

パイオニア労働組合様  
オンラインカラーアドバイス

2023 - 05 - 25

# 自己紹介

## パーソナルカラー診断講師 鈴木さやか

### 2006年 株式会社 資生堂入社

営業職を3年経験後、マキアージュなど口紅・アイシャドウの化粧品開発、マーケティングを8年間担当。

### 2017年 パーソナルカラー診断・骨格診断・メイクレッスンサロンBEAUTYMAP設立

多くの女性の肌色と化粧品の色の関係について研究を重ねた知見を基に、  
今までに5000人以上の方のパーソナルカラー診断を行う。

カラーアナリスト養成スクール（ミスユニバース公式トレーナーズスクール）にて講師として  
パーソナルカラー診断のプロ養成に携わる。

個人のお客様レッスンだけでなく、企業研修も行っている。

### 所有資格

色彩検定1級/パーソナルカラーアナリスト/骨格診断ファッションアナリスト

# 講師実績

- 大丸東京店×@cosme「見つかるワタシのキレイフェスタ」パーソナルカラーイベント講師
- 大丸東京店×@cosme「おうち美容ストレスフリーなツヤ肌作り」オンラインスキンケア・メイクイベント講師
- スギ薬局×@cosme「#マスクメイクにぴったりのスキンケア&メイクを学ぼう！」オンラインイベント講師
- @cosmeビューティデーオンライン美容相談会パーソナルカラー講師
- ジンズカラーコンタクトレンズ「JINS 1DAYCOLOR」新製品発表会パーソナルカラー診断講師
- アルビオンドレッサー銀座店 パーソナルカラー・骨格診断ワークショップ
- アルビオンドレッサー湘南平塚店 パーソナルカラー・骨格診断ワークショップ
- アルビオンドレッサー沖縄店 パーソナルカラーワークショップ
- アルビオンドレッサー広島店 パーソナルカラーワークショップ
- アルビオンドレッサー福岡店 パーソナルカラーワークショップ
- 表参道ベイクルーズポップアップイベント パーソナルカラー・骨格診断講師
- LOFT コスメフェスティバル新商品ブースパーソナルカラー診断
- @cosme社員様向けパーソナルカラーワークショップ
- suntory女性社員向けパーソナルカラーワークショップ
- 東京2020オリンピック・パラリンピック スポンサー企業様向けパーソナルカラー講座
- 東京2020オリンピック・パラリンピックボランティア様向けオンラインビューティーレッスン講師

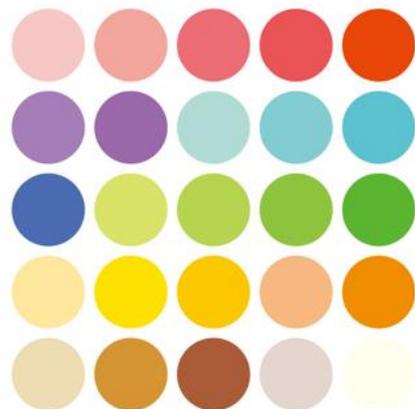
# パーソナルカラーとは？

パーソナルカラーとは、持って生まれた  
ボディーカラー（肌の色、瞳の色、髪の色など）  
を元に個人に似合う色を分析する手法です。

# 4 シーズン分類

## イエローベース

Spring



Autumun



## ブルーベース

Summer



Winter



イエローベース	ブルーベース
<b>スプリング</b> 明るくかわいらしい色調 高明度、高彩度の色が多い	<b>サマー</b> さわやかで涼し気な色調 高明度、低彩度の色が多い
<b>オータム</b> 深みがありリッチ感のある色調 低明度、低彩度の色が多い	<b>ウィンター</b> 大胆ではっきりとした色調 低明度、高彩度の色が多い



