

# やわらかい カメラ 写真館

プロフィール写真に使える！ オンライン撮影ハンドブック

# 目次

はじめに	はじめに	Page 1
撮影の流れ	Step1. イメージづくり	Page 2
	Step2. オンライン撮影会の準備をしよう ～ 機材・場所・服装	Page 3
	Step3. 撮影 ～ みんなでチェック！ 画角・ポージング・表情	Page 5
おまけ	みんなの感想	Page 7
	おわりに	Page 8

## はじめに

新型コロナウイルスの影響でワークスタイルはがらりと変わり、テレワークがメインになった職場も多いのではないのでしょうか。モニター越しに「はじめまして」なこともあるでしょう。「プロフィール写真でしか顔を見たことがない」というお相手も、いるかもしれません。

そう、オンラインコミュニケーションにおいて、プロフィール写真はみなさんの印象を大きく左右します。暗い印象だと、「話かけにくそう」「恐そう」などと思われてしまうかも……。逆に素敵な雰囲気なら、「どんな人なのか気になる!」「話してみたい」と思ってもらいやすく、心の距離をぐっと近づけるのに役立ちます。

こんな時代だからこそ、私たち富士通ではプロフィール写真を通して個性を表現する「やわらか写真館」の取り組みを始めました。「オンライン撮影」に関しては、画面越しでもうまく撮れるのか最初は半信半疑でしたが、これが意外と盛り上がり、仕上がりも上々。試行錯誤する中で、撮り方に関するコツもいくつか見えてきました。

富士通では社会が、そして一人ひとりが元気になるこの取り組みを、ぜひみなさんにも体験していただきたく、このハンドブックをつくりました。みなさんもプロフィール写真を通して、「自分」を表現してみませんか？



# 撮影のイメージを膨らませよう

見せたい自分を具体的にイメージすることで、準備や撮影がスムーズに進みます。



## 相手（写真を見る方）にどう思われたい？

- キリッとした表情 → 仕事ができそう
- にこやかな笑顔 → 話しかけやすそう
- アップではなくやや引きの写真 → 謙虚そう、誠実そう

理想のイメージに近い写真があれば、それを真似するのも◎。  
みんなにイメージを伝えるのにも便利です。

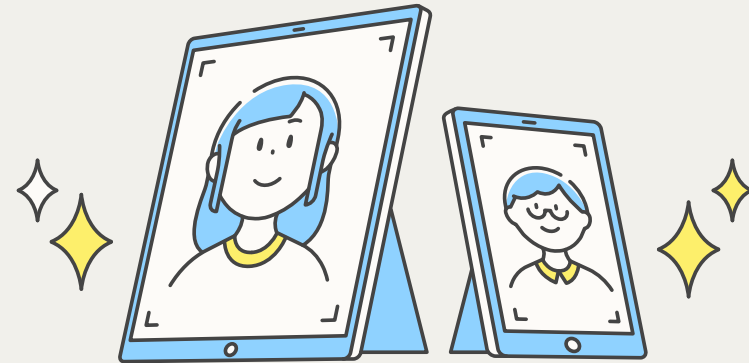
## なぜ今のプロフィール写真を変えたい？

- 証明写真のような雰囲気なので味気ない
- はじめての方と、会話のきっかけになるような写真にしたい
- 部署や役職が変わったので、心機一転、スタートを切りたい

プロフィール写真を変えようと思った理由も、  
見せたいイメージのヒントになるでしょう。

# オンライン撮影会の準備をしよう

「素敵なプロフィール写真」を撮るために、撮影環境を整えましょう。



## 機材

### スマホやタブレットのカメラが優秀

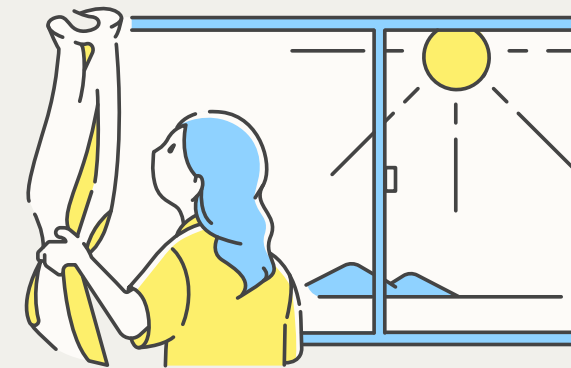
一般的な PC 内蔵カメラより、スマホやタブレットのカメラのほうが高性能です。PC の場合は、外付けのカメラを使用しましょう。

