

おやこ服学講座

【インストラクター用】初級開催テキスト

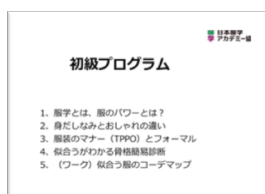
インストラクター・受講生自己紹介

受講生の自己紹介

※何がきっかけで、今日一番何を知りたいか、得たいか受講生さんに尋ねてください。

インストラクター自己紹介

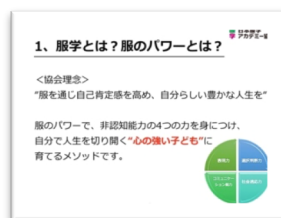
P1



- 1、服学とは、服のパワーとは？
- 2、身だしなみとおしゃれの違い
- 3、服装のマナー（TPPO）とフォーマル
- 4、似合うがわかる骨格簡易診断
- 5、（ワーク）似合う服のコーデマップ

P2

1、服学とは？服のパワーとは？



<協会理念>

“服を通じ自己肯定感を高め、自分らしい豊かな人生を”

服のパワーで、非認知能力の4つの力を身につけ、自分で人生を切り開く（心）の強い子どもに育てるメソッドです。

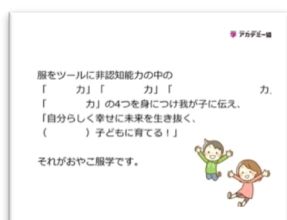
・非認知能力とは？

認知能力とは「テストの点数・偏差値・知能指数」などの数値化できる能力です。非認知能力とはそれとは逆で、総合的な人間力のことです。もっともだけた言葉にするなら、教科書を使った勉強で養われる能力ではなく、「くじけない心」・「選択する力」 ・「コミュニケーション力」・「問題を見つけ、解決する力」・「やり抜く力」・「表現する力」・「協力する力」・「社会の中で生きていく力」など、実際の生活の中でこそ身につけていける「生きる力」の事です。

服をツールにこの非認知能力の中の「表現力」「選択判断力」「コミュニケーション力」「社会適応力」の4つを身につけ我が子に伝え、「自分で人生を切り開く心の強い子どもに育てる！」のがおやご服学講座です。

それにはママが幸せでないと、子どもに伝えることができません。ですからおやご服学では、まず服装のルールやマナーを学んでもらうので、おしゃれを楽しむご機嫌なママになります。

P3

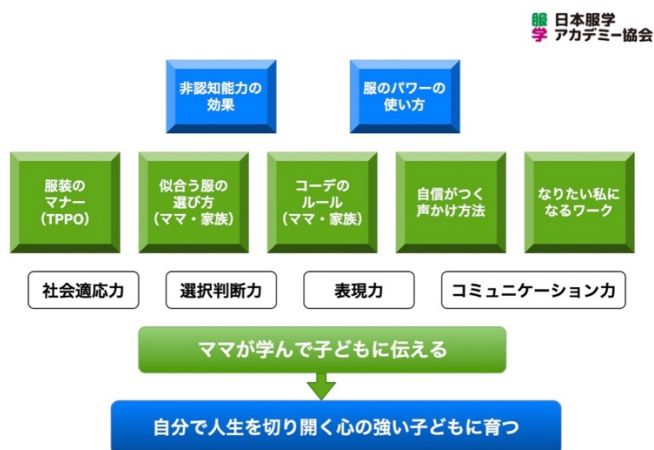


服をツールに非認知能力の中の

「表現力」「選択判断力」「コミュニケーション力」「社会適応力」の4つを身につけ我が子に伝え、「自分らしく幸せに未来を生き抜く、（心の強い）子どもに育てる！」

それがおやご服学です。

P4



非認知能力の効果・服のパワーの使い方を知り、「服装のマナー（TPPO）」で、これからの国際社会で生きていく適応力の身につけ方を。「似合う服の選び方」「コーディネートルール」を知ること、服を通じ選択判断力・表現力が身につきます。

