

企画書

森藤ヒサシ

タイトル：

写真写りが劇的に変わるセルフイメージアップの秘訣

-アプリを使わずに美しく撮られる7つのエッセンス-

概要：

昨今、「自撮り」という言葉が一般化されるくらい、「自分を撮る」ことは日常化されています。とは言え、自分の写真写りが嫌で、多くの人がアプリを使って加工した写真を使っています。そのような中でも、アプリを使わなくても自分を美しく見せたいと思っている人がたくさんいるのも事実です。本書は、アプリに頼らず、自分自身の内面を輝かせながら美しく撮られる方法を知り、セルフイメージをアップすることができる、写真で自信がつく自己啓発本です。自分の魅力が引き出されたプロフィール写真をアップすることで、新たな仕事との出会いにもつながりやすくなります。また、自信がつくことでまわりの人との絆も築きやすくなり、パートナーを引き寄せることにもつながり、さらに自分の本当の魅力とも繋がることができます。

著者である森藤ヒサシは、ポートレートを専門で撮影し35年以上、約40万人の撮影に携わってきました。現在140年続く写真スタジオを四店舗経営しながら、自らも東京の田園調布でブランディングフォトと家族写真を撮影するフォトグラファーとして活動しています。写真と共に生きていく中で、「どうしたら人の魅力を引き出して撮影できるか!」を長年追求してきた結果、ポートレート(人物写真)を撮影する上で、「きれいに写る7つのエッセンス」を見つけることができたのです。この「きれいに写る7つのエッセンス」をベースに内面の魅力を引き出し、見た目も美しく撮られる方法をお伝えしながら、セルフイメージをアップする秘訣をお伝えします。

想定する読者ターゲット：

- ① いつまでも美しくいたいと思っている20代～60代の女性
- ② 美意識の高い20代～40代の男性
- ③ セルフイメージが低く人と繋がるのが苦手な人
- ④ 自分のプロフィール写真を撮り直したいと思っている人

構成案

はじめに

第1章: 自分を知ることから始めよう

- 自分の顔の特徴を知りましょう
- コンプレックスを魅力に変える方法
- あなたのベストアングルを見つける

第2章: 自信が写真に写る、セルフイメージの整え方

- 自信を持つためのマインドセット
- 日常でできる「自己肯定感を高める」習慣
- 自分自身との対話で見つける本当の自分

第3章: セルフイメージアップすることで繋がるギフト

- 初対面での印象アップ
- まわりの人と深まる絆
- パートナーを引き寄せる
- 未来の自分と繋がる

第4章: 表情で魅力を引き出す

- 第一印象は表情力
- 写真で最も大切な「自然な笑顔」の作り方
- 緊張をほぐしてリラックスするコツ
- 鏡で表情をトレーニングする

第5章: スマホでも使える「最強の光の魅せ方」

- 柔らかい光で魅力を引き出す
- 光の角度と強さで印象が変わる
- 室内で美しく見える窓の光
- 逆光でふわっと可愛く見せる方法

第6章: 美しく映えるポーズの秘密

- 姿勢で見せる美しい印象
- 小顔効果を生む簡単ポーズ
- 動きを取り入れて自然に見せる

第7章: SNS 映えする写真を撮るための実践テクニック

- あなたの魅力を引き出すシチュエーションの選び方
- スマホでも簡単にプロ級の写真を撮る方法
- インスタグラムに最適な写真の撮り方
- フォロワーを増やす写真の工夫

おわりに

サンプル原稿

第1章：自分を知ることから始めよう

みなさんは、自分の写真写りって好きですか？

はい、好きです！と答えられる人はそんなに多くありません。実際に7割近くが自分の写真写りが好きではないと答えています。それは、自分の容姿にコンプレックスを持っていてセルフイメージが低かったり、過去のトラウマを持っていたり、どのような表情でとったらいいかわからない方がほとんどです。

でも、もし自分の写真でセルフイメージが上がると思ったら、そんな写真撮ってみたいくないですか？

写真写りが良くないと思っても、実は自分の顔の角度や、どの角度から見たら美しく見えるか、知らない場合が多いです。自分がコンプレックスと思っている部分も、まわりから見たらそんなに気にすることもなかったりします。さらに、写真を撮る時も、実は心の状態やセルフイメージの方が重要なのです。