### イヤホンやヘッドセットなしで会話できる環境

スマホやタブレットなら、イヤホン類がなくても撮影者と会話しやすいです。

### 撮影会用のアプリを選ぼう

Zoom、Microsoft Teams などのオンライン会議アプリのなかで、一番キレイに写るものを選びましょう。撮影は、画面キャプチャ機能を使って行います。端末の画面キャプチャ方法を確認しましょう。



## 場所

### 自然光が入る、明るい場所で

室内の光量が足りない場合は、蛍光灯やリングライトで調整を。その際、不自然な影や、眼鏡へ光が映り込むことがあるので注意。

### バックには無地の壁紙を

背景は、余計なものが入らない無地が原則。ただし、自分の好きなインテリア（家具、観葉植物）をワンポイントで入れたたり、ビジネス用を意識して「窓の外のビル群」を背景にしたりするのもあります。

### 「串刺し」や「首切り」は避けよう

顔の近くに縦の直線（＝串刺し）や横の直線（＝首切り）が入った写真は顔に視線が向きにくく、違和感を与えてしまいます。

# オンライン撮影会の準備をしよう

「素敵なプロフィール写真」を撮るために、撮影環境を整えましょう。



## 服装

### 色のイメージを利用するのも◎

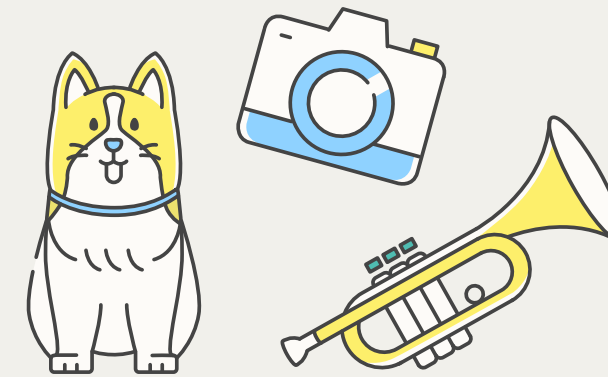
黒はカッコいい、紺はクール、白は完璧 or さわやか、パステルカラーは親しみやすい、といったイメージがあります。

### 背景と服の色にはコントラストを付けて

背景が白っぽい場合は薄い色の服を避け、濃い色 or 鮮やかな色を選ぶと引き締まった印象になります。

### 細かい縞柄は NG

ちらつき（モアレ）が発生しやすいボーダーやストライプは、撮影などで敬遠されることが多い柄です。



## 一緒に撮影したいもの

### あなたの趣味や好きなもの

あなた自身のアピールになるのはもちろん、好きなものに囲まれて撮影することでリラックスした表情や雰囲気をつくりやすくなります。

例：子ども、ペット、絵画、家具、フィギュア、自転車、楽器、カメラ、ユニフォームなど

### MEMO

プロフィール写真は、ひとつの自己表現。あなたの「好き」と一緒に撮影すれば、それが会話のきっかけになるかも？

# いざ本番！撮影にこだわろう

同僚や友人と会話しながら、チームで撮影しましょう。



## まずはみんなでチェック！

- ☑ 撮影場所の明るさは十分か
- ☑ 蛍光灯などで色が青白くなっていないか
- ☑ 眼鏡のレンズに照明が映り込んでいないか
- ☑ シャツのシワやTシャツのヨレがないか
- ☑ 口紅やチークなどのカラーメイクはいつもよりしっかり目で