そして毎朝の服選びの声かけで、コミュニケーション力がつき自己肯定感も高まります。

なりたい私をイメージして理想の未来を手に入れるワークも行うので、ママの幸福度も上がります。

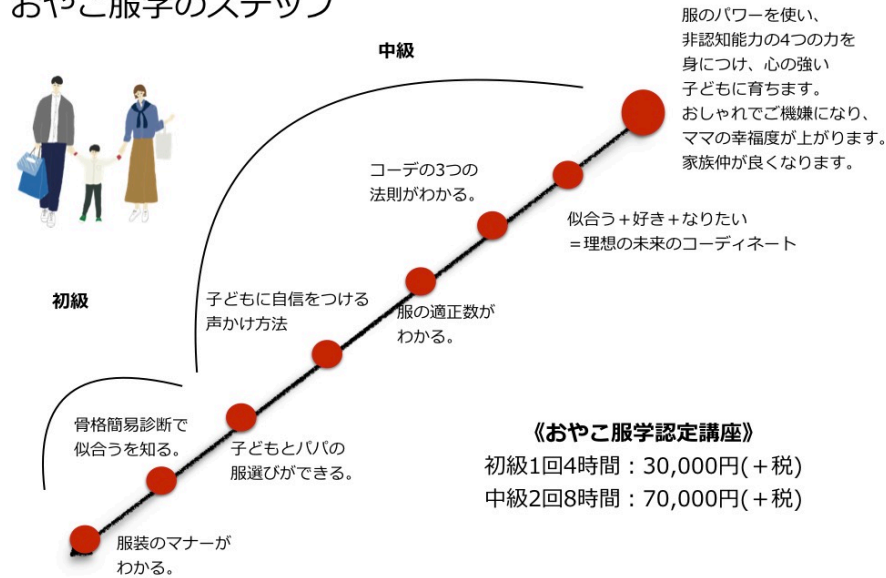
P5 読み上げてください。

中級の内容も説明して、ここで初級だけの人も中級を受ける人と同じトーンにしてください。

⇒中級まで受けると、一生もののファッションスキルが手に入ります。（人に頼らない、無駄な服を買わない）

⇒上級まで受けると、先生として体験会・初級講座・中級講座を開催することができます。

おやこ服学のステップ



《おやこ服学認定講座》

初級1回4時間：30,000円(+税)
中級2回8時間：70,000円(+税)

P6

【ワーク】現状を知りましょう。



今の服装のお悩みは？ 複数選択可能

- 自分に何が似合うかわからない。
- 「似合う服」と「好きな服」が違う。
- 実年齢より老けて見られる。
- つい無難な服を選んでしまう。

- 服の組み合わせがわからない・苦手。
- 似合う服がどこに売っているかわからない。
- 仕事用・休日用の服に迷う。
- 服がない。
- いつもマンネリで同じような服を買ってしまう。
- 服がたくさんありすぎて何を着て良いかわからない。
- 毎朝の服選びに時間がかかる。
- 自分で選んだ服が合っているか、似合っているかわからない。
- 服の組み合わせがわからない。

なりたい状態になれる！と断言してください。

P7

今のシーズンのものだけ書いてもらいましょう。

発表

P8

なりたい状態は？

- 「似合う」「おしゃれ」と周囲からの評判が良くなる。
- 体重は減っていないのに「痩せた？」と言われる。
- 「若くなった！」と言われる。
- 「どこでお洋服を買っているの？」と聞かれる。
- 外出が楽しくなる。
- ショッピングが楽しくなる。
- 新しいタイプのファッションにもチャレンジしたくなる。
- 友達・同僚から一目おかれる。

