

スマホ1つで好感度UP!

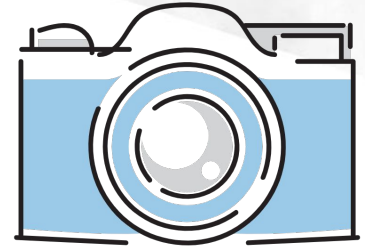
お見合い成立率を上げる

「カジュアル写真」実践セミナー

本日の流れ

- 0 1 なぜ、「カジュアル写真」が重要なのか？
- 0 2 女性ウケ抜群！おすすめのシチュエーション3選
- 0 3 これだけで劇的変化！すぐに使える撮影テクニック
- 0 4 女性がそっと画面を閉じる「掲載NG写真」
- 0 5 質疑応答 & 相談所からのご案内

なぜ、「カジュアル写真」が重要なのか？



「お見合い写真」とは別の魅力を **演出** していく必要がある！

お見合い写真 = 非日常・フォーマル

カジュアル写真 = 日常の延長・デートの想像

こういった写真を設定してしまっていないですか？



お見合い写真のイメージ

清潔感

TPO

婚活への
真剣度

安心感

カジュアル写真のイメージ

楽しくお話
できそうか

趣味

価値観

プレ交際の
想像

女性ウケ抜群！おすすめのシチュエーション3選

食べ物系

1番設定しやすい！まずはこちらに挑戦しましょう

お出かけ系

旅行先やイベントなど話題作りできそうな場所を

趣味系

趣味や普段の様子が“垣間見える”写真を

食べ物系

演出したいイメージは...

