

fashion

春の輝き
テクニック
03

オシャレで人生を楽しむ

「オシャレが苦手」、「着るものを選ぶのが億劫」……なんてもったいない！
毎日のことだからこそ「美しい」には、人生を変えるほどの力があるのです！
イワシバカ



外見を変えることで、
今までの自分を越えられる

私たちは自分自身に対して、「自分はこんな人」というセルフイメージを持っていきます。ですが「私にはできない」「これは苦手」など……本当はその力があるにも関わらず、無意識のうちに自分自身に「壁」を作ってしまう、それ以上の方ができなくなってしまうことがあるのです。そんな自分を変える方法が「ファッション・セラピー」です。私たちは装いを変えることによって、このセルフイメージを書き換えることができます。視覚からの情報は、言語情報よりも潜在意識に刷り込まれやすい傾向があるため、頭であれこれ考えるよりも、外見的に「変わった自分」を目の当たりにすることで、自分に課していたストッパーを取り払うことができるのです。

ナレ下手だから、「かわいい服は似合わない」と無難な服ばかり選んでいませんか？ ファッションには「ありのままの自分の表現と、他人に対し、「こう見せたい自分」のアピール」という、二つの側面があります。本当の自分と見せたい自分……装いによってこの二つのバランスをとり、うまく表現していくことで、本当の自分に合った出会いやチャンスを引き寄せたり、なりたい自分に変身していくことができるのです。特に20代後半〜30代は、何を着ても似合う若い頃とは違い、考えるオシャレ「をする」ことが大事になる時期。自分に似合うものを見つくり考え、工夫した人と「もういいや」と諦めてしまった人とは、どんな差がついていってしまうのです。「美しい」は毎日のことです。だからこそ、それを積極的に楽しむようにすれば、毎日が変わり、人生そのものが楽しくなるに違いありません。

risa

●パーソナルスタイリスト。大学在学中に心理学・色彩心理学を研究した後、パーソナルカラーで商品企画・マーケティングを担当、手がけた商品の売上総額が10億円に上る。現在はパーソナルリスト、セミナー講師として活動中。豊富な経験と心理学の知識を活かし、人の内面の魅力を引き出し、「なりたい自分」に近づける「ファッションセラピー」を施している。
HP: <http://www.forstyle.biz>



Information

パーソナルスタイリングサービス for style

自分の魅力を最大限に引き出す「カラーセラピー」
と「パーソナルカラー」を組み合わせ、パーソナル
カラー・パーソナルスタイリング・パーソナル
カラーセラピーの3つのサービスを提供する「美しい
自分」を創るサービス。パーソナルカラーセラピー
は、パーソナルカラーセラピーのサービスです。
HP: www.forstyle.biz (03) 3333-1111



オシャレがどんどん楽しくなる 3つの法則

法則1 「自分のいいところ」から 美しいイメージを広げる

オシャレを楽しむ第一歩は「自分のいいところ」を知る
こと。一番早いのは、第三者に聞くことです。過去にほめ
られたことを振り返るのもおすすめです。まずはその魅
力的な部分を表現する試みを考えてみましょう。最初は異
なった服装が得意、実は心にとめて繊細な部分を持ってい
るなら、毎日の服に少し優しいニュアンスのものを加えて
いくことで、より本当の自分を表現していけるのです。

法則2 「内と外のギャップ」は ファッションでバランスをとる

誰しも本当の自分と求められる自分の間にはギャップが
あるもの。「優しい性格だけど職場では強さを求められる」
なら優しさと強さをどのくらいの割合でアピールするかを
考えます。「笑顔を抑えて強くなりたい」ならシャープ
なアイテムを、「もっと本当の自分を出したい」なら優し
げなイメージのものを多めに。こうした内と外のバランス
を装いで表現することで、なりたい自分に近づけるのです。

法則3 オシャレに正解はないから 失敗を恐れなくていい

自己主張が苦手な場面に合わせておんなはど「好きだから
着る」という自由な表現できない人が多いよう。また「買
い手からには失敗したくない」と周囲のよくシンプルな服
の服ばかりを選んでいく、いつも似たような感じに……。
似合う服を見つけるまでは、失敗が付きもの。オシャレに「正
解」はないのですから、どんどんトライして、たとえ失敗
しても、それを次に活かしていけばいいのです。

Q 店員さんとのやりとりが
苦手でいつも試着できない

A 「お店を選ぶのは自分だ」
ということをお忘れなさい!

