

身だしなみを、研究で考える。

清潔感の 科学。

何から整えればいいのか、
研究と予算から考える。

01 / INTRODUCTION

「清潔感」という言葉は、 少し曖昧だ。

毎日お風呂に入る。歯を磨く。洗濯された服を着る。どれも大切な習慣です。それでも、他人から「清潔感がある」と受け取られるかは、必ずしも同じではありません。

なぜなら、相手はあなたが前日に何をしたかを直接見ることはできないからです。目に入るのは、髪や肌の状態、服装、表情。近づけば、匂いも感じるでしょう。

清潔感とは、ひとつの能力ではなく、
複数の要素から受け取られる印象かもしれない。

本書では、研究によって確認できることと、そこから考えられる実践方法を分けて扱います。「これを買えば必ず変わる」という約束はしません。まず、自分にとって見直す価値のある項目を探します。

この無料サンプルは、有料版（PDF・75ページ）と同じテーマを5ページにまとめたものです。

02 / RESEARCH NOTES

「一瞬で決まる印象」の 研究は、何を示したのか。

WillisとTodorov（2006）は、顔写真をわずか0.1秒見せたときの人物評価が、時間をかけて写真を見たときの評価と比較的よく一致することを報告しました。

ただし、その研究が測ったのは顔から受ける複数の社会的印象です。「清潔感そのものが0.1秒で確定する」と証明したわけではありません。

また、Axelssonら（2010）の実験では、睡眠を十分にとった場合と長時間眠らなかった場合の顔写真が比較され、睡眠不足の顔は疲れて見え、健康や魅力の評価が低くなる傾向がありました。

研究が示すのは、
「すべての人に同じ効果がある」という法則ではない。

今回のPDFでは、こうした実験の対象、比較方法、限界を確認しながら、身だしなみの判断材料を整理します。

参考：Willis & Todorov (2006), *Psychological Science*, 17, 592–598; Axelsson et al. (2010), *BMJ*, 341:c6614.

03 / SELF CHECK

まずは、今の状態を 点検してみる。

以下は他人からの評価を測る「診断」ではありません。自分で改善対象を探すための簡単な点検表です。
当てはまるものに印をつけてみてください。

☐	髪	普段の髪型を整えやすく、清潔に保っている
☐	口元	歯みがきに加え、歯間清掃や定期的な歯科受診を検討している
☐	肌	洗いすぎを避け、必要に応じて保湿や紫外線対策を行っている
☐	ヒゲ	自分の好みに合わせて剃るか、形を整えている
☐	衣類	汚れやシワ、サイズ感、靴の状態を確認している
☐	匂い	衣服の洗濯、汗のケア、口腔ケアを見直している

※匂いや口腔の問題には、医学的な原因が関係することがあります。気になる症状が続く場合は医療機関や歯科医院に相談してください。

04 / ACTION 01

一度に全部、 変えなくてもいい。

点検して、最初に見直したい項目は見つかりましたか。ここでは一つだけ選びます。努力を増やすのではなく、続けられる行動を決めるためです。

最初に見直したい項目

今週、試してみる小さな行動

必要な予算（0円でも構いません）

1週間後に確かめたいこと

例えば衣類なら、クローゼットの中でサイズの合う服を確認する。口元なら、歯間清掃の道具や歯科受診について調べる。小さな行動で十分です。

何を買うかより先に、
何を見直すかを決める。

仕組みの詳しい解説、項目別の手順、予算別プラン、30日間の実践表は、有料版（PDF・75ページ）に収録しています。