# 似合う色を身につけたときの効果

## 似合う色

髪にツヤが  
出る

明るく  
華やかな印象に

瞳がキラキラ  
輝く

血色が良く  
見える

## 似合わない色

重たい印象に  
なる

不健康に見える

顔色が暗くなる

クマ、シミが  
目立つ

# パーソナルカラーを分析するポイント

色相

イエローベースより or ブルーベースより

明度

明るめが得意 or 暗めが得意

彩度

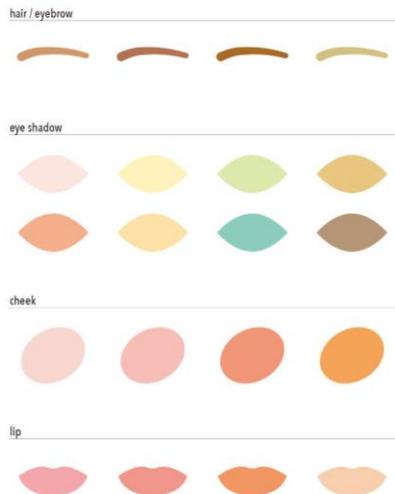
鮮やかさが得意 or 彩度低めが得意

清濁

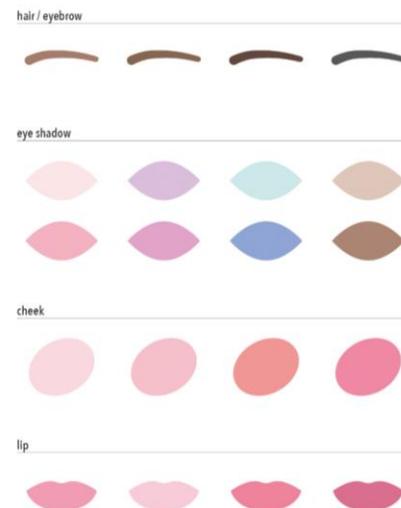
クリア（くすんでない色）が得意 or 濁りみ（くすみ）が得意

# 似合うメイク、ヘアカラーの色

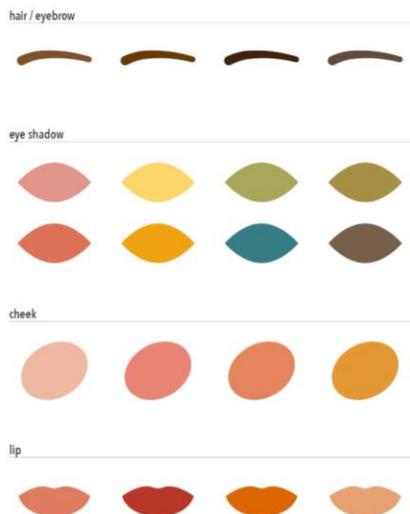
Personal color  
Spring