⇒ (解決方法) 骨格簡易診断 3つの法則

- 毎日の服選びが楽になり時間が短縮される。
- 無駄な服を買わなくなる。似合う服だけのクローゼットになる。

⇒ (解決方法) 骨格簡易診断 3つの法則 適正数ワーク

- どんな場所でも自信を持って出られる。

⇒ (解決方法) 服装のマナーやルール

- 家族・パートナーの機嫌が良くなる。優しくなる。

⇒ (解決方法) パパ株 子供の声かけ

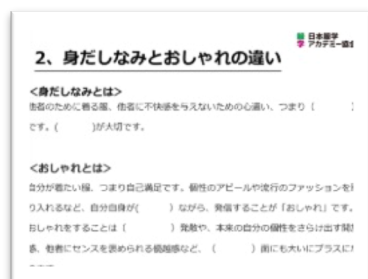
- 見た目自信が持てて明るくなる。毎日が楽しくなる。

⇒ (解決方法) 理想の未来ワーク

なりたい状態になれる方法が学べると説明してください。 計 40 分

P9

2、身だしなみとおしゃれの違い



読み上げてください。

<身だしなみとは>

他者のために着る服、他者に不快感を与えないための心遣い、つまり（おもてなし）です。

（TPPO）が大切です。

<おしゃれとは>

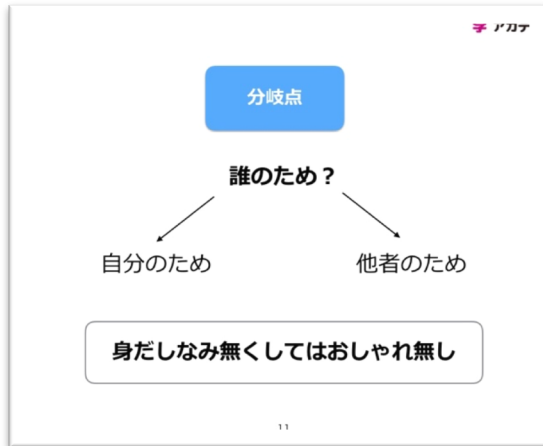
自分が着たい服、つまり自己満足です。個性のアピールや流行のファッションを取り入れるなど、自分自身が（楽しみ）ながら発信することが「おしゃれ」です。おしゃれをすることは（ストレス）発散や、本来の自分の個性をさらけ出す開放感、他者にセンスを褒められる優越感など、（メンタル面）にも大いにプラスになります。

↑

ここにインストラクターの事例を入れてください。

例) 高校生の頃は●のような服が気に入り、周囲から褒められて気分が良かった。などメンタル面でプラスになったことなど。受講生にも聞いてみる。

P10 分岐点 読み上げてください。



P12

身だしなみの3つのポイント



読み上げて、ここがチェックポイントだと伝えてください。

1、(清潔感)がある 2、(機能的)である 3、周囲との(調和)がとれている

清潔感を出すチェックポイント

袖・襟は汚れていないか? 服にシワはないか? 靴は磨いてあるか?

靴下・タイツに毛玉や伝線はないか? ボタンはほつれていないか? 寝癖はついていないか?

計 45 分～50 分 休憩入れて 60 分

P12

危険な子供服



危険な子ども服（「日本工業規格（JIS）」）

・パーカーや上着のフード ・パーカーのポケット ・ホルターネックのひも ・ベルトのバックル
・大きめボタン、ビーズ ・ファスナー ・網目の大きなニット ・長めのマフラー [アイテムを読み上げてください。](#)

経済産業省はH26年6月に子供服の首回りや背中へのひもなどを禁止するJIS案を公表しました。

JISでは、7歳未満の子供服の頭や首回りのひも、13歳未満の子供服の背中や裾のひもなどをそれぞれ禁止にしたので、背面でリボン結びをする上着やワンピース、パーカのフードにひもがあるデザインはJISとして認められないことになりました。

ひもと同様に危険性が指摘されるフードは今回、JISの対象外となりましたが、東京都内でH24年、4歳の女兒がパーカのフードがドアノブに引っ掛かり、窒息状態となって入院する事故が起きているので、フード付きも避けましょう。

