

就職活動に最適！証明写真メイク

株式会社カネボウ化粧品

就職活動で企業に提出するエントリーシートには、証明写真が必須です。今回は、いきいきと好印象に見せ、「一緒に働きたい！」と思わせる「証明写真メイク」の方法をご紹介します。

まずは写真を比較してみましょう。どの写真が好印象でしょうか？

【衣装協力：株式会社 AOKI】



①

△ メリハリがなく
幼い印象



②

○ 清潔感はあるが少し
元気がなく寂しい印象



③

◎ 清潔感やきちんと感
があって健康的



④

△ 眉を濃く描いたために
きつい印象

◆撮影時のメイクで心がけること◆

就職活動では、ノーメイクや厚化粧、流行最先端のメイクは相応しくありません。清潔感や若々しさの感じられる好印象メイク、つまり「きちんとしたナチュラルメイク」が大切です。

証明写真のように表情の変化がない写真では、顔やメイクの左右バランスの違いが目立ちます。鏡を少し遠くから見て、左右対称なメイクになるよう心がけましょう。誠実な雰囲気になり、より好印象を与えます。また証明写真に限らず、撮影時には顔の輪郭部分のファンデーションは薄くなるようにぼかすと自然です。ポイントメイクは、フラッシュで色が飛びやすくなる傾向にあるため、少しだけ濃く仕上げるのがおすすめです。

スタジオではなく、証明写真機でセルフで撮影する際には、ひざの上に白い紙やハンカチをのせて撮影しましょう。明るい光が顔に反射して、肌がキレイにイキイキと仕上がります。

◆ベースメイク◆

ファンデーションの厚塗りは、化粧が濃い印象を与え、フレッシュさや清潔感が失われてしまうので注意が必要です。

顔全体に薄く化粧下地を塗ったあと、クマやニキビ跡などの目立ちやすい目の下や頬といった顔の中心部分を、ファンデーションでカバーします。そしてフェースライン（顔の

輪郭部分)は、ファンデーションがついていない面のスポンジを使って、顔の中心部分より薄くなるようにぼかしてなじませましょう。こうすることで、写真を撮ったときに顔だけが浮いて見えるのを防ぐことができます。

◆アイメイク◆

アイメイクでは、色や輝きで主張するのではなく、自然ながらも意志を感じさせる目を演出することが大切です。アイシャドウは肌になじみやすいベージュ系を使い、自然なグラデーションで目もとに陰影をつけるのがおすすめです。

また、アイラインのあり、なしで目もとのイキキ感が変わってきます。ぜひ、アイライナーでまつ毛の根元の隙間を埋めましょう。色は、ブラウンでもブラックでも構いません。まぶたにラインをひくというよりも、まつ毛の根元の隙間に



る皮膚を埋めるように意識して描くと、瞳の印象が際立ち、意志を感じさせる眼差しになります。マスカラは根元からまつ毛を持ち上げるように丁寧につけましょう。まつ毛が上がると瞳に光が入り、表情まで明るい印象になります。



メリハリや血色感が足りず、少し寂しい印象です。ぜひアイラインやチークを入れましょう。

◆チーク◆

証明写真では、血色をよく、健康的に見せるためにチークも必須です。おすすめは肌の色をキレイに見せるコーラル系のカラー。チークをのせた部分の境界線(輪郭)が出ないように、頬骨に沿って広く淡くなじませましょう。

◆眉◆

ぼんやりと薄い眉はイキキとした雰囲気を下させ、眉尻が極端に下がった眉は悲しく消極的な印象になりがちです。また角度の強い眉や濃くはっきりとした眉は頑固で強い印象に。眉は自然な太さに描き、輪郭や眉頭をしっかりとぼかすことが大切です。



眉を濃くはっきりと描いたために、強い印象を与えます。もう少しぼかすのがおすすめ。

◆ヘアスタイル◆

髪は、表情が見えるようにすっきりセットし、前向き感を演出しましょう。せっかくメイクをしても、顔が髪で隠れていたり、影ができたりするだけで、暗く見えたり不健康に見えてしまいます。長い前髪は横に流すなどし、短い前髪も顔に影が出ないように注意してセット。ピンを使って髪を留めるときには、正面から見えない位置になるようにしましょう。

◆証明写真撮影時の服装 チェックポイント◆ 情報提供：株式会社 AOKI

ジャケットのボタンは全て留めます。ボタンを留めた際にできる胸元の V ゾーンから見えるブラウスにシワが寄っていたら、ジャケットで隠れる脇～背中に向けてブラウスを軽く引っ張り、シワをなくしましょう。

ブラウスのデザインや素材は、受ける業種によって選択の幅があります。中でも、今回の撮影で着用しているような、ボタンを上まで留めて着る「シャツカラー」は、清潔感や上品できちんとした印象を与え、どんな業界にも安心して臨めます。第1 ボタンのない「スキッパータイプ」は、スッキリとした印象で一般企業全てに対応可能。特に活発なイメージを与えたい人にはおすすめです。

【スーツ選びで迷ったら】 <https://www.aoki-style.com/static/recruit/>

◆アドバイスしたのは◆



原島 麻由美（はらしま まゆみ）

カネボウ化粧品美容研究所所属。社会・ファッションのトレンドをふまえた一般女性のメイクやライフスタイルを調査・分析している。また、ヘア&メイクアップアーティストとして、さまざまなメイクブランドの色やテクニックを開発したり、パンフレット・HP での美容情報開発も手掛ける。TVCM・ポスター等のメイクアップ、撮影に携わるほか、国内外で、メイク研修も担当。美容師