 講座の構成

この講座は4時間構成となっています。

1級講座については実技が多く含まれますので、シナリオはあくまで目安としてください。

おおよそ下記の構成で行って下さい。

### 1.前回の復習（90分）

-休憩-10分

### 2.顔×骨格タイプ髪形（60分）

-休憩-10分

### 3.話し方（60分）

### 4.チーク（20分）

-休憩-10分

### 5.リップ（20分）

### 6.マスカラ（20分）

### 7.撮影・次回の連絡（15分）

## 2 前回の復習

こんにちは。

今日の講座は1級講座の最終回になります。

皆さん、前回まで行ったメイクはご自宅で実践されていますか？

大分時間も短くなったでしょうか。

前回メイクを全て仕上げましたから、今日はここから全てご自身で行っていただくというところからスタートしていきましょう。

アイシャドウやリップも、前回のイメージと違う色を使ってみると良いかもしれないですね。

では、準備を始めてスタートしましょう。

準備が整っているか確認をして下さい。

その後は各自にメイクを行っていただきます。

メイクをされている途中経過を見ながら、手順が違うところなどは都度、皆さんにフィードバックを行っていきます。

- ・ ベースメイク
- ・ 眉
- ・ アイライン
- ・ アイシャドウ
- ・ チーク
- ・ リップ
- ・ マスカラ

上記の順にそれぞれ10分間ずつ時間を区切って行って下さい。

全てが終了したら、参加者全員で、一人一人のメイクの良いところを伝えていってあげて下さい。

そうすることで、参加者の方の満足度が上がり、自身につながります。

皆さん、〇〇にできあがりでしたね。

お一人ずつ印象をお互いにシェアしていきましょうか。

では、〇〇さんから。

〇〇さんは？難しいところや自信のないところがありますか？

参加者の方が手順を忘れていることもあると思いますので、ここでこうした質問をいれて確認をして下さい。

メイクは前回もお伝えしましたが、練習あるのみです。

自分で色やパーツの形をなりたいイメージに合わせて変えてみることも実践してみてくださいね。

-休憩 15分-

### 3.骨格×顔の印象に合った髪形

では、次に髪形についてお伝えしていきますね。

皆さん、テキストをご覧ください。

まず骨格タイプに合う髪形からお伝えします。

ストレートタイプの方は、

ストレートヘアが似合います。

または、ワッフルヘアのようなボリュームのあるパーマは似

合いますが、しっかりとカールの出るパーマや、

ルーズなウェーブは避けた方が良いでしょう。

すっきりとしたまとめ髪が似合うのもストレートタイプの方

です。

なぜなら、ストレートタイプの方の似合うファッションとの

バランスが悪く、ストレートタイプの方がルーズ感を出して

しまうとやつれたイメージになってしまいます。



また、しっかりとしたカールも野暮ったくみえるので、  
注意が必要です。

長さですが、こちらは顔のタイプにも関係してきますので、  
後ほど詳しくお伝えしますが、ストレートタイプの方はショ  
ートヘアか、胸元にかからない長さのロングヘアがオススメ  
です。

というのも、ストレートタイプの方は胸元にボリュームのあ  
る方が多いので、  
胸元に毛先がくるセミロングにしてしまうと、  
すっきり見えず、野暮ったく見えたり、太って見えたりする  
原因になります。

