スマホ自撮り完全マニュアル

集客コンサルタント　中村真奈美

ナチュラルアングル株式会社

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

「自撮りの何がいいの？」

きっとあなたはそう思われているのでしょう。

私もそう思っていました＾＾

だって、

自分の顔を人様に見せて何がいいのかしら？

リア充みたいな投稿は、嫌われない？

ビジネスと関係ない事に意味あるの？

Etc・・・

さて、あなたもこのような疑問があるでしょう。

でも、でもですよ。

これらの疑問は、全て自分の事ですよね。

これはすべて、自分の話なのです。

それが、自分の話からお客様の話に変わった時

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

私に奇跡が起きました。

その奇跡とは、

Facebook から申込みが入り、サービスが売れた事。

４年近く経ちますが、今でもずっと売れています。

自撮りは、自分の自慢とかではなく

あなたの未来のお客様の為なのですよね。

Facebook はコミュニケーションツールです。

ここで、考えることは

あなたのお客様にどう見られるか？という事です。

注意すべきは、あなたのお客様です！

どんな、あなたでしたら

お客様が興味を持ってくれるか？を常に意識するクセを

つけて下さいね。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

◆認知力を上げる投稿

①スマホの持ち方

スマホ撮影の良い所は、いつでもどこでも撮れる事。

いつシャッターチャンスがくるのか分かりません。

片手でシャッターを押せるように、

練習しておきましょう。

手ぶれを防ぐには、空いている手で

ひじを支えると良いでしょう。

バストアップの自撮りであれば手は写りません。

女性の場合は、自撮り棒を使って撮るのも良いでしょう。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

②ひとけ（人の気配）を出す

Facebook では人が多い写真の方がいいね！が増えますし、

認知力が上がります。ひとりぼっちの写真ばかりの人より、

大勢の人と交流がある人の方が、断然、好まれるのです。

交流会やパーティなど参加して、**積極的に投稿できるようになりましょう。**

←こちらの投稿は、私が誕生日パーティに参加した投稿。**普段お会いできないような方も出席していました。**

このような投稿をすると、認知力が上がります。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

また、Facebook にはタグ付けという機能があります。

タグ付けとは、自分と繋がっているお友達の名前を自分の投稿に掲載する事で、掲載した友達のニュースフィールドにもあなたの投稿が掲載されます。

最近は、写真に写っている人を Facebook が自動的に判別してタグ付けしてくれるようにもなりました。

これは、**普段見てもらえない人にもあなたの事を知ってもらえるチャンス**となります。

③明るい写真を撮る

全体的に暗い写真は、陰気なイメージを与えてしまいます。

暗い写真は必ず、明るく補正してから投稿しましょう。

補正しなくても、スマホ写真を撮影する時は、少しでも明るく写る場所を探して撮影します。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

＊明るく撮れる場所（室内）

・背景が白っぽい場所

・窓の近く

＊明るく（キレイ）撮れる時間帯（室外）

・朝～９時、10 時頃まで

・夕方、陽が沈むまで

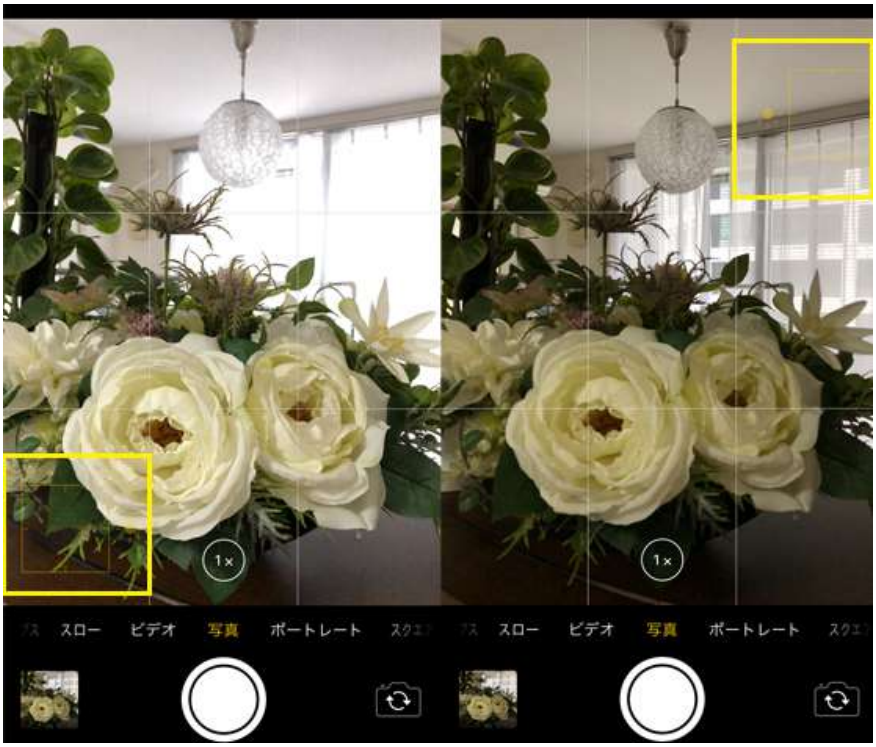
＊避けた方がいい事

・室内の場合、照明の真下は陰影が濃くなり、顔が怖く見えてしまいます。

・室外の場合、お日様が真上にある、11 時～２時頃までは、陰影が濃くなり、顔が怖く見えてしまいます。

※撮影時は、スマホにタッチして**一番明るく見えるように調整してから撮影**します。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA



←右上をタッチして撮影した場合と右下をタッチして撮影した場合です。

光がこれほど違います。

④目線

スマホを取る時に重要なのが、目線です。

自撮りをする時、画面に写る自分の顔を見たくなりますが、

カメラの穴を見て撮影すると、

焦点が合って説得力の増す写真になります。

目線が下や横、そっぽを向いている写真は、信頼を失いますので、目線は合わす事を心掛けましょう。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

↑カメラの穴はスマホの上にあります

⑤顎（あご）の位置

写真を取り慣れていないと、顎が上に上がってしまいます。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

ほんの気持ち、顎を引くだけで、信頼性のある顔になります。

マーケティング（集客）で大切なのは

信頼関係を築くことですが、自撮りを頑張ってしたのに

信頼関係を損なってしまったら、もったいないですよね。

まとめ

自撮りのポイントは、

明るさ、目線、顎、この３つです。

この３つを注意すれば、認知力のある写真になります＾＾

そして Facebook は

世界のアクティブユーザー数が 23 億（2019 年現在）と

言われており、日本でも 2600 万人のユーザー数を超え、

注目の SNS と言えます。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

世界に目を向けると、

昨年は多くの女性リーダーが登場しましたが、

2019 年もその傾向は加速し、世の中の価値観に変化が起こっています。

それは

男性主導の「勝つ」「負ける」の価値観から

「繋がり」「協力」などコミュニティーを大切にする価値観に移行している事。

これは農耕民族である日本人が持っていた

資質そのもので、この価値観を理解している人が

多くのファンを集める事に繋がっていきます。

そういった意味でも

まだまだ、拡がりを見せるのが Facebook と言われています。

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA

あなたも Facebook を活用して

お客様を笑顔に、

そしてあなた自身が、誰よりも豊に幸せな

ライフスタイルをおくれますよう

心から応援しております。

中村真奈美

2019 年 8 月改訂

Copyright All Rights Reserved 2019MANAMI NAKAMURA