P13

子どものキチンと見える服



男の子・・・襟付き、綿シャツ、ポロシャツ

女の子・・・袖えり付き、ワンピース、リボン

襟のある服

由来はゴルフウェアから来ています。

「ゴルフの歴史はマナーの歴史である」1400年代からゴルフの発展の中心的役割を果たしてきたスチュワート王家（当時のスコットランド王家）の作法書に従って相手に敬意を払い、周囲に不快感を与えない服装こそ“作法”の第一と貴族のゴルフを定めました。

なので、当時はネクタイにスーツ姿でゴルフをしていたようです。スコットランドは寒い季節の平均気温は2～6度。暑い季節でも14～19度と比較的穏やかな地域でもネクタイ×スーツ姿でのゴルフはつらかったようです。

その後、1910年以降、ゴルフがアメリカに移りコースの多くが、気候に恵まれたフロリダ・カリフォルニア州に建設されました。そうすると摂氏30度の猛暑が多い地域でのゴルフです。スコットランドの伝統を守り続ける！というのは到底無理な話。

まずスーツが脱ぎ捨てられ、ネクタイが解かれ、ワイシャツの袖と、ズボンの裾が半分に分断されました。全米ゴルフ協会では、これ以上脱がれることを恐れて、「襟だけは付けておきなさい。これはゴルフゲームに対する畏敬の念であり、相手に対する礼儀でもあるのだから」と、1927年に「**服装規定**」を発表しました。

世界的に「男性は襟付きのシャツを着用しなければならない」規定が確立されていったのです。

このゴルフウェアの歴史から一般的にも襟付きシャツ＝キチンとした服装と定義づけられるようになりました。

だから男性の場合は、襟付きシャツに蝶ネクタイをプラスするだけで、グッとフォーマル感が増します。キチンとした場には必ず襟付きシャツを選んでください。

●綿シャツ・ポロシャツの違い（スマートカジュアル）

この後、フォーマルについてお伝えしますが、パパのファッションがインフォーマルの時は綿シャツ。スマートカジュアルの場合はポロシャツでOKです。

袖のある服

この後学んでいただく、フォーマルの部分でもお伝えしますが、女性のフォーマルウェアの基本として、昼の結婚式では「肌の露出を控える」というマナーがあります。

だから、ボレロやショール、ジャケットといった羽織ものを活用していますよね。

同じように子供の服も袖付き、そしてワンピースがキチンと見えるのでオススメです。

(70分)

P14 3、服装のマナー (TPPO)



先ほどのゴルフウェアの話と同様、マナーを身につけるということは、相手に対する礼儀・思いやり・感謝の気持ちを伝えることになります。

そしてマナーには国際基準があります。プロトコールと呼ばれ、「国際儀礼」あるいは「世界標準マナー」と訳されます。もとは国家元首同士の会談などでの公的な儀礼を指す言葉ですが、最近では、国際的なマナーやエチケットの総称としても用いられるようになりました。世界中の人々が文化や宗教の違いを超えてスムーズに交流できるように定められた、いわば世界共通のルールです。

その基本の三原則が

- 1、(第一印象)を大切にする。
- 2、相手に対して(思いやり)を持って接する。
- 3、相手を(尊重)する。(尊敬)する。

となっており第一印象が1番に出てきています。身だしなみや見た目が大事！

●生涯賃金が2700万円違うハマーメッシュ教授の事例を伝えてください。
いかに重要かがわかりますよね。

P15

ファッションに必要なマナーはTPPO



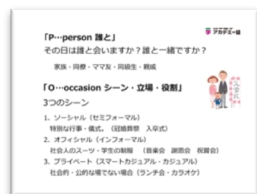
「T…time 時間・季節」 「P…place 場所」 「P…person 誰と」 「O…occasion 立場」
Time (時間)、Place (場所)、Person (誰と) Occasion (場合) の頭文字をとって、「時と場所、会う人と場合に応じた方法・態度・服装等の使い分け」を意味する和製英語

