

# 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。

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ト思考です。

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、マークやヘアカラー、  
顔まわりのアクセサリーは、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つていれば、すて  
きに着こなすことが可能で。何と  
なく似合わないと思ってたんすに眠  
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。株式会社色彩カラ  
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/>



## イエローベースと ブルーベースとは

色は、「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（オーラル系）ともい、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（ビンク系）ですべての色に青色を混ぜた色を指します。



### 色相

色みのこと。赤、橙、黄……というように色み（色相）のちがう色を、よく似た順に並べると、再び赤へと戻る色相の環（色相環）ができる。無彩色（白、黒、グレー）は含まれない。明度や彩度に関係なく、「赤い」という色みであれば色相は「赤」になる。

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」と呼ばれても、例えれ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、ゴードンはイエローベース、シルバーがブルーベースのイメージです。

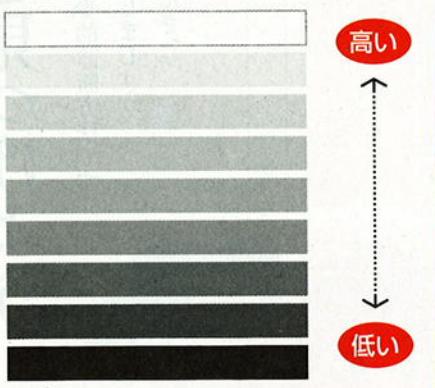
## 春・夏・秋・冬タイプで似合う色はちがう

イエローベースとブルーベースは、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）」「オータム（秋）」「ウインターブルーベースです。また、「黄色」と呼

（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。

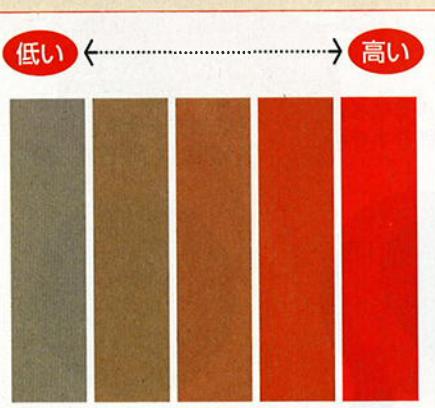
一人ひとりの肌の色、髪の色、瞳の色などの組み合わせにより、似合う色をこの4グループに当てはめることができます。ただし、必ずしも一つのグループにおさまることは限らず、複数のグループにまたがる場合が多いです。

似合う色をコーディネートに取り入れれば、今よりもっと個性的なスタイルができるはず。パーソナルカラーリングができるはず。パーソナルカラーは「おしゃれの基本」といえるでしょう。



### 明度

色の明るさの段階。明度がもっとも高い（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います。純色に無彩色を混ぜると、色みが少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。

## 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つてくると、①肌全体の透明感が増す ②顔の輪郭がクリアになり、目元がはつきりする 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、今よりもっと個性的なスタイルができるはず。パーソナルカラーリングができるはず。パーソナルカラーは「おしゃれの基本」といえるでしょう。

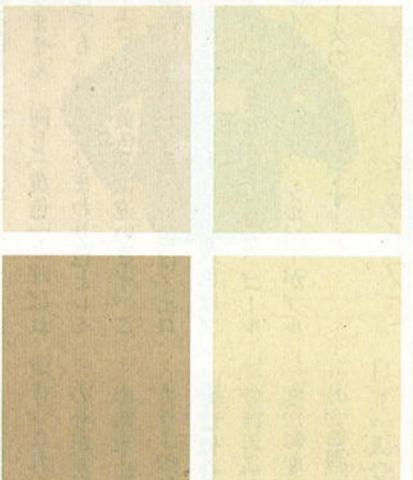


Q1

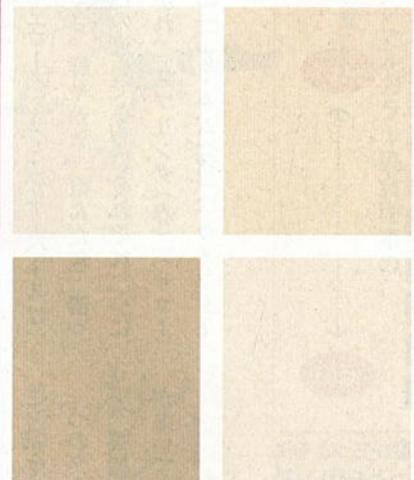
肌の色は、パーソナルカラーの診断にもっとも大切な要素です。ノーメークの状態で判断しましょう。あなたの肌の色により近いのは、どちらのグループですか？

誰でもかんたんにわかる、パーソナルカラーの初步的診断方法です。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。

ウォーム系(オークル系)

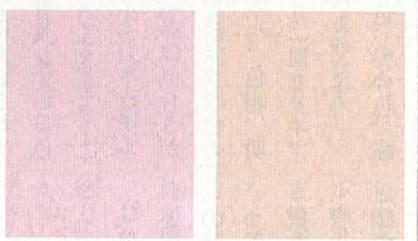


クール系(ピンク系)