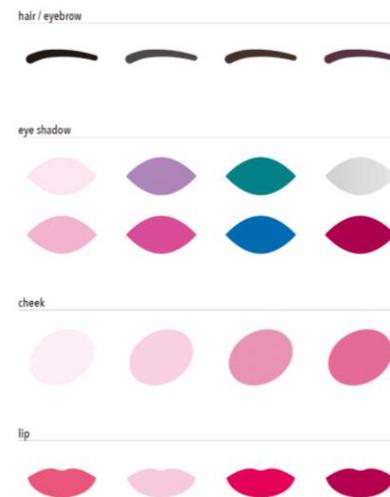
Personal color  
Summer



Personal color  
Autumn



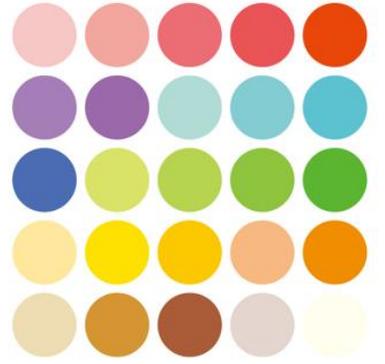
Personal color  
Winter





# ファッション、ネクタイの色調例

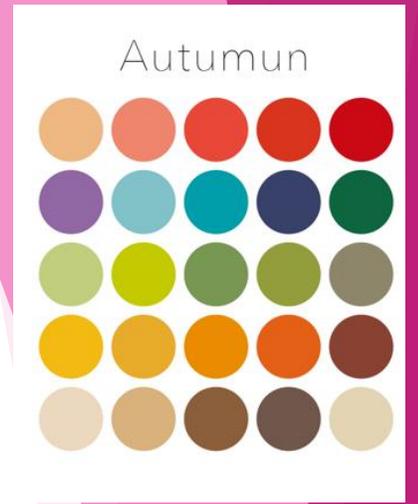
Spring



# ファッション、ネクタイの色調例



# ファッション、ネクタイの色調例



# ファッション、ネクタイの色調例



## SPRING



## SUMMER



## AUTUMN



## WINTER



# RED

(+) 情熱的な印象を与える赤。相手に積極的な印象を与えたいときによい。

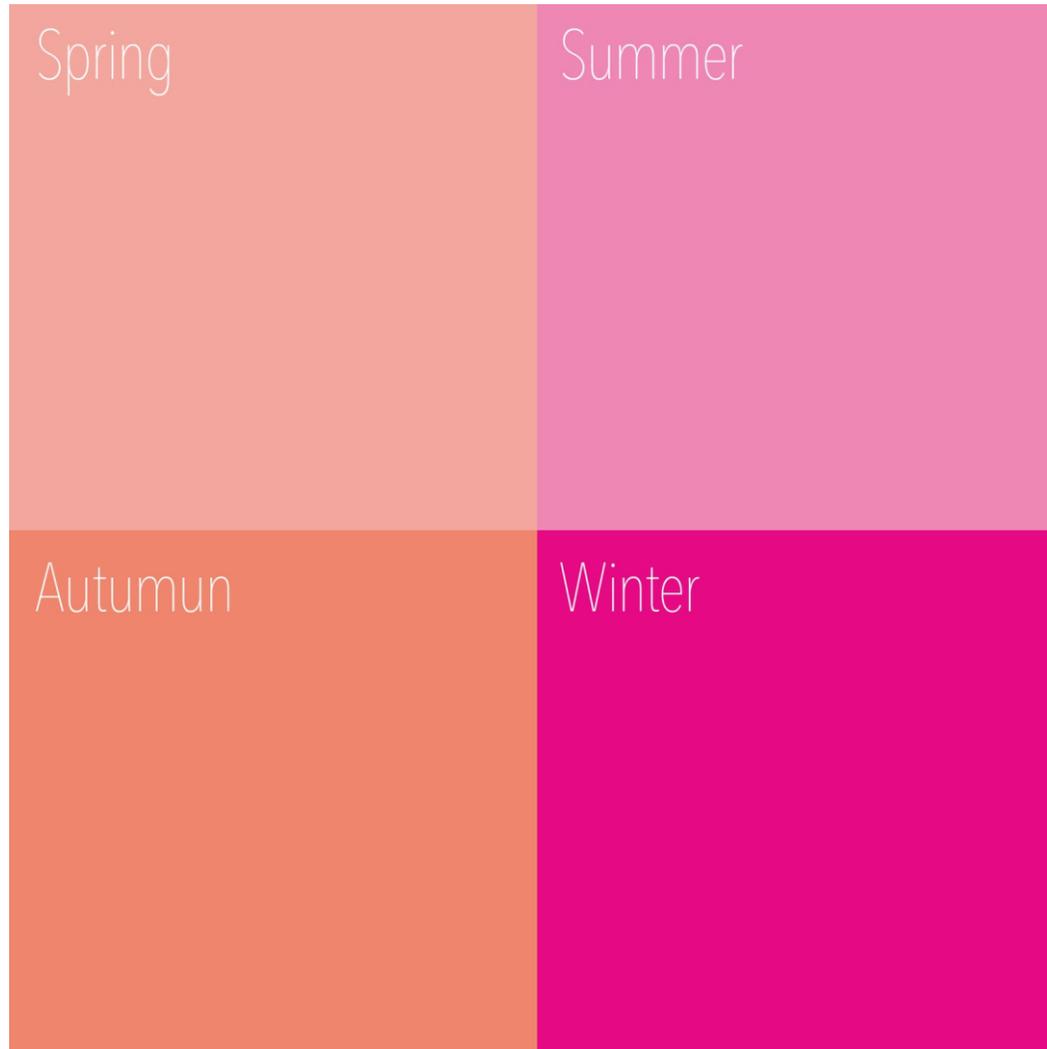
