朝日新聞　２０１２年４月１３日　朝刊　２９ページ　東京本社

55プラス

男の着こなし・入門編1

おしゃれで気持ち若返る

着こなしを楽しむ下釜幸誠さん。帽子や小物の組み合わせにも気を配る＝神戸市兵庫区

神戸市の下釜幸誠さん(72)のこの日の装いは、えんじと白色の縦じまシャツに、黒色のチェックのジャケット。胸にはチーフがちらりと見える。ジャケットと同色系の無地のパンツを組み合わせた。首元にスカーフ、首からは妻の遺品のストールを掛けた。帽子も10個ちかく持っている。

きっかけは2010年、神戸市兵庫区が実施している「モダンシニアファッションショー」のモデルを務めたことだった。元気な60代以上の人の姿を発信することでまちを活性化させようと、シニアモデルを募っている。偶然、募集の告知を知り、「妻が亡くなって1年半、そろそろ喪が明けるころだと思った」。ショーに出演する場合、専門家の助言を受けてお気に入りの服を着こなし、ウオーキングも習う。「よりよい姿を見て欲しい」と2年連続で出演した。

ジャズバーに出かけるようにもなり、おしゃれな人を見るたびに刺激を受けた。今では演奏家に間違われたり、「おしゃれだね」と他の客から声を掛けられたり。「そう言われるとうれしい。気持ちが若返る」

会社員時代は「おしゃれの『お』の字もなかった」と振り返る。休日はブルゾンにズボンのおきまりの組み合わせだった。

それが今では、三宮かいわいで街を歩く人の着こなしを眺める。テレビで海外のファッションショーやニュース番組のキャスターの服装もチェックする。

「落語家の桂南光さんがおしゃれ」といい、色の合わせ方を参考にする。「まとまりがあるが、地味にならない」を意識し、頭の中で毎日着こなしを考える。

持っている物を上手に使う工夫もする。会社員時代のネクタイを、自分流の巻き方でスカーフのように使うと、ぐっと首元が華やかになる。年齢が出やすい首のしわも隠せる。「おしゃれは頭を使う。自分でもここまで変身するとは思わなかった」と話す。

内閣府が、60歳以上の男女5千人を対象にした調査では、「おしゃれをしたい」と回答した人は増加傾向にあり、09年に初めて60%を超えた。男性だけでも48%で、前回調査（04年）と比べると約10%伸びている。

（及川綾子）

▼あすは「服の色と形の基本を学ぼう」です

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

© 朝日新聞社　無断複製転載を禁じます。
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

朝日新聞　２０１２年４月１４日　朝刊　３１ページ　東京本社

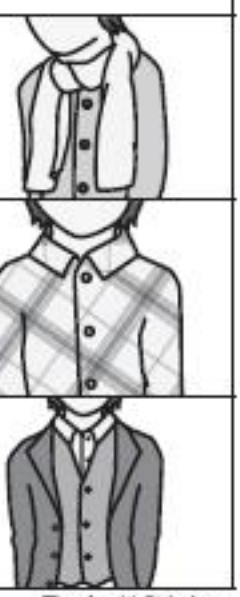
55プラス

男の着こなし・入門編2

色と形で印象ガラリ変化

色と服の選び方で印象が変わる

	【色】	【コーディネート】
背を高く	上下同系色	•ストールやスカーフで首元にアクセントをつける
ふっくらと	中間色や淡い色（ピンクなど）	•チェックや花、水玉などの柄が入ったデザイン •柔らかい素材のフリースやニット
細く	上下同系色＋寒色系（青、紫など）	•シャツやジャケットなど肩の線が分かりやすいもの •ベストもおすすめ



The Asahi Shimbun

まずは、服の色と形を学ぼう。神戸芸術工科大学ファッションデザイン学科の見寺貞子教授は「『自分は感性がない』という人がいますが、服は感性ではなく法則だと思う」と話す。

まずは上下を同系色の素材違いでそろえるとおしゃれに見えるといい、男性は赤茶色やグレー、紺といった中間色が向いている。

その日の服を決める時には、最初に「どんなシーンに着ていくのか」を考える。その上で、「どう見られたいのか」によって、色を使い分けていく。

単色や同系色の2色使いだと、落ち着いたイメージ。逆に多色使いや正反対の色を組み合わせると華やかで活動的な印象になる。

黄色など明るい色や暖色系を着ると、大きく見える。背を高く見せたい場合は、目線を上に向けてもらうように、襟元を大きくしたり、ストールやアスコットタイなどの小物を使ったりするとよい。靴とパンツを同色にすれば、脚が長く見える。

ふっくら見えるようにしたい人は、ピンクなどの淡い色や中間色でまとめたり、チェックや花柄を取り入れたりするとボリュームが出る。逆に細く見せたいなら、1本の線のように青色などの寒色系で上下をそろえて、凹凸のない張りのある生地の服を選ぶ。

ポロシャツとチノパンの組み合わせを、デニムのシャツとTシャツに上半身を替えるだけですっきりする。セーターやポロシャツは、体にフィットするため丸く見える。シャツやジャケットといった織物の生地を着ると、肩に角ができる。「全身が四角になるようにしてキリッと見せることが、おしゃれにつながります」と助言する。ベストは、肩のラインが強調され、気になるおなかも目立たなくなるすぐれ物だ。

春なら桜色や薄いグリーンや黄色、夏は青色や白色など四季ごとに自然の色を取り入れると、きれいなコーディネートになる。

あれこれ着ようとせず、まずはその日に行く場所に応じた服を一つ決める。それから、似合う服を組み合わせる。全身が映る鏡も用意しよう。そして、出かける時に「背筋を伸ばして、にこっと笑えばおしゃれに見えますよ」と見寺さん。