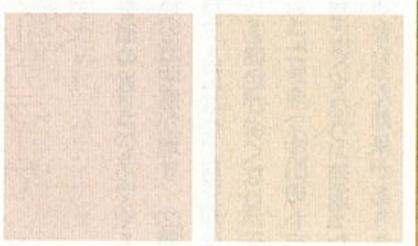


※ぴったりの色がなくても  
より近いものを選んでください。

クール系(ピンク系)



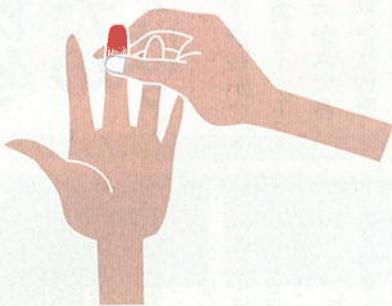
ウォーム系(オーカル系)



Q2

同じくノーメークの状態で、  
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)



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？

ウォーム系(オーバル系)



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つた人はこちら

あなたの瞳の雰囲気に近いのはどちらですか？

オレンジがかかったダ  
ークな茶色、こげ茶  
色、落ち着いた印象

黄みがかかった茶色、  
キラキラ輝く印象



秋／オータム

春／スプリング

クール系が多く当てはまつた人はこちら

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



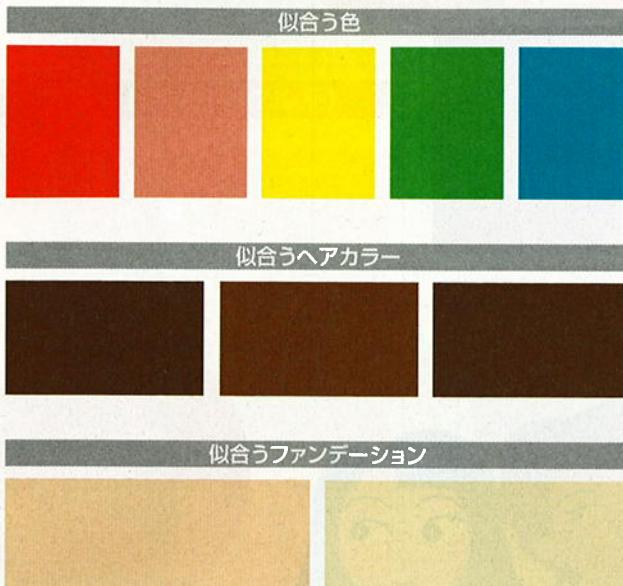
夏／サマー

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つたら、具体的にどんな色調やイメージのファンションが似合うのかみてみましょう。ポイントは、似合う色を上半身の服や顔まわりのアクセサリー、マー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、コートやスカート、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くくらいに合わせて、どの色が“顔色が明るく、クリアに見えるか”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うとよいでしょう。



スプリングタイプの人には似合うのは、春が来ていつ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、躍动感のある色が似合います。活気あふれる軽やかな「一デイ

## 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
彩度	■ 明度 高い(明るい)
ファンションキーワード	高い(鮮やか)
ート、カジュアル、カラフル、ポップ	ブリティー、キュート



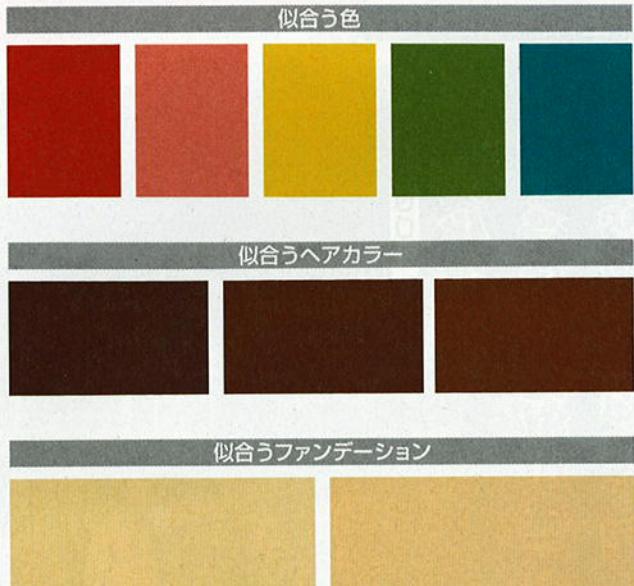
サマータイプは、強い日差しをカーテン越しに見るよくな、またアジサイの花のような涼しいイメージ。鮮やかな色よりも、パステルカラーや澄んだ色など「アンス」の色を選びましょう。優雅で気品のあるスタイルが似合います。

## 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
彩度	■ 明度 高い(明るい)
ファンションキーワード	低い(地味)
ツク、エレガント、フェミニン、ナイーブ	ソフト、ロマンチック





野山が秋色に染まり実りをもたらす季節。オータムタイプはそんな豊かさと暖かさを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深い色が似合うでしょう。



## 秋 オータム

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



真っ白な雪景色を走る真っ赤なスポーツカーのように、はっきりとした色調得意とするのがウインターライフ。モノトーンのコーディネートを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。



## 冬 ウインターライフ

■ブルーベース	赤青(藍)、黒、白、ショッキングピンク
■色相	明度
■明度	中間～低い
■彩度	高い(鮮やか)
■ファッショニーカード	ヤス、モダン、コントラスト、クリアージュ
■シック、ゴージャス	

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。

読者  
プレゼント

