

# 洋服の選び方



植村美智子

自分に似合う、  
洋服のかたちと色がわかる

自分が一番素敵に見える  
シャツのかたちを知っていますか？

スタイリスト歴  
20年の著者が指南



シャツ、ブラウス、きれいめパンツ、ワンピース、パンプス……etc.  
厳選 16 アイテムの「失敗しない」買い方・見極め方。



# 洋服の選び方

自分に似合う、  
洋服のかたちと色がわかる

---

植村美智子

## はじめに

スタイリストの植村美智子です。

雑誌や広告の仕事をしてながら、

個人の方と一緒に買い物をしたり、

お手持ちのアイテムを拝見する、

コーディネートサービスも行なっています。

そのサービスには、いろいろな悩みを持った方からの

お申し込みがありますが、

みなさん同じなのは「おしゃれになりたい!」という気持ち。

大人になればなるほど、

感覚だけでファッションを成り立たせるのは

難しくなっています。

気分よくおしゃれを楽しむには、

今の自分とちゃんと向き合うことが必要です。

自分がどうなりたいのかをイメージし、

どんなアイテムが似合うのか、

どんなスタイルが必要なのかを

はつきりさせなければいけません。

その手がかりをつかみ、

おしゃれ迷路から抜け出すお手伝いができればと、

この本を作りました。

ファッションはテンションを上げてくれるもの。

みなさんが、気分よく毎日を過ごせるよう、

お役に立てると嬉しいです。



大人の女性に必要なのは、いまの自分をしっかり見つめて、  
どうなりたいかをイメージすること。

この本では、“いまの自分”、“自分のなりたい”をものさしに、  
必要なアイテム、似合うスタイルを見つけることができます。



この本は、アイテム選び、スタイリング作りの  
参考に使うことができます。



アイテムを選ぶ



スタイリングを選ぶ

本書は、大人の女性に向けたワンランク上の  
カジュアルスタイルを提案しています。  
おすすめのアイテム、そのアイテムを使って作る  
おすすめのスタイルを紹介しています。


# 1 自分はどのタイプ？ 必要なアイテムは？ 目指すスタイルは？

それぞれのアイテム、スタイリングには、  
「体形」「シチュエーション」「印象」の3つのカテゴリーに沿って  
おすすめのアイコンを表示しています。

【体形】  背が高い 大柄

 背が低い 小柄

 華奢


 ふくよか

【TPO 的シチュエーション】  オンタイム・オフィス


 オフタイム・タウン




 オフタイム・パーク

【印象】  フェミニン

 マニッシュ

 アクティブ

 すべての方におすすめ

背が高い方、大柄の方なら「」、  
お仕事のシチュエーションなら「」、  
フェミニンな方、フェミニンな雰囲気を目指すなら「」、  
自分のスタイルや、目指すスタイルから、  
チェックすべきアイコンを選びます。  
自分のアイコンはひとつとは限りません。

## 2 自分のアイコンに沿って、 アイテムとスタイリングをチェックします。



シャツやパンツなどの各アイテムから、  
自分が似合うものはどんなタイプかをアイコンを手がかりにチェックしていきます。

必ずすべてのアイテムを揃える必要はありません。  
似たようなアイテムがあれば、それを代用すればいいのです。

お気に入りのアイテム、スタイリングにアイコンがなくても、  
靴を変えれば、ボタムのシルエットを変えれば、ぴったりハマることもあります。  
コーディネート作りの参考にしてください。



このマークのついているものは、  
次のページの「着こなし方」で使用しているアイテムです。



# 3

さあ、コーディネートしてみましょう。



Make your  
coordinate!

手持ちの服で新しい組み合わせを楽しんだり、  
小物を足しておしゃれアップを目指したり、  
ガラリとイメージチェンジをするのもいいでしょう。  
いまの自分に似合うおしゃれが見つければ、  
毎日がもっと楽しくなるはず！

# 目次

※記載されている情報は2016年3月時点のものです。商品の取り扱い、店舗情報など、変更になる場合もございます。  
※掲載商品は売り切れや販売終了の可能性もございます。あらかじめご了承ください。  
※掲載商品のなかには、著書私物、読者モデル私物などもございます。

はじめに — 2

この本の使い方 — 4

## Part 1

基本アイテムの選び方、着こなし方 — 10

12	スタンダードシャツ	44	デニムパンツ
16	ブラウス	48	ジャージートップス
20	シンプルなニット	52	ボーダートップス
24	カーディガン	56	ショート丈のアウトター
28	きれいまめパンツ	60	ロング丈のアウトター
32	スカート	64	インナー
36	カジュアルパンツ	66	レザーシューズ
40	ワンピース	68	スニーカー

## Part 2

小物の選び方、合わせ方 — 72

74	パールネックレス
76	まきもの
78	帽子
80	小さいバッグ
82	メガネ

わたしがお客様におすすめするアイテム①  
「カルバン・クライン」のタイツ — 70

## Part 3

わたしがお客様におすすめするアイテム②

「マーガレット・ハウエル アイデア」の

ウイングチップシューズ — 84

タイプの違う3人をシミュレーション — 86

88 CASE 1 会社員の横山聖子さんの場合

92 CASE 2 フリーランス／ママの柳本聡子さんの場合

96 CASE 3 主婦の松田綾子さんの場合

わたしがお客様におすすめするアイテム③

「無印良品」のカップ入りチューブトップ — 100

## Part 4

色の選び方、合わせ方 — 102

106 N A V Y

108 B E I G E

110 G R A Y

112 W H I T E

114 B L A C K

116 D E N I M

118 C O L O R F U L

よりおしゃれに近づくためのQ & A — 120

クレジット — 124

ショップリスト — 127



# Part 1



# 基本アイテムの選び方、着こなし方

---

ワードローブの基本となるアイテムと、その着こなしを紹介します。  
アイテムをすべて揃える必要はありません。

自分が理想とするイメージに必要なものを探してみましょう。