▼あすは「どんな服をそろえればいいの？」です

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

© 朝日新聞社　無断複製転載を禁じます。
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

朝日新聞　２０１２年４月１５日　朝刊　３３ページ　東京本社

55プラス

男の着こなし・入門編3

「何のため誰と会う」考えて

顔の形に合う眼鏡

The Asahi Shimbun

現役時代は、背広とゴルフ用のウエアがあれば困らなかった人も、退職後は妻との外食や旅行、旧友との同窓会も増えるだろう。

スタイリストの政近準子さんは「TPPO＋S」を意識した装いを提唱する。TPOに、人（P）と社会性（S）が加わる。

「自分のライフスタイルをいま一度考えてみてほしい。何のために誰と会いたいのか。服装はそれを映し出す鏡であり、コミュニケーションのツールです」。

そこがはっきりしないとおしゃれは始まらないという。何もしたいことがない人は、習い事やボランティアに挑戦するなど装いの場所作りを考えよう。

雑誌のように着こなすのはハードルが高い。政近さんはホテルのラウンジや老舗レストランのランチに出かけることを勧める。「すてきな雰囲気を持つ紳士がいる。実際に目の前にいる人を見ると、『ああなりたい』と思うようになる」

春夏なら、ジャケット3着、シャツなどのインナー6枚、パンツ4本を目安に着回す。くつも3足程度をはき回す。

新しい服を購入する時は、サイズを慎重に選ぶ。ジャケットは「楽だから大きいのを着る、という発想は禁物。男性は大きめを選んで、ダボダボに見えてしまう人が多い」という。買い物に同行した妻など女性の意見も聞こう。

パンツはシルエットが大事。特にジーンズは若者をターゲットにした商品だと、シニアの体形に合うとは限らない。自分の脚の太さやO脚など特徴に合った形を見つけるために、「5本以上試着するつもりで買いに行きましょう」。「インコテックス」など海外ブランドを狙うのもいい。

一見後回しにされがちな下着と靴下こそ気にしよう。「脚を組む人も多く、靴下は思いのほか周りから見られています」。ずれにくく、長めの靴下を勧める。スニーカーやデッキシューズを履く時は、くるぶし下までの短い靴下もあるので挑戦してもいい。下着は、シャツから透けない素材が売られている。

眼鏡はプラスチック素材のフレームを取り入れると顔全体が明るい印象になる。顔の形によっても、似合うフレームが違う。

▼あすは「服を上手に買うコツは？」です

© 朝日新聞社　無断複製転載を禁じます。
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

55プラス

男の着こなし・入門編4

スタイリストの活用も

服を買いに行こう。売り場では、どういったシーンで着るか、予算、色、服のサイズなどを売り場で伝える。だが、百貨店の場合、何百というブランドの中から、自分がほしい一品を探すのは、結構大変だ。

コーディネートの相談に応じるサービスをしている百貨店もある。阪急百貨店メンズ館（大阪市）の「スタイルメイキングクラブ」は、入会金3千円を支払うと、何回でもスタイリストがコーディネートを提案してくれる。約3千人の会員のうち、60歳以上が2割いるという。スタイリストは社員で売り場経験があるほか、色彩や装い、接客に関する資格を持っている。

最初にカウンセリングをして、仕事や趣味、どんなイメージにしたいのか。さらに、どういった場面で人に会うことが多いかなどを聞いていく。

スタイリストの佐々木悦子さんによると、初めて訪れる人は大きく分けて2通りいるという。一つは、元々おしゃれに興味やこだわりはあるが仕事で時間がなかったので、退職後の装いを楽しもうと訪れる人。団塊世代は、1950年代から70年代にかけて若者に流行した「アイビールック」のとりこになった世代でもある。一方で、最初は妻に連れられ「何でもいい」と言う人も少なくない。

予算も聞き、館内から要望に合ったコーディネートの服を探してきてくれる。会員は専用の試着室で何度でも試着でき、約2時間かけて選ぶ。ジャケット、パンツ、シャツ、靴で1パターン15万円程度からが一般的だという。サイズや購入歴を記録しておき、次回以降は以前買った商品との組み合わせも提案できる。

「スタイリスト」と聞くと、タレントや俳優のファッションを手がける印象があるが、一般の人向けに行うところもある。パーソナルスタイリストの政近準子さんが代表を務める「ファッションレスキュー」（東京都渋谷区）は、カウンセリング（1時間半で1万2千円から）や服選びの買い物同行（1時間1万円から）などもしている。

（及川繆子）

百貨店で実施している服選びのサービス

「スタイルメイキングクラブ」
【料　金】入会金3000円で何回でも
【問い合わせ先】
06・6367・2511（阪急百貨店メンズ館）
03・6252・5265（阪急メンズ・トーキョー）

「スタイリングコーディネートサービス」
（小田急百貨店新宿店）
一緒に店内を回り、着こなしを提案。専用の試着室も利用できる。紳士服関連は土・日の午前11時～午後5時
【料　金】無料。電話かインターネットで要予約
【問い合わせ先】03・3342・1111（大代表）

「紳士ファッションコンサルティング」
（東急百貨店…本店、東横店）
買い物の提案や、似合う着こなしのアドバイスをする
【料　金】無料。電話かインターネットで要予約
【問い合わせ先】0120・109・697（本店）
03・3477・4768（東横店）

The Asahi Shimbun

▼次回は20日から「潜りたいっ！」です

© 朝日新聞社　無断複製転載を禁じます。
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。