

一流の人はなぜそこまで、 見た目にこだわるのか？

仕事力を常に120%引き出すイメージ戦略

中井信之 Nobuyuki Nakai | 俣野成敏 Narutoshi Matano

この本は、同じ仕事ぶりでも印象で差をつける方法について書かれた本です。見た目なんて、生まれつきのもので。変えられっこない。

そう思ったあなたにこそ、読んでいただきたい本でもあります。

この本の狙いは、見た目にこだわり、外見を少しづつ変えることで、周囲の人やビジネスの相手からの好感度を上げること。相手に与える影響をコントロールする術を身につけることです。

まずは、見た目で損をしないための基本を総ざらいする。それも、最低限ビジネスマンとして知っておきたい全体像を一気にくまなく復習する。そして、自分なりの応用系を考察するところにあります。

もちろん、ファッション雑誌をあれこれ読み漁って学ぶという選択肢もあります。が、ファッション雑誌は主にトレンドを知るためのものです。どうしてもスポンサーのバイアス（偏見）を差し引いて見る目が必要となります。

我々ビジネスマンとしては、そのときのトレンドを知っておくことも重要かもしれませんが、それにも増して必要としているのは、むしろ普通の原理原則ではないでしょうか？ 原理原則が分かっている人だけが、猫の目のように変わるファッション雑誌の雑多な情報を上手に使いこなせるようになるのです。

また、ファッションの専門書を読んで、その通りにやるとしたら一万円札がいくら何枚必要となるのかわからないような高級品のオンパレードだったりします。そして、高級ブランドで身を包むことは、普通のビジネスマンにとっては難しいことです。

本書のエッセンスを一通り身につけると、「あなたがどう見られているか？」はもちろんのこと、「あなたをどう見せたいか？」という自分らしい見た目の発展系を自分で考えられるようになります。

ほとんどのビジネスマンは、自分のステージを上げるために、いかにビジネススキルやノウハウを身につけるかに躍起になっています。しかし、外見の改善はほとんどの人があまり気にしておらず、しかも、それでいて即効性がある。こんなに効

CONTENTS

率の良い自己投資は、そうそうありません。

本書では、共著者の中井信之さんがこれまで指導してきた4000人の俳優やモデル、そして、企業経営者やコンサルタントなどの一流のビジネスマンに、それなりの対価を請求しているプログラムの内容を惜しげもなく公開しています。

本書の内容と同じプログラムを実践した多くの人から、毎日のように「周囲の反応が劇的に変わった」という感謝のメールが届いています。

あなたもこの、多くのビジネスパーソンが気づいていない武器を手に入れて、自分の印象を自由に演出する術を手に入れてください。

侯野成敏

第0章

スキルアップより 見た目の改善

「外見より中身で勝負」論

何を話すか。どのように見せるか。

相手に与える印象をコントロールする

ビジネスマンは見た目が55%

第1章

体型と顔

6つの体型、4つの顔型

① 自分はどんなキャラクターとして見られているか？

② 体型にも流行がある

③ 6つの体型、あなたは何型？

④ あなたの顔は何型？

⑤ 印象は動作で決まる

column

顔型に合わせて髪型を考えよう

第2章

姿勢

美しく立つ・歩く・座る

① 姿勢が変わると人生も変わる

第3章

表情と会話

自然な笑顔と上手な聞き方

- 1 表情をコントロールする
- 2 笑顔を使いこなす
- 3 様々な感情表現を操る
- 4 表情で大事なものは目
- 5 顔の向きには正しい位置がある

- 2 正しく立つ
- 3 プレゼン・スピーチでの立ち方
- 4 美しく歩くには
- 5 正しい座り方とは

column 仕事のできる男は眉を整える

85 78 67 64 48

115 107 104 92 90

第4章

言葉遣い

言葉遣いで見た目が引き立つ

- 1 言葉遣いはその人を表す
- 2 明瞭で聞き取りやすい言葉遣い
- 3 良い声の出し方
- 4 人を感動させる言葉の技術
- 5 自分の口癖を見直す
- 6 相手の懐への入り方
- 7 スピーチをするとき

- 6 相手の表情で察する

column 香水の上手なつけ方

126 120

column 指先は見られている

164 161 157 153 148 145 136 132

戦略的に着こなす

- ① スーツを変えるのが最短ルート
- ② 一流はスーツのルールを知っている
- ③ スーツを彩るアイテム
- ④ 靴とメガネでアクセントをつける

おわりに