



【特集】似合う色はどんな色？  
パーソナルカラー

## 似合う色はどんな色？

# パーソナルカラー



好きな色のセーターなのに、なぜか顔写りが悪い……。そんな経験はありませんか。実は、一人ひとりの個性によって、似合う色は異なります。そこで「パーソナルカラー」をご紹介します。肌の色などから似合う色の傾向を知り、自分らしいファッションを考える手法です。基本的な診断法や実践法について、NPO法人日本パーソナルカラー協会理事の森田和夫さんに聞きました。

森田 和夫 さん

NPO法人日本パーソナルカラー協会理事。株式会社色彩カラー代表取締役。日本色彩学会会員。朝日カルチャーセンター大阪(☎06-6222-5222)の社外講座講師も務める  
<http://www.iro-iro.com/>



## パーソナルカラーを知れば おしゃれの世界が広がります

第一印象の約90%は視覚情報といわれ、色の影響は絶大です。そこに着目したのが「パーソナルカラー」。自分に似合う色を知りファッションに生かすことで、印象をより良くしようというものです。これにより自信や元気も増すでしょう。似合う色は、肌の色や質感を美しくみせる効果があり、全体のイメージも着々しくなります。上半身の装いやスカート、メークやヘアカラー、顔まわりのアクセサリは、似合う

色から選びましょう。残念ながら、好きな色が似合う色ではないこともあります。そうした色を身につける場合でも、パーソナルカラーの手法を知っていれば、すてきに着こなすことが可能です。何となく似合わないと思つてたんに眠らせていた服も、この方法で着る機会が増えるかもしれません。おしゃれを通じてご自身の未知の魅力を引き出すために、パーソナルカラーをぜひお役立てください。

似合う色はどんな色？

# パーソナルカラー



好きな色のセーターなのに、なぜか顔写りが悪い……。そんな経験はありませんか。実は、一人ひとりの個性によって、似合う色は異なります。そこで「パーソナルカラー」をご紹介します。肌の色などから似合う色の傾向を知り、自分らしいファッションを考える手法です。基本的な診断法や実践法について、NPO法人日本パーソナルカラー協会理事の森田和夫さんに聞きました。

## パーソナルカラーを知れば おしゃれの世界が広がります

第一印象の約90%は視覚情報といわれ、色の影響は絶大です。そこに着目したのが「パーソナルカラー」。自分に似合う色を知りファッションに生かすことで、印象をより良くしようというものです。これにより自信や元気も増すでしょう。似合う色は、肌の色や質感を美しくみせる効果があり、全体のイメージも若々しくなります。上半身の装いやスカーフ、メイクやヘアカラー、顔まわりのアクセサリは、似合う

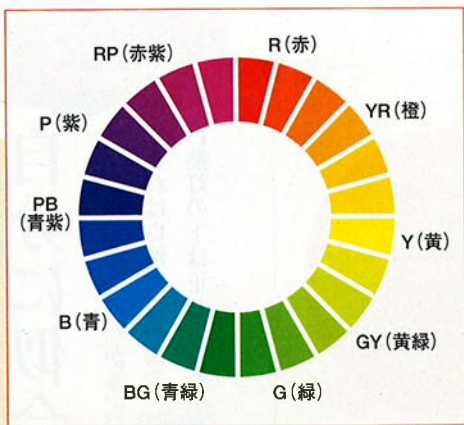
色から選びましょう。

残念ながら、好きな色が似合う色ではないこともあります。そうした色を身につける場合でも、パーソナルカラーの手法を知っていれば、すてきに着こなすことが可能です。何となく似合わないと思ってたんすに眼らせていた服も、この方法で着る機会が増えるかもしれません。おしゃれを通じてご自身の未知の魅力を引き出すために、パーソナルカラーをぜひお役立てください。

### 森田 和夫 さん

NPO法人日本パーソナルカラー協会理事。株式会社色彩カーサ代表取締役。日本色彩学会会員。朝日カルチャーセンター大阪(☎06-6222-5222)の社外講座講師も務める  
<http://www.iro-iro.com/>