P16



「T…time 時間・季節」
昼か夜か？季節はいつか 時間帯 朝・昼・晩 春夏秋冬
「P…place 場所」
その日の場所に相応しい装いになっているか？
会社・レストラン・公園・映画館学校・遊園地・デパート・図書館・病院

P17 読み上げてください。



「P…person 誰と」

その日は誰と会いますか？誰と一緒にですか？

家族・同僚・ママ友・同級生・親戚

「O…occasion シーン・立場・役割」

3つのシーン

1、ソーシャル（セミフォーマル）

特別な行事・儀式（冠婚葬祭 入卒式）

2、オフィシャル（インフォーマル）

社会人のスーツ・学生の制服（音楽会 謝恩会 祝賀会）

3、プライベート（スマートカジュアル・カジュアル）

社会的・公的な場でない場合（ランチ会・カラオケ）

3つのシーンはこの後フォーマルで詳しく説明しますが、

1、ソーシャル セミフォーマル

2、オフィシャル インフォーマル

3、プライベート スマートカジュアル・カジュアル

このよう3つのシーンがあることを覚えていてください。

P18

【ワーク】

近々、TPPO を意識する予定はありますか？

例:遠足・学芸会・食事会・キャンプ・お泊まり会・おゆうぎ会・
入卒・謝恩会など

予定()

その時に何を着るか、お子さんと一緒に選びましょう。

選んだコーディネートの写真を撮って、送ってください。

(110~120分)

P19

4、似合うがわかる骨格簡易診断



自分に似合うラインがわかるメリット

- ・服が選びやすくなります。
- ・スタイルアップして見えます。
- ・気になる部分がカバーされます。
- ・簡単なコーディネートでおしゃれに見えます。

P20 読み上げてください。

Iラインの特徴

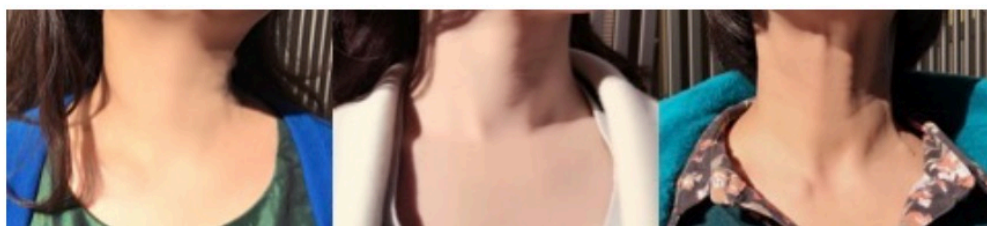
- ・腰の位置が高い
- ・体に厚みがある
- ・上半身がしっかりしている
- ・メリハリがある
- ・鎖骨が目立たない

Xラインの特徴

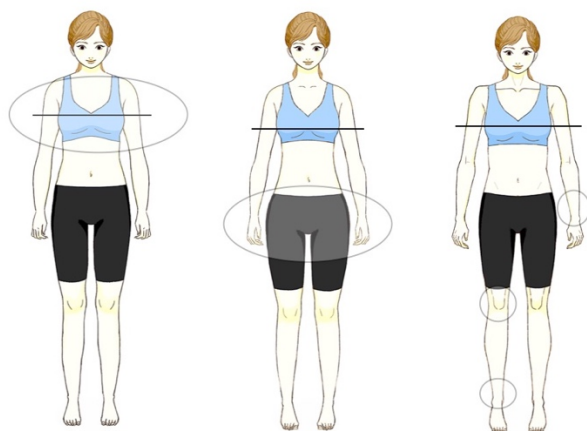
- ・腰の位置が低い
- ・手首、足首が細い
- ・体に厚みがない
- ・身体が曲線的
- ・鎖骨が華奢に目立つ

Yラインの特徴

- ・骨格関節が太い
- ・全体的に骨っぽい
- ・凹凸のないボディライン
- ・中性的な体つき
- ・鎖骨がしっかり浮き出てる



P21、22



Iライン

Xライン

Yライン

- 首はどちらかという短め
- バストトップの位置が高い
- ハト胸と言われる
- 鎖骨が目立たない
- 身長に対して手足が小さめ
- どちらかという筋肉質
- 重心は比較的上半身にある