(-) 攻撃的



## PINK→

(+) 優しい女性らしい印象を与えるピンク。やわらかな雰囲気を出したいときによい。

(-) 頼りない、幼い



## YELLOW→

(+) 知性があり前向きな印象を与える黄色。

(-) 子供っぽい、自己中心的



## GREEN→

(+) バランス感覚があり、安定感がある印象を与えるグリーン。

(-) グレイとあわせるとやや曖昧な印象



BLUE→

(+) 信用できる、誠実、落ち着きのある印象を与えるブルー

(-) なし



PURPLE→

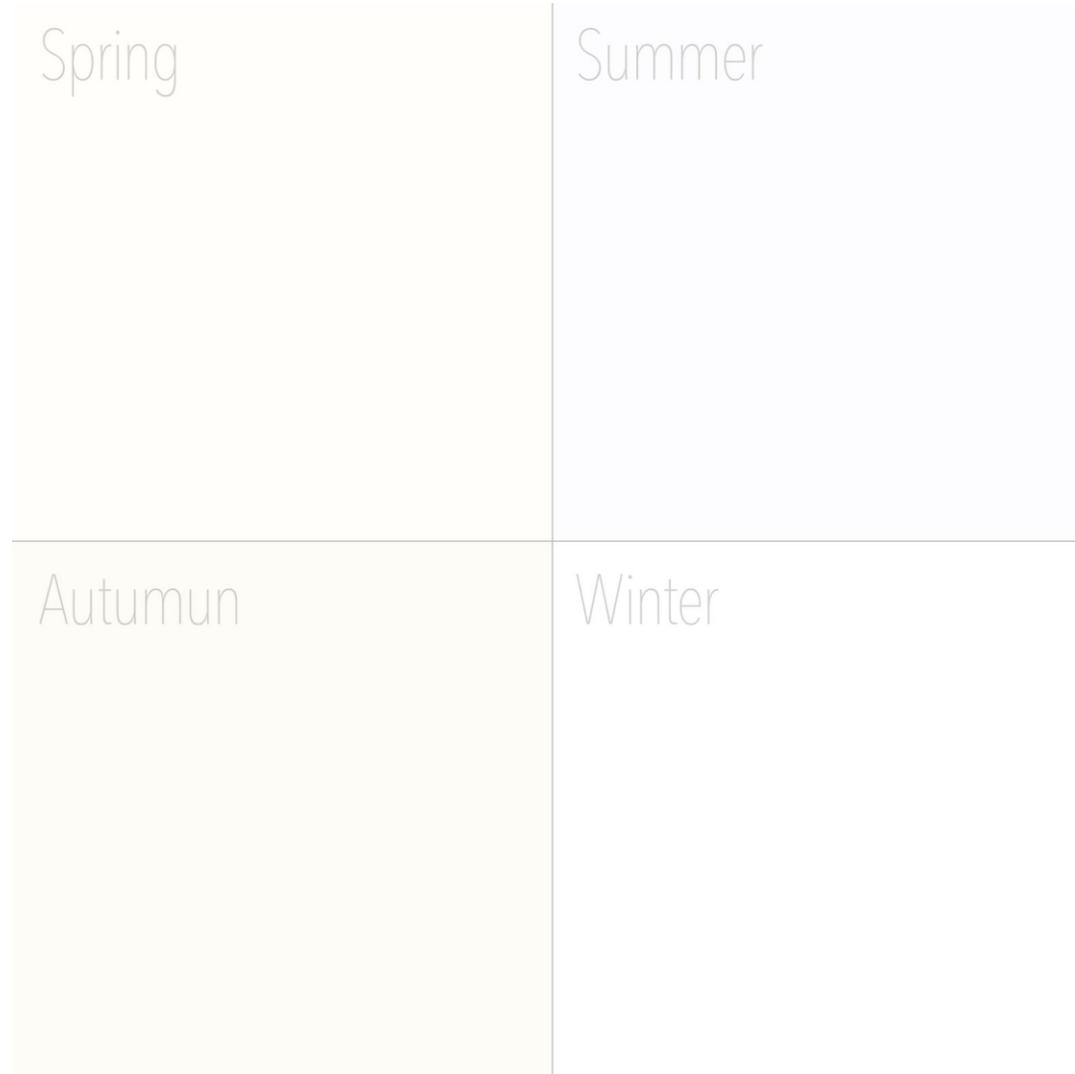
(+) 芸術的で神秘的な印象

(-) ややナルシストな印象



## WHITE→

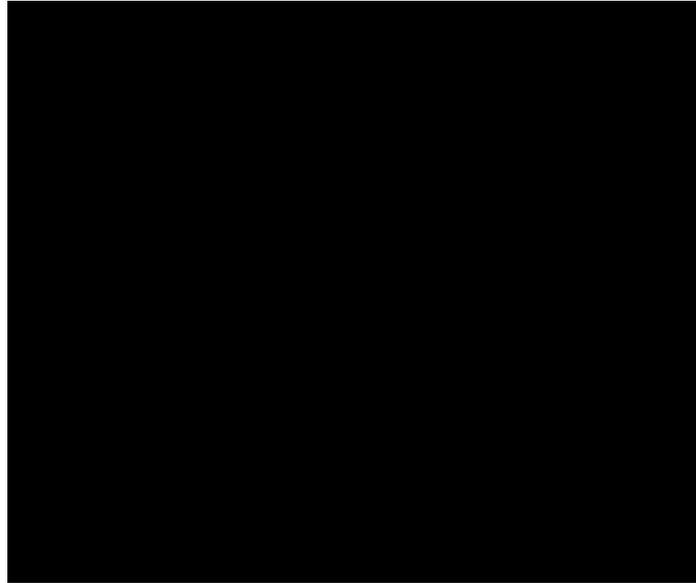
- (+) 清潔感、高級感のある印象
- (-) やや完璧主義、近寄りがたい



