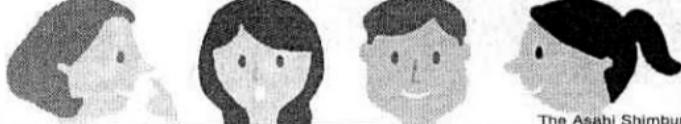


55プラス

色でおしゃれに②

色素傾向をチェックしよう!		色彩活用研究所サミュエルの 資料から作製			
色のグループ		スプリング	サマー	オータム	ウインター
あなたの肌の色は?	ツヤと透明感のある黄み	ほんのりピンク肌	黄みよりでオーカル	しっかりしたピンクみ	
髪の色は?	明るめのブラウン	灰色がかったブラック	暗めのブラウン	ブラック	
目の色は?	明るいブラウン	ブラウンかグレー	暗めのブラウン	ブラック	
○の数	個	個	個	個	



The Asahi Shimbun

パーソナルカラー見直して

年齢を重ねると今まで着ていた服の色が何となくしつくりこない。こんな悩みはないだろうか。色彩活用研究所サミュエル（東京都）の講師桑野恵美さんは「肌がくすみ、髪の量も減つて強い色に負けてしまったがち。でも、自分に似合うパーソナルカラーを見直すチャンスです」。

パーソナルカラーを見つける研究所の講座では13色の布を使って診断するが、今回は簡単な方法を教わった。まず、上の表で自

分に合う色の基準、「色素傾向」をチェックする。肌、髪、目の色（ノーメーク、髪は染める前の色で判断する）それぞれについて、一番近いものに○をつけて、○の数を集計する。一番多いのが、あなたの色素

傾向を示す色のグループ。○の数が同数の場合は、複数のグループに属する。それぞれ、似合う色の参考例は次の通り。

スプリング 黄みで明るくクリアな色→例えば、ミモザのような黄色、コーラルピンクなど。

サマー 青みで明るくソフトな色→桜色、淡い紫など。

郭をシャープに見せ、美白効果もあり若々しくなる」と桑野さん。講座を受けた田中菜々子さんは黄色に苦手意識があつたが、診

断で、サマータイプのさわやかなレモン色ならピッタリだった。黄色でも色み、明るさ、彩りによって微妙に違う。田中さんの定番は

藤色だったが、茶色なども「自分色」に加わり、おしゃれの幅が広がった。

ただ、悩ましいのは、顔映りはよくないけれど、好みの色の場合。桑野さんは「バッグや靴など顔から遠い部分や、お財布などの小物に採り入れるといい。色には黄色なら気分を解放、緑はリラックスなど心理効果もあるので、好きな色も大事に」と話す。

日本橋三越本店（東京）や大丸大阪・梅田店などで、カラー診断やコーディネートをアドバイスしてくれるコーナーがあるので活用するのも一法だ。