

政近準子



服は、あなた。

自分磨きより、靴磨け!

女は服で、
生まれ変わる!

2万人の人生を
変えてきた
パーソナルスタイリスト
だからの説得力!
服が、暮らしや仕事、
恋愛・結婚生活、そして
人生にもたらすこと。

*冷蔵庫のなかには「着る服がない!」のヒントが隠されている

*自分に似合わない服が似合う女に、女は嫉妬する

*「セクシー」は最大の褒め言葉。日本人は「かわいい」を引っ張り過ぎ

W.
マイナビ

大げさではなく、
服はあなたの
価値観のあらわれ

政近準子

服は、あなた。

はじめに

私はこれまで、パーソナルスタイリストとして15年間、2万人ものお客様のスタイリングを担当してきました。

「着る服がない」「こういうときに何を着たらいいかわからない」「今までの服がまったく似合わなくなった」など、お客様の悩みはさまざまですが、実はみなさん服だけに悩んでいるわけではない。

仕事、恋愛、家庭、これからの未来のことに不安を抱き、「服」にひっかかりを感じ、なんとか現状を打破しようとして、私のところにいらっしゃいます。

服のカウンセリングに来ていても、途中から人生相談、涙ながらに深い悩みを打ち明けられる方も少なくありません。

仕事でなかなかやりがいを感ぜられずにいたところ、おしゃれな後輩のほうが人気者になってしまったと嘆く人。夫婦仲が冷めていてもう一度夫に愛されたい、「きれい」といわれたいと泣く人。結婚したいのに結婚したいといえず、将来の希望が持たなくて行き詰っている人。一見非の打ちどころがなさそうな服装をしているのに、プライベートが寂しいと涙する人。過去に誰かにいわれたひと言を引きずってしまい、自分らしく纏うことができなくなってしまった人……、本当にいろいろな人に会ってきました。

でも、みなさんカウンセリングを受け涙したことで、自分ときちんと向き合うことができ、今では本当のしあわせをつかんで、いきいきとした日々を過ごされています。

「政近さんに会うまで、ファッションってミーハーなものだと思ってました」
「服ってコミュニケーションツールにもなるんですね。仕事がとてもしやすくなって、出世しました」

「おしゃれば自分を飾るものだけじゃなかった。相手を思いやる服装をしはじめたら、結婚できました」

「今まで、何をしてもし生きづらいと思っていました。けど、服を変えて、見える景色が変わりました。人生、もっと楽しめます」

「服を変えただけなのに、人生がすべて好転しました。結局、ナーバスな服を選んでいたのは自分自身。服が変わって前向きになれました」

などといううれしい声をいただいています。

このように、迷っている人、悩んでいる人に、服から人生を切り拓く手助けをすること、それがパーソナルスタイリストとしての私の生きがいです。

2万人ものお客様と接してきてわかったことがあります。服には、どう生きていきたいのか、「その人自身」があらわれていることです。

迷いがあれば迷いが見え、なんとなく生きていけばなんとなくの服しか着られない。自己中心的なものごとの考えしかできない人は服も自分の「好き」で固める。見栄っ張りな人は服もただ表面を取り繕っているだけで、話すとメッキはは

がれてしまう。

最近では、その人の服を見ればその人の暮らし、仕事ぶり、考え方、育ち、人生観などがわかるようになりました。たまに「占い師ですか!?」「ヘタな占いより鋭くあたりますね！」なんて驚かれるくらいです（笑）。

それらの実例からのアドバイスをまとめたのがこの本です。

この本は、服の本なのに、具体的な写真もイラストもありません。コーディネート例もありません。

でも、リアルなのです。

なぜなら、実際に泣きながらカウンセリングをしたお客様が、変わって笑顔になっていく姿を思い出しながら書いたから。

服に対する先入観や軽い意識を変えて、ファッションのフィロソフィーを知り、たくさんのリアルを感じてください。そこには必ずあなたらしく素敵になるヒントが隠されています。

たくさんの人たちが服から人生を変えてきたように、あなたも、何を着るかで輝く人生はつかめるでしょう。

あなたが思い描いている未来は、服から手に入ります。

Chapter 1

服が語るあなたの価値観

009

はじめに

001

服は、あなた。目次



Chapter 2

選ばれる女の仕事服

071

Chapter 3

服から手に入れる
最高の恋愛と結婚生活

121

Chapter 4

運命を変える服習慣

171

運命のワンピースの見つけ方

114

おわりに

219

装丁

木庭貴信＋岩元 萌

(オクターヴ)

編集協力

西畑敦子

(ファッションレスキュー)

校正

菅野ひろみ

編集

庄司美穂

(マイナビ出版)