BLACK→

(+) プロフェッショナル感が出る、実年齢より上に見える

(-) 親しみにくい、重い



# ファッションを構成する要素

服は、色・形・素材の3つの要素で構成されています。  
色に加えて、似合う洋服の形、素材も分かるとより一層あなたの魅力が輝きます。

3つの要素のうち、色はパーソナルカラー診断で分かります。  
残りの形・素材を診断する方法が骨格診断です。

色

カラー診断

形

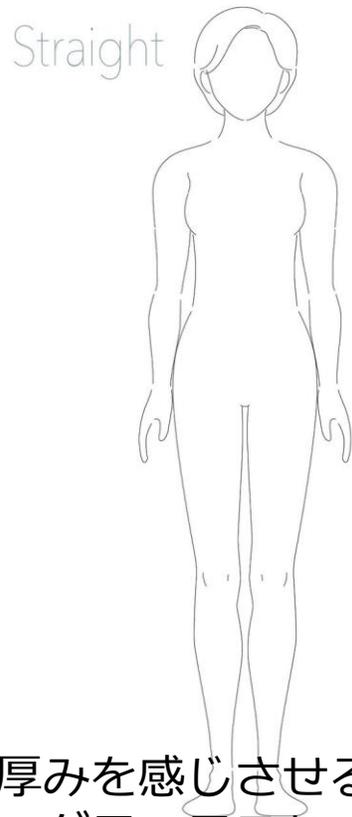
骨格診断

素材

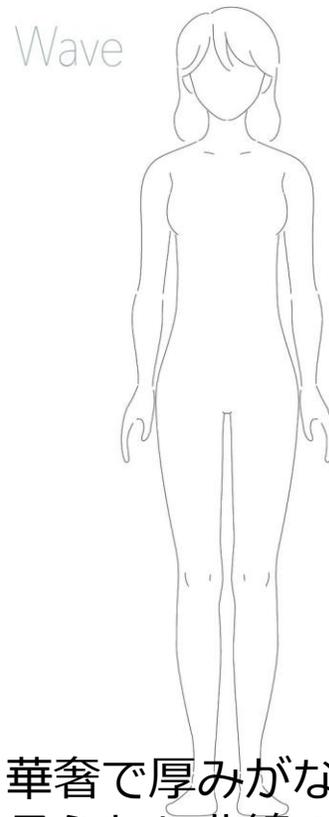
骨格診断

# 骨格診断とは？

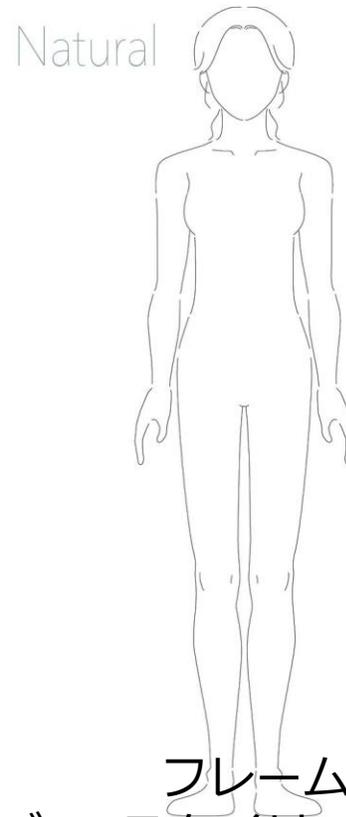