目的に向かうとしても、自分の所在地がわからないと、どこに進んだらいいか、どの方向角に行ったらいいかわからなくなってしまいますよね。ここでは、自分の顔の特徴や、内面を知り、自分のコンプレックスをプラスにする方法や、セルフイメージの大切さをお伝えします。

1, 自分の顔の特徴を理解する

人の顔は、向きによって違う印象に見えます。プロのモデルや芸能人などは、自分の顔が商売道具でもあるので、自分の顔の特徴については熟知しています。でもほとんどの人は、自分の顔の特徴なんて、ちょっと丸顔だとか、口が小さいとか、目が一重で嫌だな、くらいしかわかっていないのです。毎日、鏡を見て、お化粧品はするものの、顔の向きによって、どのような印象になるかわかっていない人の方が多いのです。モデルや芸能人などは、自分の顔の特徴をわかっているからこそ、どちらの向きで撮影した方が、自分を良く見せることができるかをわかっているのです。

よく美人の条件として、左右の顔が対称であることがあげられます。世界三代美女の一人、クレオパトラは左右の顔がほぼ対称であったと言われていました。確かに、シンメトリーと言われる左右対称のものは、神秘的で美しいとされますが、人間の顔が左右対称だからといって、美人とは限りません。美人かどうかなんて個人の好みでしかないのです。昨今、芸能人や著名人でも、美しいとされたり、魅力的、と言われたりする女性は、よく顔を見てみると、左右の顔が全く違う人もたくさんいます。綾瀬はるかさん、広瀬すずさん、北川景子さんなど、一般的にキレイと言われるタレントさんでも、左右の顔を比べてみると、片方の目の方が大きかったり、片方の頬の方が膨らんでいたり、口が少し曲がっていたり、と左右の顔に違いがあるのです。実際、彼女たちがこんなに人気があるのは、彼女たちの魅力が左右対称ではないからこそなのです。

実は、左右の顔が違うからこそ、その人の魅力が見えたりします。違う言い方をすると、左右の顔の違いこそが、人の魅力をつくると言っても過言ではありません。世の中のほとんどの人が左右対称の顔ではないのです。よく左右の顔の違いで、自分は美人ではないと嘆く女性もいるのですが、そうではありません。

もちろん表情も大切ですが、自分の顔が素敵に見える角度がわかっているだけで、第一印象をよく見せることができるのです。

まずは、自分の顔の特徴を知りましょう。

人の顔は左右対称ではありません。まず、その左右の顔の違いを理解するために、まわりの人を観察してみてください。片方の目が大きかったり、眉毛の高さが左右違っていたり、鼻が曲がっていたり、口が曲がっていたり、片方の頬がふっくらしていたり、耳の高さが違っていたりなど、とにかく左右対象ではないのです。まわりの人の顔を観察してみると、「えっ、こんなに違うの？」と思うことでしょう。家族の顔をじっくりと見てみるのもいいでしょうし、友人の顔を見させてもらうのもあります。気が引けるな、と思う方は、雑誌を見たり、SNSを見たり、じっくりと顔を見てみてください。案外面白いものです。

友人や家族であれば、左右どちらから見た方が魅力的に見えるか？あくまで自分の好みで構わないので、伝えてみるのもいいですね。

そして、自分の顔の特徴も見てみましょう。一般人の大多数が自分の顔の特徴を理解していません。タレントやモデルさんは、自分の左右の顔の違いを知っているからこそ、自分のキレイに見える角度で相手にいい印象を与えられるように、常日頃から鏡を見てトレーニングしています。同じように、自分の顔の特徴を知ることが、自分を素敵に見せる顔の角度を理解するのにもっとも近道なのです。

左右の目の大きさ、眉毛の高さの違い、鼻の曲がり、口の曲がり、左右の頬のふくらみの差、左右の耳の高さなどなど、いかがですか？

私も自分の顔を鏡で見ると、「あー、目の高さが違うわぁ」とか「耳の高さも違う」とか「シワが増えたなぁ」など、嫌なことばかり。でも自分の顔の特徴を知ること、嫌な部分を目立たなくさせたり、よく見える部分を強調させたりすることで、格段に写真写りがキレイになるのです。ぜひとも、自分の顔の特徴、左右の顔の違いを知っておきましょう！