- 華奢に見られる
- 下半身太りしやすい
- 首はどちらかという長め
- 鎖骨が華奢に出ている
- 手足が薄め
- なで肩
- 重心は比較的下半身にある

- 全体的に骨ばった印象
- 鎖骨や肩甲骨が目立つ
- 手や首が筋張っている
- 肩や膝の関節が太め
- 手首・足首の関節が太め
- 身長わりに手足が大きめで指の関節が目立つ
- 重心がない

P23、24 似合うアイテムの確認



Iライン

比較的上半身にボリュームがあり、メリハリのある立体的な体型なので、飾りを抑えたシンプル且つ直線的なシルエットが似合います。

シンプルなシャツ、Vネック、タイトスカート、テーラードジャケットが似合います。

シャツ×タイトスカート Vネックセーター×ストレートパンツ

テーラードジャケット×タイトスカート

Xライン

身体に厚みがないので、装飾的なファッションが似合います。上半身がさみしくならない、フリルなどの飾りがついた、華やかでボリュームのあるものが似合います。

ブラウス、アンサンブルニット、フレアスカート、
ノーカラージャケットが似合います。

ふんわりブラウス×フレアスカート アンサンブル×スキニーデニム
ノーカラージャケット×フレアスカート

Yライン

骨格がしっかりしているラインを活かすコーデは、肩の力を抜いたカジュアルラフなスタイルです。全体的にボリューム感のあるデザインが得意で、ゆったりしたアイテムを合わせがオススメです。トップスもボトムスもワンピースも着丈が長いのが似合います。

麻素材のシャツ、ざっくりボリュームのあるニット、ガウチョスカート

エスニック風アクセサリ×ガウチョスカート
ダンガリーシャツ×ロングカーディガン×ダメージデニム
綿ブルゾン×ダメージデニム

似合うのがわかりましたか？確認

【ワーク】雑誌の中から似合うラインに合った

1、インフォーマル 2、スマートカジュアル のコーディネートをそれぞれ1~2点選び、別紙のワーク用紙に貼ってください。（時間を調整する）

P25（中級に進む方へ） ※いない場合は「このようなことを中級でやりますよ！」と説明
パパの株が上がる普段着コーデのため、鎖骨を調べる

●鎖骨は？ A、目立たない B、目立つ C 鎖骨しっかり浮き出ている
鎖骨の画像を説明してください。

P26 中級講座の内容説明（2回8h 70,000円）

- ・パパの株が上がる普段着コーデ
- ・すぐにサイズアウトする子どもの服の選び方・合わせ方
- ・環境の整え方（声かけ方法・子ども服の収納と管理）
- ・あなたの服の適正数は？
- ・素敵に見えるコーディネートの3つのルール

- ① 体型に合った服選び ②色の使い方 ③小物のセット化
- ・“なりたい私”になるビジョンマップ作成

本日より 3~7 日以内にお申し込みの場合、コースの差額で受講できます。

通常 7 万円(+税)が 6 万円(+税)になります。と案内してください。

P27 上級講座講座の内容説明 (2 回 10 h 205,000 円)

- ・ SNS の使い方 ・集客方法 ・体験会・初級中級講座開催ページの作り方
- ・体験会のシュミレーション ・初級、中級講座開催方法
- ・講師としての身だしなみ ・骨格診断のやり方

認定講師 (インストラクター) として体験会・初級講座・中級講座を開催することができます。

おしゃれの楽しさ、非認知能力を高める服のパワーの使い方を広めることができます。

本日より 3~7 日以内にお申し込みの場合、コースの差額で受講できます。

通常 7 万円+20.5 万円=27.5(+税)が 25.5 万円(+税)になります。と案内してください。

アンケートで終了。

2019 年 12 月 13 日改正版