骨格診断とは、自分自身の体型を最もキレイに見せてくれるファッションアイテムが分かるメソッドです。診断結果により、お似合いになる洋服の形、素材、アクセサリ、バッグ、靴まで、ご自身の魅力が一番引き立つアイテムを知ることができます。結果は男性も女性もストレート、ウェーブ、ナチュラルに分かれます。



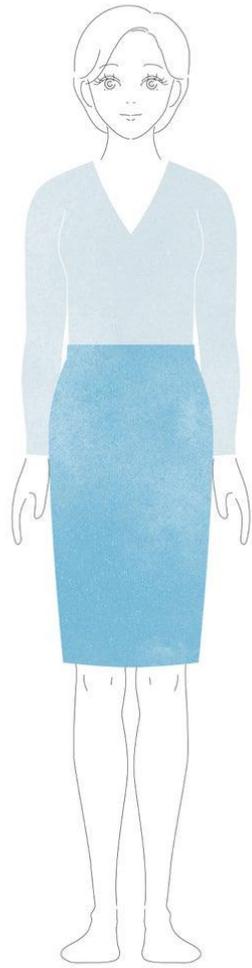
厚みを感じさせる  
グラマラスな  
メリハリボディ



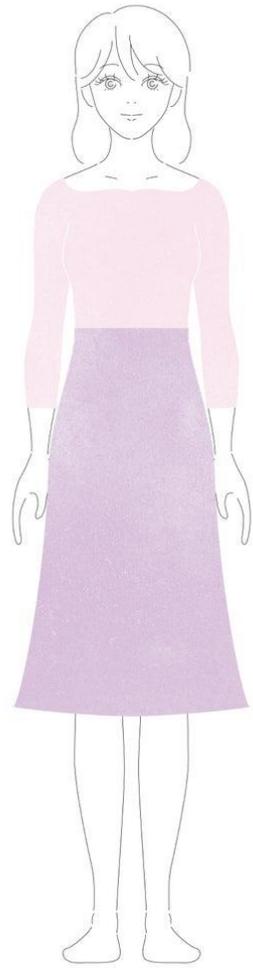
華奢で厚みがなく  
柔らかな曲線のボディ



フレーム感のある  
スタイリッシュボディ



Straight



Wave



Natural

例えばTシャツを選ぶ時に  
骨格診断はどう役立つ？



# BEAUTYMAP

- ▶ 場所 東京都中央区銀座6-6-1 銀座風月堂ビル5 F
- ▶ 地下鉄「銀座」駅（日比谷線・銀座線・丸の内線） B6出口より徒歩2分
- ▶ ホームページ <https://beautymap.tokyo/>

