

つながる、広がる、精神科看護師のコミュニティ

Nursing Star

[ナーシング・スター]

日精看ニュース

No.637

2012/07/01

7

涼しくて好印象！
こころ伝わる
爽やか装い術

- p02 特集／こころ伝わる 爽やか装い術
- p06 インタビュー／柊野浩一さん(歌人)
- p08 カルチャー案内&プレゼント
- p10 会員交流の場 ナース to ナース
- p13 精神科看護と社会貢献
- p14 精神保健医療福祉の最新動向
- p16 学会、研修会情報、その他お知らせ

涼しくて好印象!

こころ伝わる 爽やか装い術

文/宮本恵理子 イラスト/片塩広子 監修/みなみ佳奈

1

自分が似合う
色味を知る

「好きな色」と「似合う色」が実は違うことも少なくない。似合う色を着こなす人は、まわりが感じる印象も自然とよくなる。

好印象を伝える
装いのポイント

3

「黒が無難」は間違い
顔周りに明るいカラーを

「迷ったら無難な黒」という選択をする人は少なくないが、重い印象になりがち。特に顔周りには明るい色を取り入れると軽やかに。

2

ほどよい“きちんと感”のある
便利アイテムを活用する

堅すぎない雰囲気、かつだらしない印象にならないために活用できるアイテムを上手に取り入れよう。

「ク」ールビズ」が浸透し、夏には快適に涼しい服装をする装いがすすめられるようになった。一方で、難しいのは「相手にいい印象を与える着こなし」との両立。職場ではナース服を着ればOKの看護師も、研修会や外部との交流の場となると「何を着ていこう?」と迷う人も少なくないはず。また、「接遇」に立った考え方からも、「自分が好きな服装ではなく、相手が心地よく感じる服装」を普段から知っておきたいもの。

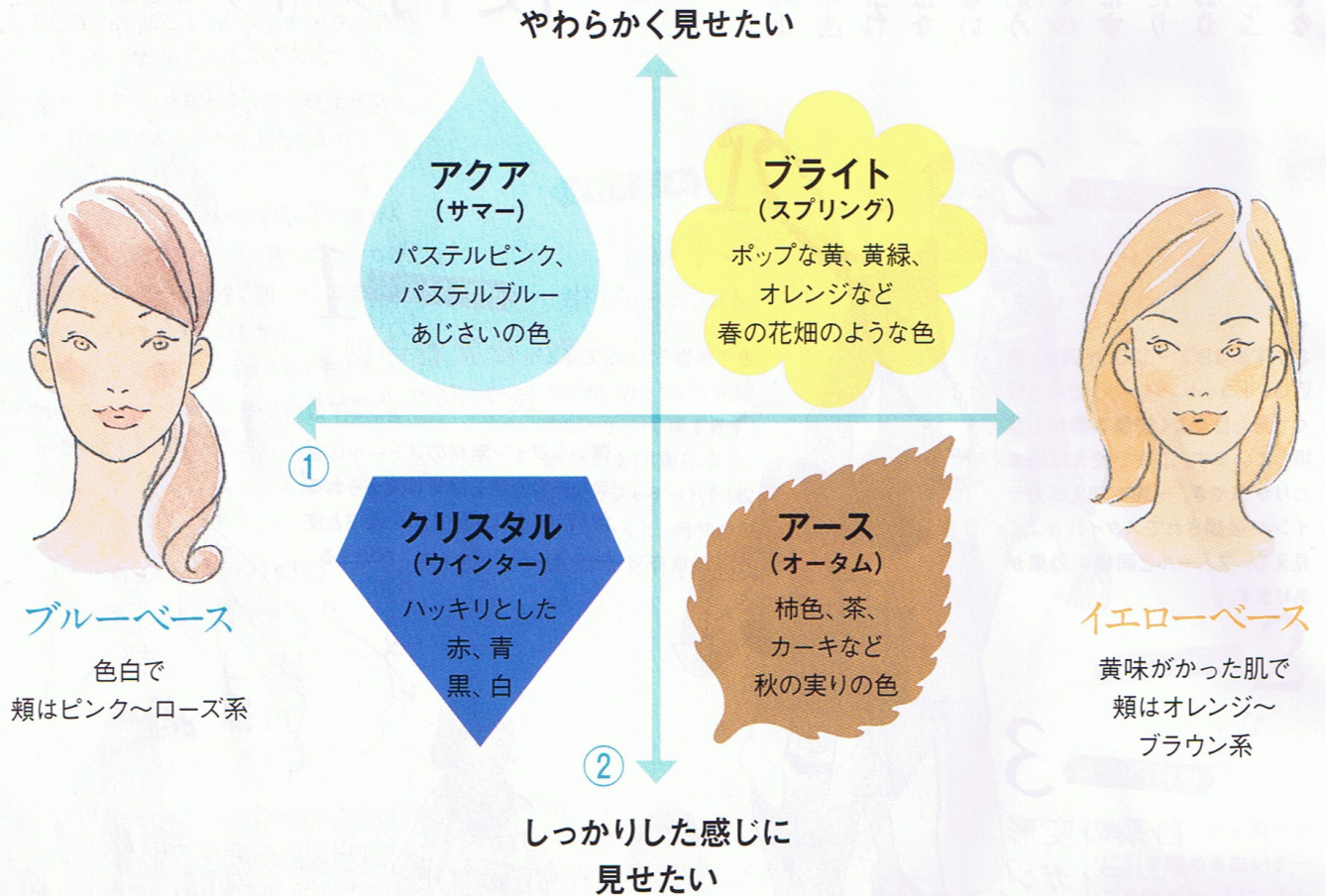
個人向けの着こなしアドバイスを専門とするパーソナルスタイリストのみなみ佳奈さんによると、その第一歩は「自分に似合うカラータイプを知ること」。プロによる診断では、細かくタイプ分けをするのが、自分でチェックできる段階として、大きく2つのタイプのどちらかを知るだけでも参考になる(上参照)。さらに「なりたいイメージ」でタイプを分けると、積極的に選ぶとい

