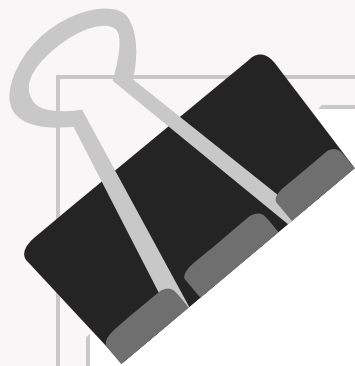




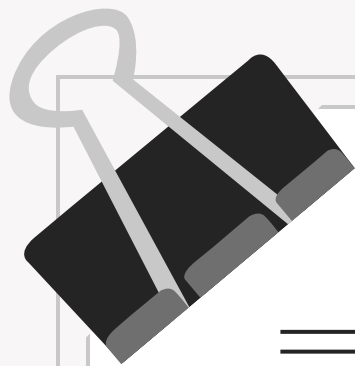
鹿角市男性応援企画第3弾

第3回 スキルアップセミナー

令和8年9月12日（土）

講師：一般社団法人日本結婚支援協会 田口 智之 氏

主催：鹿角市 運営協力：一般社団法人日本結婚支援協会



＝ [自分史上最高の男性になる] ＝

婚活ファッションイメージアップセミナー

高い服よりも、「清潔感・サイズ感・TPO」で好印象をつくる

1 好印象の基本

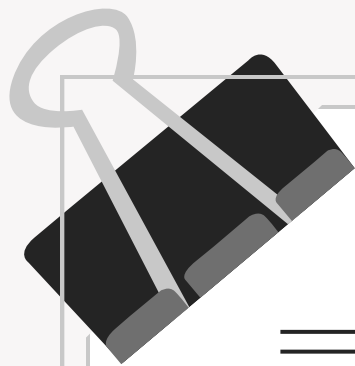
清潔感・サイズ感・TPOの
3つを理解する。

2 冬の実践コーデ

ホテルのスーツビュッフェ
に合う服装を想定。

3 全身の身だしなみ

靴・小物・ヘア・スキンケア
まで整えられる。



【 好印象 】

好印象

=”また話したい”
入り口

清潔感

汚れ・シワ・毛玉・
匂いをなくす

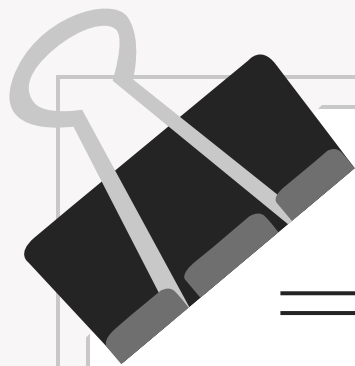
サイズ感

大きすぎず、細すぎ
ず。体に自然に沿う。

TPO

ホテル・冬・婚活とい
う場に合わせる

高価なブランドより、この3つを守る方が婚活では効果的



「高級感」より「清潔感」

値札は見えません。シワ・毛玉・靴の汚れは見えます。



ベーシックでも整っている



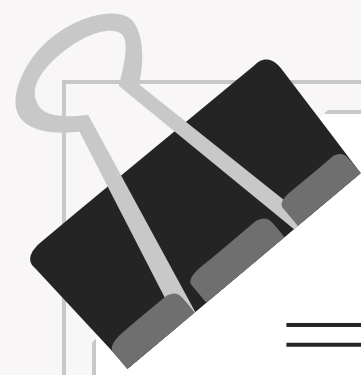
- ・ジャストサイズ
- ・毛玉・シワなし
- ・靴まできれい
- ・色数は3色程度



高価でも疲れて（汚く）見える



- ・サイズが極端
- ・シワ・毛玉
- ・靴がくたびれている
- ・派手なロゴが主役



[「高級感」 より 「清潔感」]

○ ベーシックでも上品



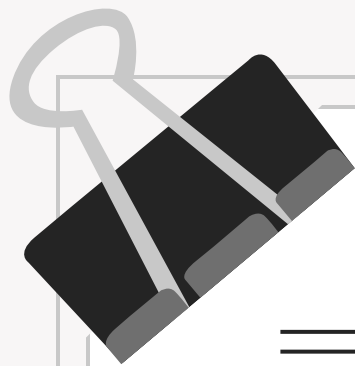
✕ 高級でも下品



✕ 不潔



婚活では「ちゃんとしている」が、いちばん強い



【 「流行」 より 「サイズ感」 】

服が大きすぎると、良い服でも”だらしなく”見えます。

○ 身体に合ってすっきり見える

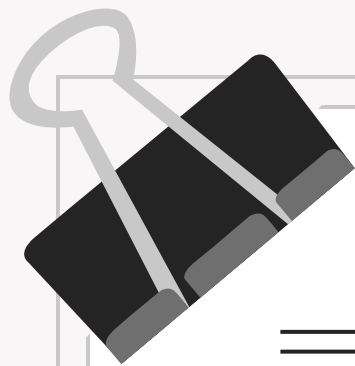


- ・ 肩幅が合っている
- ・ 袖・裾が長すぎない
- ・ 腰回りが余りすぎない
- ・ 全体がすっきり見える

✕ ダボっとして”だらしなさ”が出る



- ・ 肩が落ちすぎている
- ・ 袖・裾が余っている
- ・ 全体（体型）が太って見える



[T P O]

