オンライン時代のデジタル新常識

見た目アップ術

The 情報源

コロナ禍を機に一気に広まったZoomなどのオンライン会議ツール。多くの企業や組織が緊急避難的に業務連絡の手段をオンラインに移行したが、今後もこの流れは変わらないだろう。そこで気になるのが自分自身の「見た目」＝表1。あなたは今、パソコン画面に映っている自分の姿に、満足しているだろうか？

変わる「初対面」

今、急速に広がるWEB会議システム。「今後の採用面接はオンラインで」という企業も激増、就活生や採用担当者はその対応に大わらわだ。また、展示会が中止や延期になった製造業では非対面のWEB営業で見込み客の獲得に動き出した。

「オンライン研修は従来タイプのものより、双方向のコミュニケーションが各段に活性化します。実際にやってみて〝これは今後も使えるツールだ！〟と確信しました」と話すのは、『見た目で誤解される人』などの著書もあるコンサルタントの唐澤理恵氏＝顔写真・プロフィル参照。

ビジネスシーンでは当然、「オンラインが初対面」というケースも増えてくる。すると大事になるのが第一印象。そこでオンライン上の「見た目」をアップするコツについて唐澤氏に伺った。

バーチャル背景もさまざまなものが提供されているが、Zoomの場合、CPUによって要件を満たせない場合があるので注意が必要

中身はもちろん「見た目」の戦略も重要なカギになるオンライン時代。「外見力」を磨いて戦力アップ！　今日から「見た目改革」に取り組もう

こんなあなたは「見た目」で損をする！ 表1

- □いつも同じところでヘアカットをしている
- □眼鏡は3年以上同じ形だ
- □服やネクタイ選びは奥さんに任せきり
- □ここ1年スーツを購入していない
- □年齢に合った服の選び方がわからない
- □好きな色の服ばかりを買ってしまう
- □ファッションセンスがないと思う・苦手だ
- □カジュアルの服装に自信がない
- □鏡を見るのが嫌い
- □人は外見ではないと思う

※当てはまる項目が多い人ほど「外見」で損をしている。

唐澤理恵（からさわ・りえ）　パーソナルデザイン代表取締役。お茶の水女子大学被服科卒。ノエビアに営業として入社、初の女性取締役に最年少の32歳で就任。イメージコンサルティングの草分けとして著書、メディア出演多数。多くのビジネスパーソンのヘアスタイル、服装、話し方などの自己表現を指南、その変貌ぶりに定評がある。学術博士（非言語コミュニケーション論）、理容師。

（HP）http://www.pdn.jp
（YouTube チャンネル）「Rie's Bar ～プロフェッショナルな人々から学ぶ自分磨き空間～」

「目線の位置」「光」

服装や背景シンプルに

まず基本中の基本を確認しよう＝表2、3。オンラインではやはり顔が主役。服装は柄物を避け背景はシンプルに。「ニュースキャスターの背景やスタジオセットの壁も参考になります。まったくの無背景だと冷たい印象になりかねないので観葉植物などを少量あしらうのもおススメです」と唐澤氏。

そして、映りを大きく左右するのが「目線の位置」と「光」。これはそれぞれのPC環境に合わせて工夫していくしかないが、驚くほど多くの便利グッズが発売されているのでぜひ試してベストポジションを見つけてほしい＝図。

ちなみに、ビジネスシーンではマスクも「白」が基本。デザインに関わらず大きさとサイズ感に注意して選びたい。このところ著名人や政治家（知事など自治体の首長）たちがユニークなマスクで自己主張する場面を目にすることがあるが、ビジネスはあくまでシンプルに。マスクが個性的過ぎると肝心の話の中身が伝わらなくなってしまうからだ。

㊧据え置きタイプのWEBライト。クリップ式のスマホ用なら100均でもゲットできる。㊨パソコンを思い通りの高さと角度にセッティングするのは案外骨が折れる。手っ取り早いのが外付けカメラ。1000円以下のお手軽タイプなら遊び感覚で試せるのが楽しい

7割の人「見た目」で損

多くの企業トップや政治家などエグゼクティブの見た目（外見）を総合的にプロデュースしてきた同氏によれば、内面と外見が一致している人はわずか3割。7割もの人は見た目で損をしているという。

そこで（表1）のチェック表を見てほしい。よほどおしゃれ感度が高い人でない限りいくつかは心当たりがあるのではないだろうか。しかし、唐澤氏は実例をあげながら「Aさんのように人の見た目は劇的に変えられます」（表4）と断言してくれた。

この際、いずれ訪れる「アフターコロナ」を見据えて本格的な「外見チェンジ」への一歩を踏み出してみてはいかがだろうか。「外見が変わると内面も変わります」と唐澤氏。「外見チェンジ」でコロナ後の景色が変わるかもしれない。

人の「見た目」はこんなに変わる！ 表4

Before　After

唐澤氏のスタイリングを受けて見た目が激変したコンサルティング会社役員のAさん。髪型とメガネ、服装を変えて8カ月後

WEB会議「見た目」の基本 表2

1. カメラは視線の高さより少し上
2. 自然光や補助光で「暗さ」を回避
3. カメラからの距離は「バストアップ」程度
4. 服やネクタイは柄物を避ける
5. 顔を引き立てるシンプルな背景で
6. 表情をいつもより一段階明るく大きく
7. しっかりした発声で話す

顔のセルフチェック 表3

顔	＞むくんでいないか
	＞肌は荒れていないか
	＞笑顔はオッケーか
	＞目力（めぢから）があるか
眉	＞ほどよく手入れされているか
唇	＞乾燥していないか
歯	＞きれいに磨かれているか
メガネ	＞きれいに磨かれているか・TPOにふさわしいか
髪	＞寝ぐせはないか・きれいにカットされているか
	＞フケがないか・きちんとセットされているか