次にウェーブタイプですが、ウェーブタイプの方は、  
セミロングの長さがお似合いになります。

というのも、ウェーブタイプの方は、胸元が寂しい印象にな  
りがちなので、ボリュームを出すことによって、華やかなイ

メージになります。

そして、ウェーブタイプの方はストレートヘアよりもパーマヘアの方がお似合いです。

特に、しっかりとしたカールや内巻きが得意です。

柔らかな印象になります。

しっかりと巻いた巻き髪がお似合いになるのもウェーブタイプの方になります。

まとめ髪をされる際にも、すっきりとまとめてしまうと、寂しい印象や老けた印象になりがちです。

おくれ毛を出したスタイルはストレートタイプ同様にやつれたイメージになります。

ウェーブタイプの方はハーフアップが良いと思います。

最後にナチュラルタイプですが、

ナチュラルタイプの方は、バストトップより下のベリーロングや、ベリーショートといったスタイルがお似合いになりま

す。

ルーズ感ある無造作なスタイルが得意です。

まとめ髪もルーズな感じにまとめると、

垢抜けて見えます。

おくれ毛を出したスタイルやルーズに束ねたスタイルがお似合いです。

では、それぞれの顔のタイプに合った髪形をお伝えしていきますね。

まずアイドルタイプです。

アイドルタイプの方はセミロングのスタイルがお似合いになります。

お顔の可愛らしさとバランスが良くなります。

アイドルタイプの方は前髪を作った方がバランスが良くなります。

サイドに流す時にも短めにして流すと良いですね。

アイドルタイプのストレートのかたは、セミロングのストレートヘア。

もしくは軽く内巻きにしたセミロングヘアがお似合いです。ストレートタイプの方は、下にボリュームが来ないようにトップにボリュームを持たせるようにしてください。

ウェーブタイプの方はセミロングのスタイルでも、パーマヘアにして、しっかりとウェーブを出しても良いですね。

内巻きにしたスタイルもお似合いになります。

ウェーブタイプの方は下にボリュームが来るようにすると、バランスが良くなります。

ナチュラルタイプのかたは、毛先にラフな動きや、レイヤーを入れたボブスタイルにすると良いです。

無造作な感じを出してください。

次にエレガントタイプの方です。

エレガントタイプの方は、

ロングヘア・セミロングヘアがお似合いになります。

前髪は伸ばしている方が、バランスが良くなります。

流す時にも長めに切って、サイドに流すと良いでしょう。

ストレートタイプのかたは、

ストレートのロングヘアがお似合いです。

顔周りにレイヤーを入れるなどして、毛先が重くならないようにして下さい。

肩上より短くする場合にも少し長めにしていくと良いでしょう。

パーマヘアにする場合には、ボリュームが出るようなパーマにするとバランスが良くなります。

ウェーブタイプの方はセミロングの華やかなスタイルが一番似合います。

毛先を巻いたスタイルや、パーマヘアがお似合いになります。

ナチュラルタイプの方はロングヘアでルーズ感を出したスタイルがお似合いになります。

毛先を緩く巻いたスタイルや、ルーズなウェーブにすると良いでしょう。

キョンキョンタイプの方は、ショートヘアやボブスタイルがお似合いになります。

前髪は短めでもおかしくならないのが、キョンキョンタイプの方です。

ストレートタイプの方は、トップにボリュームのあるストレートのボブスタイルがお似合いになります。

ストレートのショートカットもお似合いです。

ウェーブタイプの方は、同じボブスタイルやショートでもウェーブ感のあるスタイルやカール感のあるスタイルがお似

合いです。

ナチュラルタイプの方は、ルーズなウェーブを出すかベリーショートに挑戦してもお似合いになります。

宝塚タイプの方は、ベリーロングやベリーショートがお似合いになります。前髪はエレガントタイプと同じく、伸ばすか流すとしても長めに流すと良いでしょう。

ストレートタイプの方は、ストレートのロングヘアや、シャープなイメージを出した前下がりのボブスタイルなどもお似合いになります。

ストレートな感じを生かしたショートヘアもお似合いになります。

ウェーブタイプの方は、

ロングヘアに毛先のカール感を出すと良いです。

ただし、あまりカール感を出しすぎない方がお似合いになります。

ナチュラルタイプの方は、ベリーロングのルーズな髪型が最も似合います。

またベリーショートやハードなボブスタイルなども似合いになります。

テキストを見ながらお話したあと、  
一人一人にアドバイスしてあげてください。

一人一人にアドバイスをされる際には、こちらのサイト等参照にしてください。

<https://beauty.hotpepper.jp/catalog/>

実際に似合う髪型を選んで、画像を送ってあげると良いと思います。

またこちらのアプリなどでは、シュミレーションができます。  
イメージがわからないという方には、シュミレーターを使ってみても良いと思います。

・ルシード 髪コレ



- ・ 髪チェン

- ・ Sturk

検索で、ヘアーシュミレーターでも様々なアプリがあります。

—休憩— 10分

#### 4.話し方

それでは、後半はじめていきましょう。

次の時間は、2級講座で学んでいただいた「話し方」をさらにブラッシュアップしていきますね。

2級講座では「話し方のゴールデンルール」について学んでいただきました。

覚えていますか？

ゴールデンルールの復習をして下さい。

ゴールデンルールで、コミュニケーションを格上げする方法をお伝えしたのですが、その後いかがでしょうか。

〇〇さんは、実践されていますか？

実践してみてくださいですか？

一人一人に確認をして下さい。

コミュニケーションの取り方も人によって、習慣があります。

