

【STEP1：設計】

どう見せたいか決めた（知的 / 信頼感 / 高級感 / 親しみ など）

イメージ画像を集めた（Pinterestなど）

ヘアメイク・カメラマンに事前共有した

【STEP2：スケジュール】

撮影日を3～6ヶ月前から決めた

生理周期を確認した（PMSを避ける / 生理後を狙う）

夏を避けた（暑さ・メイク崩れ対策）

【STEP3：外見コンディション】

髪

カット・カラー・パーマのタイミング調整

肌

スキンケアを整えた

荒れる時期を避けた

日焼け対策している

美容医療

新しい施術は入れていない（やるなら慣れてるもののみ）

体型

むくみ対策している

体重・食事調整している

姿勢を意識している

【STEP4：パーツ】

眉毛

3週間以上自己処理していない

サロン予約済み

まつげ

育毛する場合は3ヶ月前から開始

or マツエク / つけまつげで対応決定

ネイル・手元

爪をある程度伸ばしている

ネイル（ケア or カラー）済み

ムダ毛処理

腕・足など見える部分の処理済み

【STEP5：服・小物】

「どう見せたいか」に合った服を選んだ

素材・シルエットを重視している（パーソナルカラーより優先）

アクセサリー

安っぽくない素材を選んだ（K18など）

【STEP6：撮影環境】

カメラマン決定

ヘアメイク手配済み

撮影イメージに合わせた準備ができている（ライティング・背景など）

【STEP7：当日】

イメージ再確認した

なるべく短時間で撮影する前提で動く（メイク崩れ防止）