あなたに似合うカラータイプはどれ？

まずは、似合うカラータイプをチェックしよう。

自分で確認しやすいのはイエロータイプとブルータイプの2つ。

さらに、なりたい印象別で4タイプに分けられる。



〈表の見方〉

Step 1

まずは、①の軸で分けたカラータイプをチェック。肌が黄色みがかって頬がオレンジ系の人はいエロータイプ。色白で頬がピンク系の人はいブルータイプ。

Step 2

次に、②の軸で「なりたい印象」を選ぶ。ふんわりと柔らかな印象をめざしたい人は上のタイプ、しっかりとときちんと感を出したい人は下のタイプを選ぼう。



お風呂上がりに カラーチェック！

「肌色の特徴がわかりやすいのがお風呂上がり」とみなみさん。鏡の前で青系と黄色系のタオルを顔の近くに持ち、どちらがよりなじむか比べてみるといい。

衣服の色が絞られてくる。爽やかな印象を与えるためには、上半身に明るめの色を意識することがポイント。「体形カバーになるし無難」と黒を選ぶ人も少なくないが、「顔をまわりに黒は重くなる。白を上手に使うほうが印象明るく、かえって引き締まって見える」とみなみさん。白を上手に取り入れる便利アイテムも次のページでチェックしよう。

