



自分に合った香水を見つけるためのチェックリスト ト（印刷用ワークシート）

このリストを印刷して、実際に書き込みながら使ってください。Stepごとに整理することで、あなたのシグネチャーセント（自分を象徴する香り）がを見つけやすくなります。

Step 1：好みの香りの方向性を探る

好きな香りタイプに 🐾 を入れましょう

- ☐ フローラル系（花の香り）
- ☐ シトラス系（柑橘の香り）
- ☐ フレッシュ系（海や緑を思わせる爽やかな香り）
- ☐ ウッディ系（木の落ち着いた香り）
- ☐ グルマン系（バニラやチョコの甘い香り）
- ☐ スパイシー系（シナモンやカルダモンなど）
- ☐ その他：_____

心地よいと感じる香りの例

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Step 2：香りに込めたいイメージや気分を思い描く

この香りで表現したいことは？

- ☐ 爽やかで清潔感のある印象
- ☐ 控えめで上品な雰囲気
- ☐ 個性的で人目を引く存在感
- ☐ ロマンチックで優しい気分
- ☐ 自然体でリラックスできる自分
- ☐ 自信とパワーを感じさせる自分
- ☐ その他：_____

あなたのライフスタイルや性格に近いもの

- ☐ 明るく活動的（アウトドア派、社交的）
- ☐ 落ち着きがあり知的（静かな時間を好む）
- ☐ ロマンチックで感受性豊か
- ☐ 自由奔放で冒険好き

- ☐ 上品でクラシックなスタイルを好む
- ☐ その他：_____
-

Step 3：ファッションと香りの相性を考える

好きなファッションスタイル

- ☐ カジュアル（Tシャツ・デニム・シンプル）
- ☐ エレガント（ワンピース・スーツ・クラシック）
- ☐ モード（個性的・トレンド重視）
- ☐ ナチュラル（リネンやコットン・自然体）
- ☐ スポーティ（アクティブ・ストリート）
- ☐ フェミニン（柔らかな色・可愛い雰囲気）
- ☐ その他：_____
-

Step 4：香りをつけたいシーンを考える

- ☐ 日常生活（通勤・学校・普段使い）
- ☐ オフィスやビジネスシーン（控えめで清潔感のある香り）
- ☐ デートや特別なイベント（印象に残る香り）
- ☐ パーティーや夜のお出かけ（大胆で華やかな香り）
- ☐ リラックスしたいとき（寝る前・おうち時間）
- ☐ 季節限定（夏は爽やか、冬は温かい香り）
- ☐ その他：_____
-

Step 5：まとめる

- ・私の好きな香りの傾向は → _____
 - ・香りで表現したいイメージは → _____
 - ・私のファッションスタイルは → _____
 - ・香りを纏いたいシーンは → _____
 - ・気になる香水（ブランド・香り） → _____
-

 このワークシートを持って香水売り場に行ったり、サンプルを試すときに使えば、自分に合ったシグネチャーセントを効率的に探せます。