TPO

=季節・場所・相手
に合わせること

季節

冬なら
色・素材で温かさ

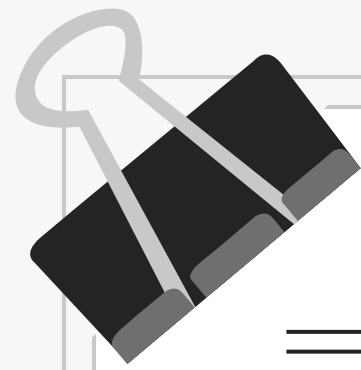
場所

ホテルなら
少しきれいめ

目的

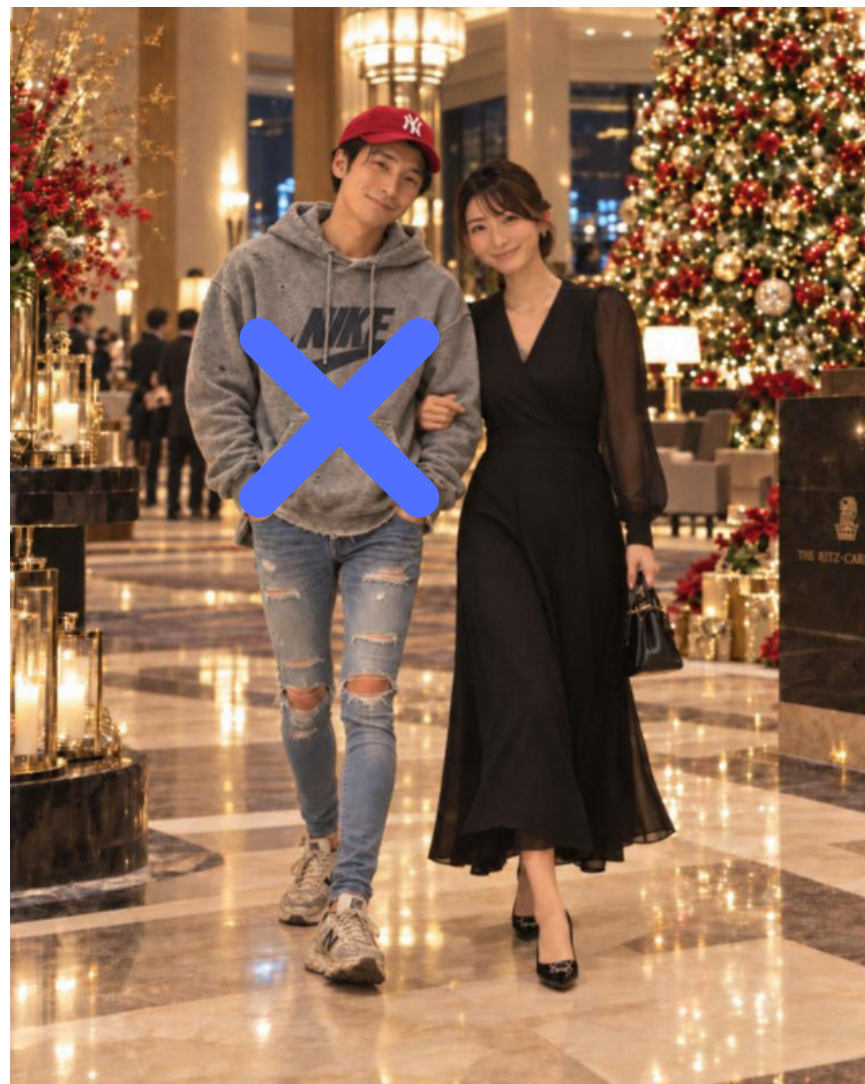
婚活なら
話しやすく清潔に

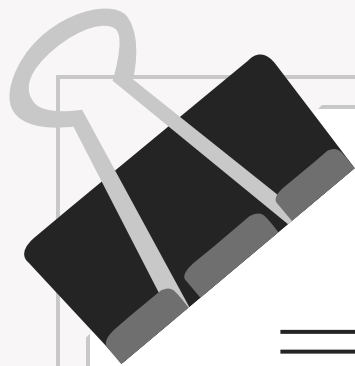
迷ったら「普段着+少しきちんと」でOK



[TPO]