「普段から料理している人なんだな」

「デートのお店一緒に探せそう（女性任せにしなさそうだな）」



スイーツ

プレート・洋食

手料理

彩り&野菜◎ 写真映えしやすい！
女性目線の好感度も高い！

和食

丼もの

肉・刺身

麺・揚げ物

茶色多め・彩りやバリエーション少なめ△
女性目線の好感度、写真映えが狙いにくい...
あえて挑戦するメリットが少ない

食べ物系・サンプル写真



食べ物系・サンプル写真



お出かけ系・サンプル写真



お出かけ系・サンプル写真



趣味系・サンプル写真



これだけで劇的变化！すぐに使える撮影テクニック

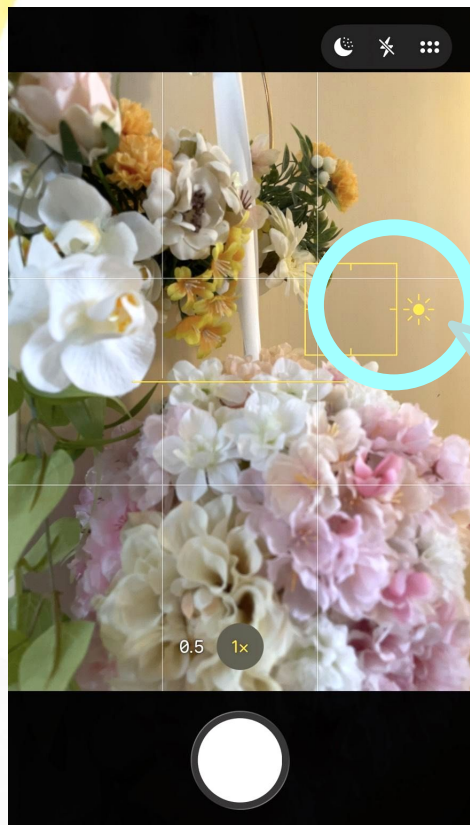
基本ポイント

カジュアル写真は縦長写真！ 縦で撮影するよう意識してください！

撮影テクニック

- ① 光を上手く利用する
- ② 撮影時の姿勢・構図と角度を意識する
- ③ 写真を加工する
- ④ 「表情」「姿勢」の作り方

① 光を上手く利用する



写真を撮るときは、明るいところで撮影しましょう！

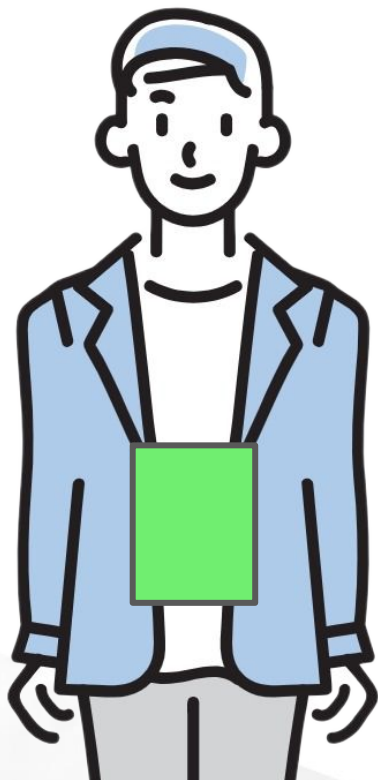
暗いときはスマホのカメラの設定から、明るさ調整を

iPhoneのカメラなら...