**MEMO** みんなでお互いに確認し合うことが大切です



## 画角

### 撮影は目線を合わせて！撮影者が声かけを

目線はカメラと同じ高さがキホン。カメラが目線よりも低いと見下ろす感じで偉そうに、逆に高いと上目遣いになってしまいます。

### 手持ちや自撮り棒は避けよう

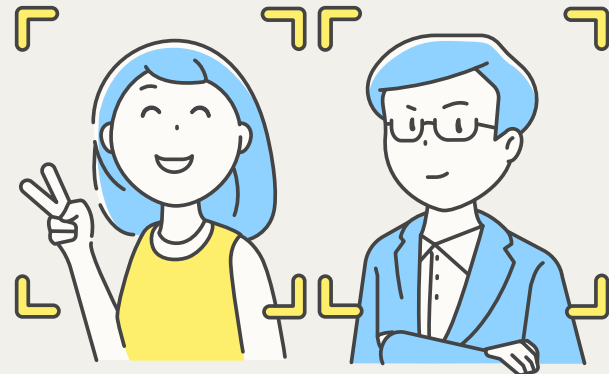
画角が安定しないため、手持ちや自撮り棒は避けましょう。スタンドを使ったり、端末の下に本を置くなどして、高さを調整します。

### 過度なアップの構図はアンバランス

肩が切れない範囲に収まるよう、カメラから近づいたり離れたりして最適な位置を見つけます。頭上に適度な余白ができると圧迫感がありません。カメラの高さや肩のうつりと合わせて調整を。

# いざ本番！撮影にこだわろう

同僚や友人と会話しながら、チームで撮影しましょう。



## ポージング

### まずは少しだけ体を傾けるポーズから

少し体をななめにし、顔だけ正面を向くのがおすすめです。体を向ける方向に窓などがあると、自然な陰影が期待できます。

### 腕組みなど、ナチュラルなポーズにも挑戦

ちょっとしたポーズがあると、写真に動きが出て「見映え」がよくなります。

### いろんなポーズにトライしてみよう！

手の位置（下ろす、顔に当てる、など）、顔の角度（正面、斜め上を向く）、目線（カメラ目線、遠くを見る）など、撮りながらみんなの意見を聞くのもよいでしょう。



## 表情

### 「自然な笑顔」を目指そう

撮影者は雑談などで、リラックスした自然な表情を引き出しましょう。人柄が表れるような、自然な笑顔で撮影できれば大成功。

### 「褒め」はいつもの2倍、3倍で！

「そう、いい感じ！」「もうちょっと笑って！」など、撮影者は感想を具体的に伝えましょう。ポーズをリクエストするなど、対象者を盛り上げることも大切です。

### 「いきなり笑顔」は難しい

緊張する場合は、一度思い切り口を開けて笑ってみてください！そのあと意識的に顔の筋肉を緩めると、自然な笑顔を引き出せます。



## みんなの感想

やわらか写真館には、様々な感想が寄せられています。

素敵なプロフィール写真に仕上が  
り、会社の先輩やお客様からお褒めの  
言葉をいただきました。これから、お  
客様の前でもより自信を持ってふるま  
えそうです！



みなさんと楽しいおしゃべりをし  
ていたら、あっという間に時間が過ぎ  
てしまいました。今度は自分が、周り  
の人の写真を撮ってあげたいです。



自撮りでは自然な笑顔をつくるのが  
難しかったのですが、「やわらか写真  
館」では会話しながら楽しく撮影で  
き、表情をつくりやすい場をつくっ  
てくれたところが良かったです。仕上  
りも満足です。



## おわりに

本書では、オンライン会議などで使えるプロフィール写真の撮影ポイントや注意点についてご紹介しました。オンライン撮影会で撮影した写真は、SNS や年賀状などに使うことも可能です。

「プロフィール写真は一人で撮りたい」という人もいるでしょう。ですが、私たちはチームでオンライン撮影会をしていただくことをおすすめしています。なぜなら、同僚や友人などとコミュニケーションをとりながら撮影することで、互いが互いの魅力を再確認したり、自分の知らないチャームポイントを教えてもらったりすることができるからです。

あなたがどうありたいかだけでなく、みんながあなたを演出し、あなたの魅力を引き出せる。それが、「やわらか写真館」で私たちが発見したことの一つです。

みなさんそれぞれが持つ魅力を表現したプロフィール写真によって、みなさんの仕事や生活が少し豊かになる——。このハンドブックが、その一助となれば幸いです。

※ 上記は、実際にオンライン撮影会で撮影した写真です。  
撮影したものは、一部加工を施しています。

# Thank You

お問い合わせ先 | <https://www.fujitsu.com/jp/about/businesspolicy/tech/design/activities/onlinephoto/>

富士通 デザインセンター

Copyright 2021 Fujitsu Limited All rights reserved.