

50代の経営者・講師のための

# 『仕事で伝わる見た目』 見直しガイド

服・プロフィール写真・Webの印象を整える  
5つのチェックと、今日できる3つの改善

その見た目に、あなたの実績は伝わっていますか？

経験や専門性を積み重ねてきた今こそ、  
服や写真が、現在の自分に合っているかを  
見直してみませんか。

このガイドでは、仕事での見せ方を確認し、  
自分で改善を始めるためのポイントを  
ご紹介します。



wellbeing-color®

カラーコミュニケーション講師／  
ライフカラープランナー

宇野こゆき



# まずは、今の自分をチェック

次の項目で、当てはまるものにチェックを入れてください。

点数で良し悪しを判断するものではありません。

見直したいところを見つけるためのチェックです。

- ☐ 自分に似合う色や服が分からず、いつも同じような服を選んでいる
- ☐ 今の年齢や立場に合った服装・見せ方が分からない
- ☐ 実績や専門性が、見た目から伝わっているか自信がない
- ☐ プロフィール写真やWeb・SNSで、自分らしさをどう表現すればよいか分からない
- ☐ 自分が人からどう見えているのか、客観的な意見がほしい

## ワーク

仕事で、相手にどんな印象を持ってもらいたいですか？

まずは2つ選んでみましょう。

- |                               |                                 |                               |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 落ち着き | <input type="checkbox"/> 親しみやすさ | <input type="checkbox"/> 専門性  |
| <input type="checkbox"/> 誠実さ  | <input type="checkbox"/> 行動力    | <input type="checkbox"/> その他： |

### まとめ

『似合うか』に加えて、  
『誰に、どんな印象を伝えたいか』を考えることが、  
仕事での見せ方を整える出発点です。

# 買い足す前に、3つを確認

まずは、よく着る仕事着を1セット着て、正面・横・後ろから確認してみましょう。



正面



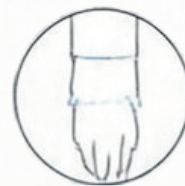
横



後ろ

## 1 サイズ感

肩や袖、裾の位置を確認します。  
ボタンを留めたときに強い引きつれがないか、  
動いたときに窮屈でないかも見てみましょう。  
判断が難しければ、店頭でサイズ違いを試す方法もあります。



## 2 襟元と手入れ

襟のよれ、目立つしわ、毛玉、汚れを確認します。  
シャツやインナーの見え方まで整えると、  
今ある服も活かしやすくなります。



## 3 色の組み合わせ

迷ったら、まずは色数を絞って比較してみましょう。例えば、ネイビーのジャケットとグレーのパンツを軸に、白と淡いブルーのシャツを着比べる方法があります。顔映りや、使う場面に合うかを確認してください。



+



+



or



i

これは組み合わせの一例です。  
似合う色や形は人によって異なります。



### 今日の小さな実践

手持ちの仕事着を1セット撮影し、  
『サイズ感・襟元・色』の3点を確認する。

# その写真は、今のあなたを伝えていますか？

プロフィール写真を見て、  
現在の仕事内容や、会ったときの自分と合っているかを確認しましょう。

## ✓ 確認ポイント

- ☐ 顔が明るく、はっきり見える
- ☐ 背景に目立つ物が少なく、人物に目が向く
- ☐ 小さなアイコンでも顔が分かる
- ☐ 服装や表情が、仕事内容と伝えたい印象合っている
- ☐ 古い写真や強い加工によって、現在の姿と大きな差がない



A：シンプルな背景・近めのトリミング、顔がはっきり見え、信頼感が伝わりやすい

すっきり・フォーマル



B：背景あり・少し引いたトリミング

親しみ・やわらかさ



## 実践方法

候補の写真を2枚並べ、  
信頼できる人に、次のように聞いてみましょう。

『それぞれ、どんな印象を受けますか？』

『私の仕事内容に合うのは、どちらだと思いますか？』



『どちらがかっこいいか』だけでなく、  
仕事で伝えたい印象と一致を確認しましょう。

# 会う前と、会ったときの印象をそろえる

服装、プロフィール写真、Web・SNS。  
別々に選んでいるものを並べると、  
見せ方のずれに気づくことがあります。



1

## 伝えたい印象を決める

2 ページ目で選んだ 2 つの印象を確認します。

2

## 3 つを並べる

- ・よく着る仕事着の写真
- ・現在のプロフィール写真
- ・WebサイトやSNSプロフィールの画面

3

## 共通点と違いを見る

服、表情、色、言葉が、  
伝えたい印象につながっているかを確認します。

「落ち着き」と「親しみやすさ」を伝えたい場合



### 服装



落ち着いた色を軸に、  
サイズ感と襟元を整える



### 写真



自然な表情で、  
顔が明るく見えるものを選ぶ



### Web・SNS



読みやすい配色と、  
分かりやすい自己紹介にする

同じ色で統一することだけが目的ではありません。  
相手や仕事の場面に合わせながら、  
自分が伝えたい価値とのつながりを確認しましょう。

私が見直したいところ：

# 今日、ひとつ整えてみませんか？

## 今日できる3つの改善

1. 仕事着を1セット撮影して、サイズ感と襟元を確認する
2. プロフィール写真を、小さなアイコン表示でも確認する
3. 仕事で伝えたい印象を2つ書き出す

まずは、取り組みやすいものから試してください。  
自分で整えられるところが見つかったら、  
その一步を、次の服選びや発信に活かしていきましょう。



## 『自分の場合はどう選べばいい？』 という方へ

服選びから、仕事での見せ方まで。  
迷ったときに戻れる『自分の基準』をつくります。  
このプログラムでは、まず、似合う色や服の形を確認します。  
次に、これまでの経験や強み、これから仕事で伝えたい印象を整理します。  
そのうえで、服の組み合わせやブランドカラー、写真・Web・SNSへの  
活かし方を具体化します。  
『何となく選ぶ』から、『理由を持って選ぶ』へ。  
今のあなたに合った見せ方を、一緒に見つけていきます。

**男性向けパーソナルブランディングの詳細を見る**



<https://wellbeing-color.com/mens-personal-branding/>



**宇野こゆき**

カラーコミュニケーション講師／ライフカラープランナー  
wellbeing-color®