画面を長押しすると☀マークが出てきます
それを上下にスライドするだけで明るさ調整が可能！

スマホの写真は撮影後でも明るさ調整ができます！
ご自身の機種の写真の画像加工方法を調べてみてください

②-1 撮影時の姿勢・構図と角度を意識する



写真を撮るときは、スマホをお腹の辺りに構える

高さは膝を使って調整する

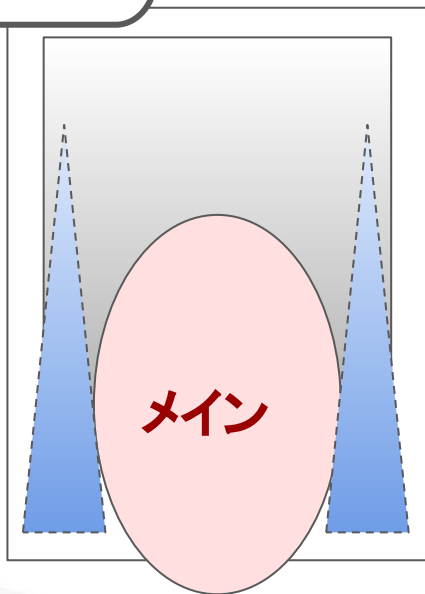
スマホを **水平・垂直** に保つ意識

上からの撮影は綺麗に撮るのが難しい

②-2 撮影時の姿勢・構図と角度を意識する

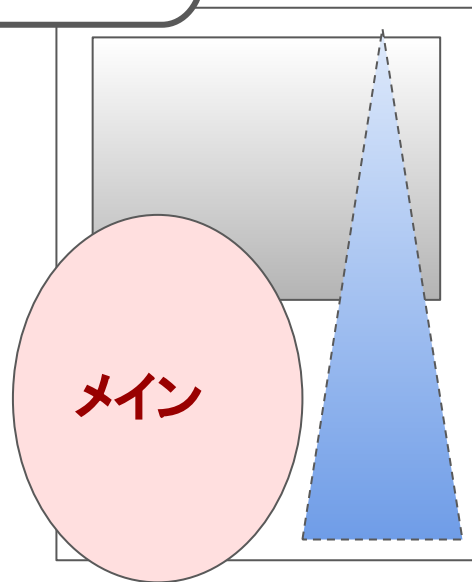
Point !
枠の中に収める→必須ではない

おすすめ

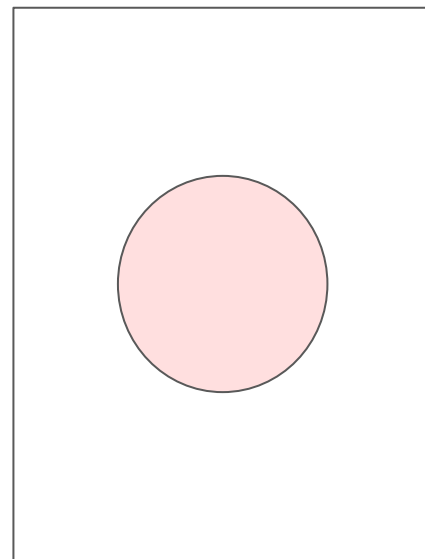


メインを中央手前に
左右・背景で**奥行き**を
演出する

おすすめ



メインを手前の左右
どちらかに配置し
奥行きを演出する



メインを中央に
背景で**奥行き**を
演出する（日の丸構図）

③写真を加工する

どちらの方が美味しそうにみえますか？

A



B



食べ物の写真は「明るく」「暖かい色味」の方が美味しそうに見える！
また、差し色に赤や緑色の食材があると彩り豊かにみえます◎



←この写真を加工してみよう！



①



露出・明るさ・ハイライト
で全体を明るく！

NGのように白飛びしない
ように注意！

②



シャドウ・コントラスト
で影を調整

ぼやっとしている写真は強く
暗い写真は弱く調整

③



彩度・暖かさで色味を調整

NGのように彩度を
上げすぎないように注意！

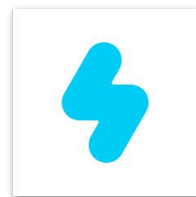
同じ写真でも印象がガラリと変わる！



加工をすると...

- ・明るい印象に
- ・遠目からでも分かりやすい写真に！
- ・写真のクオリティUP

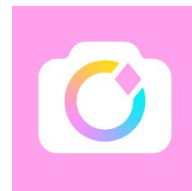
加工が苦手な方は
写真撮影アプリを活用しよう！



Snow



Foodie



Beauty Cam

④ 表情・姿勢の作り方

笑顔の練習

- ①眉・頬周りの筋肉をほぐす
- ②顔の中心にパーツを寄せ、一気に目と口を開く（繰り返し）
- ③目を最大限開きながら「あいうえお」体操（繰り返し）
- ④笑顔を作り、自分で写真を撮って確認してみる

姿勢の練習

- ①肩を上げ下げする
- ②思い切り上を向き、肩甲骨を下げる（肩を下げる）
- ③肩の位置はそのままで、首だけ戻す
猫背の人は習慣化してみてくださいね！

女性がそっと画面を閉じる「掲載NG写真」

①自撮り

マッチングアプリっぽい印象になり、ウケが良くない

②写真の印象と違いすぎる

ギャップがありすぎると違和感が強くなる

③お金がかかりそう・趣味全振りの写真

お金遣いが荒いのかな？休日の家庭に注力しなさそうと思われる

④何の写真かよく分からない写真、暗い写真

シチュエーションが伝わらない、暗い・彩りがないと好印象につながりにくい

①自撮り

マッチングアプリっぽい印象になり、ウケが良くない



絶対NGではないですが、
候補の1番にするには
リスク・難易度が高い
ので非推奨💧

ビジュアルが整っていても
いなくてもあまり印象に
差がない💧

②写真の印象と違いすぎる

ギャップがありすぎると違和感が強くなる



プロフィール写真は真面目な印象を演出していくので、カジュアル写真がラフすぎると違和感が強くなります💧

ギャップ萌えはお見合い当日とプレ交際にとっておきましょう

③お金がかかりそう・趣味全振りの写真

お金遣いが荒いのかな？休日の家庭に注力しなさそうと思わ



お金がかかる趣味関連のものは
写真だとインパクトが強いので
カジュアル写真非推奨です💧
プロフィール文に書きつつ
お見合いで直接話しましょう！

車、バイク、ゴルフ、ゲーム機

④何の写真かよく分からない写真、暗い写真

シチュエーションが伝わらない、暗い・彩りがないと好印象につながりにくい



「どこでどういう状況？」と
ツッコミが入りそうな写真は
おすすめできません…。

「〇〇で△△した写真なのか
な？」とある程度想像できる
写真を選んでいきましょう！

質疑応答 & 相談所からのご案内

ご質問がある方はQ&Aにご記入をお願いします！