サイズや顔の色映りのチェックなど……。似合う服を選ぶために試着はとても重要! 「難たら買わなければいけないのでは」と思う人もいますが、それくらいでイヤな顔をする店員さんがいるお店は、他の対応もいいはずありません。素晴らしいアドバイザーは目先のことにとらわれず、お客様と長期的な関係を築こうとするため、どんな時も好感度の高い対応をしてくれるもの。そういうお店が「長くつき合える、お気に入りの店」になっていくのです。



ピンクサングラス&スカーフセット

Q 着回しが苦手で
いつも似た感じに
なってしまいます……

A 人の目に留まりやすい
トップスと小物で変化を

私たちが人と会う時は特に上半身の印象が強く残ります。ですからトップスにバリエーションをつけ、さらにアクセサリや小物で遊びを加えると◎。基本的に、トップスがボトムスの倍の点数(3対1のボトムスならトップスが6点)あれば、かなり違った印象で響かせるはず。また大人の女性なら、流行ものは、全体の面積の2〜3割になるようにすると子供っぽくなりすぎず、程よいオシャレ感を演出できます。



Q 何を着てもどこか
ちぐはぐな印象に……

A センスは天性のものではない!
今から身につけることも可能

雑誌を見る時も、ただボーッと眺めてもセンスは身につけません。「この人オシャレだな」という人がいたら「なぜオシャレだと思うんだろう?」というところまで考える習慣をつけて。「この丈のジャケットにはこの丈のパンツだとバランスがよく見えるんだな」など言葉にして考えることで、その知識がストックされていき、自分にも活用できるようになります。特に街行く人や友人の嫉いは日常に活用しやすい、ヒントが多いはず。

“オシャレ下手”さんも必ず変わる! ファッションにまつわる お悩み Q & A

考え方はわかってても、やっぱり悩みが尽きない……そんなあなたにオシャレ上手に近づく、より実践的なテクニックをご紹介します! 意識すれば、いつの間にかオシャレが楽しくなっているはず。

Q 体型に自信がない……
だからオシャレが
楽しめません

A 短所を隠すのではなく、
長所をアピールすること!

体型に悩んでいると、その部分を隠すことばかり考えがち。でも全体にダボッとしたものばかり着ていると余計に野暮ったく見えてしまうものです。大事なのは短所を隠すより長所を強調すること。下半身が太めでも首元がキレイならそれが一番キレイに見える襟ぐりのトップスを着たり、ネックレスやコサージュをつけてみましょう。すると、他人の視線がそちらにそらされるだけでなく、自分自身の意識も「いい部分」に向くようになるので、自信がつかえます。自分のキレイなところをどれだけ見つけられるかがカギです!



Q たくさん服はあるのに
「着るものがない!」
と感じるのはなぜ?

A 良質で長く着られるものを選び、
自分らしいワードローブ作りを

衣替えの度に「着るものがない……!」と、どんどん買い足していませんか? 流行を追ったアイテムは次のシーズンには着られなくなることがほとんど。特に年齢を重ねるほど、自分に合うものを吟味し「高くても質のいいもの」を選ぶほうが効率よく経済的です。ラインのキレイなパンツ、質のいい靴など、ベーシックなアイテムを1つずつ買い足し「自分らしいワードローブ」を作っていくイメージで。そうやって集めたものは、何年たっても着ることが出来ます。