婚活ファッションのTPOは「相手への配慮」
おしゃれさよりも、「その場に合っているか」で安心感が伝わります





[NGファッション例]

ありがちな4パターン

× 大きすぎる服



だらしなく見えやすい

× カジュアルすぎる服装



その場に合っていない

× じゃらじゃら
アクセサリ

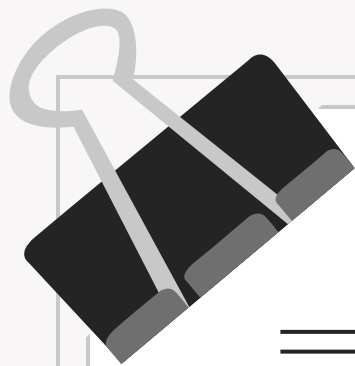


自己主張が強すぎ
好みが分かれる

× 全身真っ黒



重く、話しかけづらく
見える



＝ [スマートカジュアル] ＝

かしこまりすぎず、普段着すぎない“中間”がちょうどいい

季節感：冬らしさは「色」と「素材」で出す

冬に使いやすい4色



ネイビー



ボルドー



深いグリーン



キャメル

素材

ウール

ニット

起毛感

レザー

例

- ・ ボルドーのマフラー
- ・ 深緑の靴下
- ・ 落ち着いた色のポケットチーフ・小物

クリスマス感は1点だけでOK

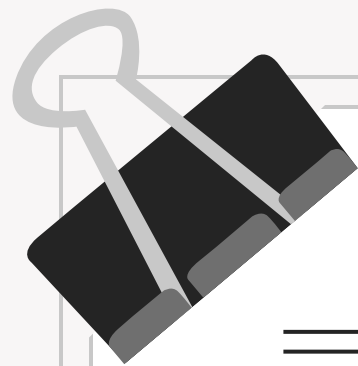


サンタ柄のニット



赤+緑+金を全部使う





[靴は想像以上に見られている]

お金をかける順番

1

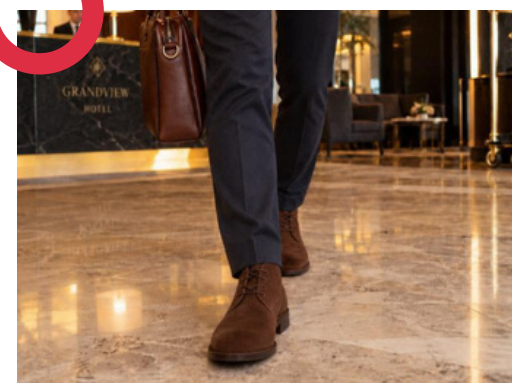
靴・アウター

2

トップス・パンツ

3

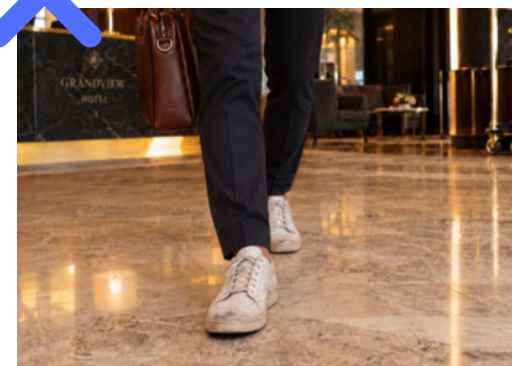
小物



きれいに手入れされた靴

新品でなくてもOK。

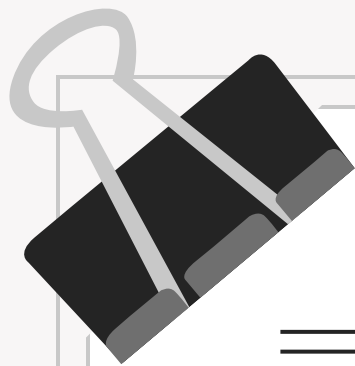
「汚れない」「かかとが潰れていない」かが大事。



汚れ・擦れ・型崩れ

泥・ホコリ・白スニーカーの黒ずみは清潔感を一気に下げる。

前日のチェック：①ブラシ②汚れ落とし③かかと④靴紐⑤靴下



【イベント当日の全身チェック】



髪

寝癖・襟足・ワックスのつけすぎ



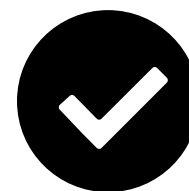
匂い

香水は控えめ。柔軟剤も強すぎない。無臭に近いほうが良い。



顔

髭・眉・鼻毛・乾燥・リップ



手元

爪・手荒れ・腕時計



服・持ち物

シワ・毛玉・襟袖・サイズ感・ハンカチ



足元

靴・靴下・かかとの汚れ

最後に鏡から2m離れて「全体のバランス」を見る
相手に失礼のない準備が伝わるのが大事