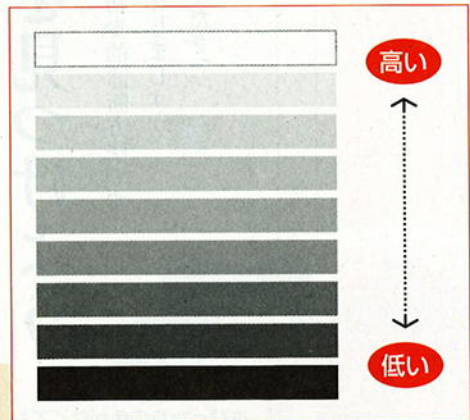
**色相**

色相は、色相「明度」「彩度」という三つの属性によって表わすことができます。これを根拠に、ほとんどの色がイエローベースとブルーベースという二つのグループに分けられます。イエローベースはウォーム系(オークル系)ともいい、すべての色に黄色を混ぜた色です。一方、ブルーベースはクール系(ピンク系)ですべての色に青色を混ぜた色を指します。

例えば、赤に黄色を混ぜた「サーモンピンク」はイエローベース、同じ赤に青を混ぜた「ローズピンク」はブルーベースです。また、「黄色」と呼ばれる色もすべてイエローベースとは限りません。同じ「黄色」と呼ばれる色でも、例えばひまわり色とレモンイエローの「黄色」は違います。この場合、ひまわり色の黄色はイエローベース、レモンイエローの黄色はブルーベースとなります。また、ゴールドはイエローベース、シルバーがブルーベースのイメージです。

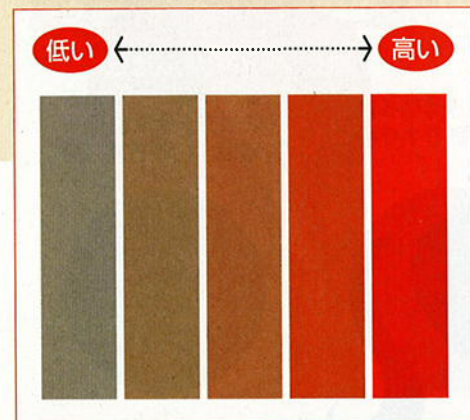
**春・夏・秋・冬タイプで似合う色はちがう**

明るさ、鮮やかさ、澄んだ色、濁った色の違いでさらにそれぞれ二つに分かれ、「スプリング(春)」「サマー(夏)」「オートム(秋)」「ウインター



**明度**

色の明さの段階。明度ももっとも高い(明るい)のは白、もっとも低い(暗い)のは黒。色みのある有彩色(白、黒、グレー以外の全ての色)の明度は、白に近づくほど高く、黒に近づくほど低くなる。明度は「重い・軽い」「硬い・柔らかい」といった印象に関係する。



**彩度**

色の鮮やかさの段階。無彩色は色みを含んでいないので彩度はゼロ。彩度のもっとも高い色を純色という。純色に無彩色を混ぜると、色みが少なくなり彩度が低くなる。彩度は「派手・地味」といった印象に関係する。

**イエローベースとブルーベースとは**

「冬」の四つのグループに大別されます。これが一般的に普及している色の分類法であり「パーソナルカラー」の基本になるものです。パーソナルカラーの色の区分は、「赤は似合うが緑は似合わない」というような色の分け方ではありません。色相、明度、彩度の特徴により、同じタイプの「色調」をまとめたものです。一人ひとりの肌の色、髪の色、瞳の色などの組み合わせにより、似合う色をこの4グループに当てはめることができます。ただし、必ずしも一つのグループにおさまるとは限らず、複数のグループにまたがる場合が多いです。

**パーソナルカラーでより美しく**

似合う色を顔の近くにもってくると、①肌全体の透明感が増す ②顔の輪郭がクリアーになり、目元がはっきりする ③血色がよくなり、元気なイメージになる ④肌のトラブルが目立ちにくくなり、若返った印象になる、といった効果があります。逆に似合わない色では、肌が黄ばんで見えたり、全体の印象が暗く見えてしまいます。似合う色をコーディネートに取り入れれば、今よりもっと个性的なスタイルニングができるはず。パーソナルカラーは「おしゃれの基本」といえるでしょう。

# 自分に似合う色を見つけよう

誰でもかんたんにわかる、パーソナルカラーの初歩的診断方法です。できれば自然の光が入る、明るい環境でチェックしましょう。白熱灯の下は正しい判断が難しいため避けてください。