今日はまず皆さんの習慣をタイプ別に知っていくことをしてみましよう。

診断シートで自己診断を行う。

それでは、診断シートをタイプ別に解説していきますね。

まず、Aタイプはリーダータイプになります。

自分の主張がはっきりと出来るばかりではなく、人の話を整理して聞くことが出来ます。

頭の回転が早く、会話のテンポも早いので、

とても信頼される話し方が出来ています。

ただ、スローなテンポでの会話が苦手な傾向にもあり、  
人の話をじっくり聞くことが苦手かもしれません。

先回りして人の話を解釈してしまうことがあるので、

じっくりと人の話に耳を傾けることで、これまでに気付かなか  
った他人の褒めポイントを

見つけられるようになるばかりではなく、

信頼も一層増していくでしょう。

会話をするときには、じっくりとゆっくりを心掛けていきま  
しょう。

**B**タイプのあなたは・・・お人よしタイプです。

おっとりとした人の話を聞くことができる人です。

自然と相談ごとをされたり、「話をすると落ち着く」そう言  
われることもあるかも

しません。

人の話を汲み取り共感することができるので、人の褒めポイントを見つけることもとても上手な人です。

ただ、スローなテンポが相手をイラッとさせてしまっていたりすることもあるので、相手に合わせて、会話のテンポを変えるということを心がけると良いでしょう。

Cタイプのあなたは・・・頭脳明晰タイプになります。

非常に冷静に周りを判断できる人です。

周囲に流されることなく、判断ができる切れ者です。

メリット・デメリットを冷静に分析ができる人です。

ただ、無駄な会話や意味のない会話を嫌う傾向にあるので、非常に合理的な冷たい人と思われてしまうこともあるかもしれません。

時には雑談に付き合ってみたり、相槌を打つ時に、大げさに打ってみるなどすると、

周囲の反応が変わるでしょう。

相手の話を整理してあげて、手助けをしてあげる役目を買って出ると好印象になります。

特にジェスチャーを心がけるようにしてください。

**D** タイプのあなたは・・・ムードメーカータイプです。

とにかく明るく、場の雰囲気大切にします。

冗談を言ったり、盛り上げたりすることが好きなあなたの周りにはいつも笑顔に囲まれているでしょう。

ただ、その場のノリで安請け合いしてしまったり、度が過ぎて節操がない人と

思われないように、深刻な話の時には、話を脱線させないように気をつけてください。

ユーモアのつもりが相手を傷つけてしまうこともあるので、時には慎重に言葉を選ぶことが必要です。

深刻な雰囲気避けるため、相手の目を見ないで会話してしまうなど、

ノンバーバルコミュニケーションが雑になることもあるので、

視線に特に注意をして、落ち着いた話の時には、声のトーンを下げる工夫をしてみてください。

**E** タイプのあなたは・・・聞き上手タイプになります。

自分の意見よりも、他人の意見を尊重し、じっくりと話を聞くことができる人です。

そのため、他人に不快感を与えず、ソフトな印象を持ってもらうことが多いでしょう。

また自分の意見を言う時にも、じっくりと考えてから発言を

するため、人に軽い人と

いう印象を持たれることはありません。

ただ、スローペースで自分の意見を言うことが苦手な人が多く、

はっきりしない人という印象も与えてしまいます。

特にテンポが早い人にはイラッとされてしまう傾向にもあります。

自分の意見を主張する時には、結論から先に話すことを心がけましょう。

ただ相槌を打つだけではなくて、相手の感情にフォーカスする傾きに変えていくことで、

より相手があなたに親近感を抱いてくれるようになります。

みなさん、自分のタイプの特徴に当てはまっていたか？

例えば、相手が何タイプなのかを考えながら、

コミュニケーションの取り方を相手のペースに合わせていくと良いですね。

例えば、お互いにリーダータイプなのであれば、テンポの良い会話が好まれますし、リーダータイプは自分が勝っていることに喜びを感じますから、褒め上手になってコミュニケーションを取っていくようにします。

診断シートの特徴を覚えて、相手を分析していくこともコミュニケーション上手になるコツになります。

では、最後になりますが、2級講座でやった感情にフォーカスする話し方の復習をしていきましょう。

相手の話を引き出すためには、『ど』で始まる質問を入れることを意識するのです。

そうすると、相手が会話がしやすくなり、会話が広がってきます。

例えば、『そうなんですね』という相槌ではなくて、



『どうしてですか？』

『どうされているんですか？』

『どうしたらそうできるんですか？』

などといった相槌にしていくと、相手は次の話をしやすくなるんですね。

少し練習してみましようか？

では、昨日会った出来事をペアワークでやってみましょう。

相手にもっと聞きたいなと思う話や、感情にフォーカスできるところで、『ど』の質問をいれてみてくださいね。

いかがでしたか？

コミュニケーションは、相手に合わせる。

これが最も大切です。

相手のペースに合わせることで、相手のコミュニケーションの取り方を知ること、好印象を持ってもらうことができ、あなたの話も聞いてもらいやすくなるのです。

まだまだ『話し方』やメイクについても知っていただきたいことが沢山あります。

また、繰り返し行っていただくことで、みなさんの『見た目・話し方・振る舞い』は確実に変わってくるからです。

この後、カクアゲー女に入会をしていただくと、引き続きお伝えしていきます。

カクアゲー女は1か月 5,400 円で入会ができるコミュニティです。

この後、お知らせをお送りしますので、ぜひみなさん。

カクアゲー女でお待ちしていますね。

みなさん、ありがとうございました。