爽やか印象を 演出する おすすめ 便利アイテム

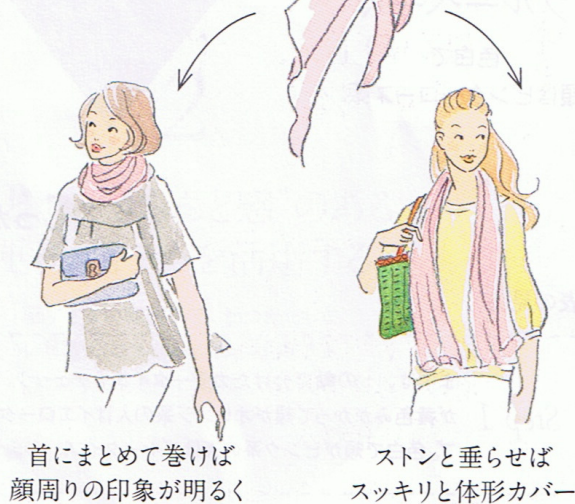
女性編

便利アイテム

1

柔らか素材の薄い
長方形ストール

薄いシフォン素材のストールは首まわりの印象を簡単に変えられる便利アイテム。長方形を選ぶと使いみちにバリエーションが増える。



首にまとめて巻けば
顔周りの印象が明るく

ストーンと垂らせば
スッキリと体形カバー

こ
こで紹介するのは、「1
つもっておくと便利！」

というおすすめアイテム。
「ジャケットを着るほどではな
いけれど、相手にだらしない
印象を与えたくない」という
場にぴったりのものだ。

みなみさんが特に女性にす
すめるのは、パツと巻いたり
ついたりするだけで顔まわり
を明るくする薄手のストール。
襟元が大きく開いたニットな

便利アイテム

2

長めのパール
ネックレス

おすすめは90～120cm長さ。最近
は、「コットンパール」という軽く
て見た目がよく安価な素材も登
場しています。二連で使えば顔ま
わりが華やぎ、一連で使えば縦ラ
インが強調されてスタイルがよく
見える、ストールと同様の効果が
あります。



便利アイテム

3

白系の変形
カーディガン

「ジャケットを着るほどではな
いけれど、ほどよいきちん
と感を出したい」ときに活用
したいのが襟にデザインのある
白系カーディガン。前身頃は
股関節くらい長さがあるとス
ッキリとした印象に。



☑ ベルスリーブ



☑ キャップスリーブ



☑ フレンチスリーブ

おすすめは
この3種

夏になるとノースリーブを好む人もい
ますが、相手によっては不快な印象を
与えることも。「涼しくかつ上品な
印象につながる袖の種類を知ってお
くといい」(みなみさん)。使いやすい
のは左の3種。

ノースリーブは
相手によって
だらしない印象に

ノーネクタイでも
きちんと見える
ボタンダウンシャツを愛用

山陽学園大学 看護学部
看護学科准教授
吉川隆博さん

私が夏の時期によく着るのは、ボタンダウンシャツです。色はブルー系が多いでしょうか。ネクタイを締めなくても襟元が立って、ほどよいきちんと感を出せるので、気に入っています。

自分自身ではオシャレとは思っていませんので、プロのアドバイスを聞くのがいちばん。お店の方に積極的に聞いて、似合う色やデザインを教えていただくようにしています。全国展開しているブランドであれば、出張先でも立ち寄って服を調達することができます。

オシャレと評判の
お二人に聞きました
装いの工夫、
私の場合

体形に合ったブラウス色は
白かブルー系です

大阪大学 医学部保健科
看護学専攻准教授
遠藤淑美さん

1年を通して、服装に関して気をつけているのは、清潔感です。夏は白かブルー系のシャツブラウスにパンツスタイルが多いですね。シャツは襟が立つタイプが圧倒的に多く、肌寒くなってくるとスカーフを活用します。

私は細身で体の厚みが薄いタイプなので、襟ぐりの開いたニットなどは似合わず、結果的にシャツスタイルを好むようになりました。体形に合うものをきちんと着ることが、相手にとっても違和感なくいい印象につながると考えています。

ども上品に決まり、シンプルな白系のカーディガンなどと合わせると爽やかな印象になる。
男性で注意したいのがポロシャツの着方。「ポロシャツの素材そのものがラフなので、ゆったり着るとカジュアルになりすぎる。体形にぴったりジャストサイズで、襟だけ色が違うなどデザイン性のあるものを選ぶといい」とみなみさんはアドバイスする。
より快適におしゃれに、夏の着こなしを楽しんで。

便利アイテム 1
薄手の
紺ジャケット

メンズ衣料が増えてきたのが、カットソー生地のジャケット。厚すぎず、軽やかな印象になる。紺色のジャケットを1枚もっておくと、爽やかな着こなしが簡単にできる。



男性編

便利アイテム 2
シンプルな
白チーフ

紺ジャケットを爽やかに引き締める白いチーフを胸ポケットに。シンプルに長方形にたたむ「TVフォールド」スタイルで、1cm弱ポケットから出す。ネクタイの代わりに、適度なきちんと感を演出。

便利アイテム 3
体形に合った
ポロシャツ

「スーパークールビズ」で一躍浸透したポロシャツスタイル。爽やかに着こなすには、さりげないデザインが入ったものを、体形に合ったサイズで選ぶこと。だぼっとラフに着るとかえってだらしない印象に。