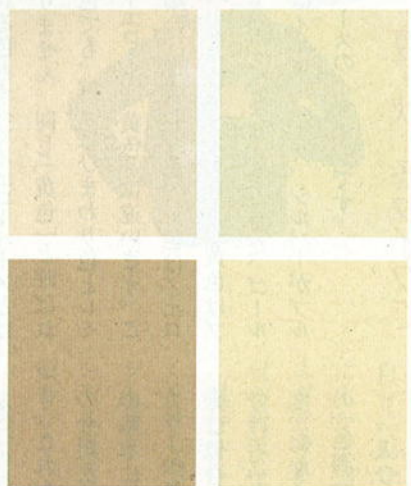
※ぴったりの色がなくてもより近いものを選んでください。

Q1

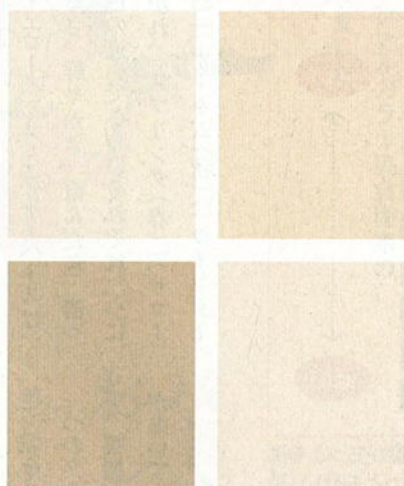
肌の色は、パーソナルカラーの診断にもっとも大切な要素です。ノーメイクの状態で見ましょう。あなたの肌の色により近いのは、どちらのグループですか？



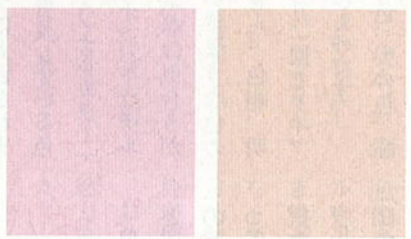
## ウォーム系(オークル系)



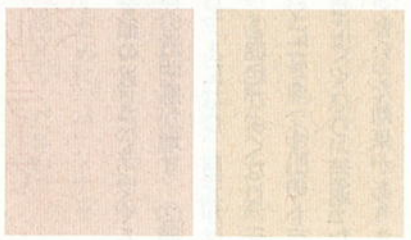
## クール系(ピンク系)



## クール系(ピンク系)



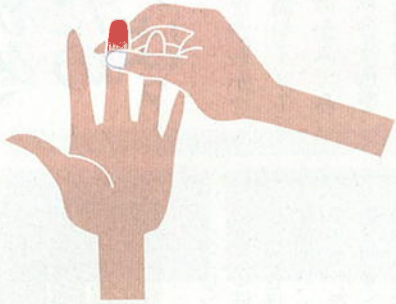
## ウォーム系(オークル系)



Q2

同じくノーメイクの状態、あなたの頬の色に近いのはどちらのグループですか？





クール系 (ピンク系)

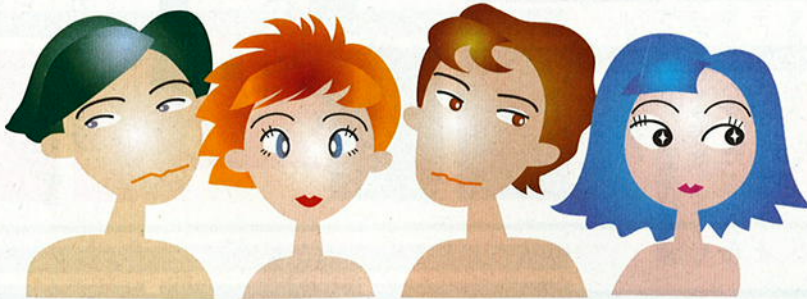


ウォーム系 (オークル系)



Q3

中指の先を強く押さえたときの、指の色に近いのはどちらですか？



Q1~3で、どちらが多く当てはまりましたか？

ウォーム系が多く当てはまった人はこちら

あなたの瞳の雰囲気に近いのはどちらですか？

オレンジがかったダークな茶色、こげ茶色、落ち着いた印象

黄みがかった茶色、キラキラ輝く印象



秋/オートム

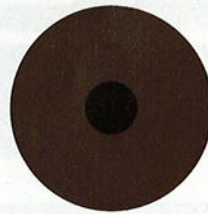
春/スプリング

クール系が多く当てはまった人はこちら

あなたの瞳の雰囲気に近いのはどちらですか？

灰色がかった茶色、やさしい印象

白目と黒目のコントラストがややはっきりした印象



夏/サマー

冬/ウインター

# 春夏秋冬、 あなたの タイプは？

パーソナルカラーのタイプがわかったら、具体的にどんな色調やイメージのファッションが似合うのかみてみましょう。ポイントには、似合う色を上半身の服や顔まわりのアクセサリ、メイクカラーに使うこと。似合う色以外を上半身に着る場合は、スカートなどで顔との間に似合う色を入れてみましょう。下半身の服はあまり関係ありませんが、コートやスーツ、ワンピースなど面積の大きいものは似合う色から選ぶのがおすすめです。スーツを着る男性は、ネクタイを似合う色にするだけで印象がアップします。

また、より正確にタイプを確定したい人は、各色パレットと同色の布を用意して、首を出した状態で肩から胸元をおおうくらいに合わせて、どの色が「顔色が明るく、クリアーに見えるか」を比べてみてください。主観が入りがちですから、他の人にもチェックしてもらおうとよいでしょう。

## 春 スプリング

- イエローベース
- 色相 黄、黄緑、緑、オレンジ、ターコイズブルー
  - 明度 高い(明るい)
  - 彩度 高い(鮮やか)
- ファッションキーワード プリティー、キュート、カジュアル、カラフル、ポップ

スプリングタイプの人に似合うのは、春が来ていっせいに咲きほころぶカラフルな花々や、みずみずしい緑やフルーツをイメージさせる色。明るく澄んだ色、躍動感のある色が似合います。活気あふれる軽やかなコーディネートがおすすです。



似合う色

似合うヘアカラー

似合うファンデーション

## 夏 サマー

- ブルーベース
- 色相 ピンク、青、ラベンダー、オフホワイト
  - 明度 高い(明るい)
  - 彩度 低い(地味)
- ファッションキーワード ソフト、ロマンチック、エレガント、フェミニン、ナイーブ

サマータイプは、強い日差しをカーテン越しに見るような、またアジサイの花のような涼しいイメージ。鮮やかな色よりも、パステルカラーや澄んだ色などニュアンスのある色を選びましょう。優雅で気品のあるスタイルが似合います。



似合う色

似合うヘアカラー

似合うファンデーション

## 秋 オータム

イエローベース  
■ 色相 茶、ベージュ、オリーブ、モスグリーン  
■ 明度 低い(暗い)  
■ 彩度 低い(地味)  
■ ファッションキーワード シック、クラシック、ナチュラル、アダルト

野山が秋色に染まり美りをもたらず季節。オータムタイプはそんな豊かさと同様に感じさせるイメージです。深みのあるアースカラーやメタリックな洗ひ色が、美しく映えます。大人っぽくシックなコーディネートが似合うでしょう。



似合う色



似合うヘアカラー



似合うファンデーション



似合う色



似合うヘアカラー



似合うファンデーション



## 冬 ウインター

ブルーベース  
■ 色相 赤、青(藍)、黒、白、シロキキウキンク  
■ 明度 中間、低い  
■ 彩度 高い(鮮やか)  
■ ファッションキーワード シャープ、ゴージャス、モダン、コントラスト、クリアー

真っ白な雪景色を走る真っ赤なスポーツカーのように、はつきりとした色調を得意とするのがウインタータイプ。モノトーンのコーディネートにセンスよく着こなせるのもこのタイプです。シャープで華やかな、存在感のある装いが似合います。



似合う色



似合うヘアカラー



似合うファンデーション



似合う色



似合うヘアカラー



似合うファンデーション



読者  
プレゼント

パーソナルカラー診断に使える色見本「スワッチ」の4シーズンセットを15人にプレゼントします。

応募は、はがきに〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、〒530-8693大阪中央郵便局私書箱564号、朝日新聞 暮らしの風「4月号特集P」係へ。4月25日必着。応募は1人1通。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。商品は5月末までに発送します。1月号の特集プレゼントの応募数は3,144通でした。