Chapter 1

服が語るあなたの価値観

服選びのスタイルは 人生のスタイルそのもの

人生の大きな選択に比べたら、服選びなんて些細なことのように感じるかもしれませんが、毎日のことですから、実は人生に大きく影響しています。

毎朝の服選びに迷う人は全体にあきらめムードや倦怠感が出ているものだし、とにかく若く見られたいという目線で服選びをしている人は必死なオーラを纏っていてどこか不自然です。

人は見た目で判断されています。でも、ここでいう見た目とは、顔立ちが美しいとか、プロポーションがいいとかそういうことではありません。

「一事が万事」という言葉があります。これは、ひとつのちいさな傾向がすべてすることにあらわれる、という意味。この「一事」が服だと考えてみましょう。私をはじめのお客様に服とは関係ない、たとえば生活習慣や恋愛傾向などを指摘

することも多々あります。みなさん「あたってると!!」と驚かれるのですが、見た目にはそれがにじみ出ているのです。

「お金がないから」「太っているから」「おしゃれしても着て行くところがないから」と、服選びに妥協している人は、毎日が言い訳三昧でしょう。これこそ、一事が万事。服選びに“すら”妥協しているようでは、人生の前進は困難です。

人生は服で変わる。これは本当です。

そういうと、「今ある服を全部捨てて、新しく買い直すのですか」といわれませんが、そうではありません。私が選んだままさらな服を身に纏い、開眼するように服の威力を感じたと、嬉々としておっしゃるお客様はたくさんいらっしゃいます。しかし、そうでなくても服の力を感じることができるとは、今ある服をまず大切に扱い、毎日ちゃんと考えて“選び、使い切る”こと。以降の項目を参考に考えてみてください。

「服なんて」「服くらい」と思っている人は

その思考がもたらす服で人生を損しているかもしれない

ファストフードが日常になると ファストファッションが似合うようになる

食は生きることと直結しているため、食の価値観は、衣の価値観にもつながっています。さらに食事はからだを作るもの。そのからだに纏うファッションに影響を及ぼさないはずがありません。コンビニ弁当やファストフードを食べ続ければからだによくないと、わかっていつつも、その手軽さに惹かれて習慣になっていく人には、お手軽な服が似合います。縫製や素材は粗末であっても、食と同様に見ないフリ。皮肉にも食衣のバランスはとれているのです。

また、食べることはメンタルにも直結しています。ストレスが溜まれば過食気味になったり、食の改善で心の病も改善に向かったりすることがある。同じように服選びにもメンタルは直結しています。面倒臭がり、選び切る“ことをしていない服には「どうでもいいや感」が漂います。

ファストファッション自体が悪いのではないのです。なかには値段に驚くほど秀逸なものがあるのも事実。流行のデザインを潔く、「今季だけ」とわきまえ、気分優先で買うことがあってもいいでしょう。でもそれがすべてではいけません。問題は、ただラクさ・安さ・手軽さだけを重視し、結果的に自分を粗末に扱ってしまっていることにあります。

気軽なものこそ「選ぶ目」を持ちましょう。手抜きだけの日々になっていないか、自分自身と向き合うことも必要。「これでいいっか」よりも「これがいい」と選んだものを口にし、身に纏ったほうが人生の質は絶対に高いのです。

ファストフード系でも、自然野菜や作り手を大切に、余分な保存料などを使用しないなど、工夫を凝らしているところもあります。私もそういったお店に時折立ち寄りますが、不思議と社員教育やトイレ掃除が行き届いたりするもの。そういったお店をまず「選ぶ」というセンサーが大切です。

「食」はその人の内側を作る。「衣」はその人の外側を作る。

少しずつでも両方の質の向上を心がけて

冷蔵庫のなかには、 「着る服がない！」から 脱却するヒントが隠されている

私はサービスの一環として、お客様のご自宅にお伺いしてワードローブチェックも行います。冷蔵庫のなかを抜き打ちチェックすることもあります。それは女性の場合、ワードローブと冷蔵庫は深くリンクしているから。冷蔵庫を見れば、服の買い方や、服の手入れの仕方までわかり、ごまかせません。

冷蔵庫の中身を把握し、足りないものだけを補充、余りものも上手に生かして調理できる人は、ワードローブの構成もしっかりしています。旬の食材をさらりと調理し、定番のラインナップも充実しています。ファッションにおいても吟味されているので、服の量に限らず「着る服がない！」と嘆くことはありません。

冷蔵庫に季節の野菜を使った自家製ピクルスなどが入っていたりと、ていねいな暮らしぶりが垣間見える人は、だしの味や、素材そのものの味を生かして料理

できる人。服装も洗練されています。化学調味料で味をごまかすようにわかりやすいブランドだけに頼ることがなく、自分が持って生まれた「素材」を生かし切ります。ヘアスタイルもショートやストレートで潔く、ネイルもシンプルなど、必要以上にいじり倒さないナチュラルな美しさを持つ人で、もちろん、ワードローブも整然としています。

問題なのは、冷蔵庫の中身を把握できていない人。「着る服がない！」問題をいつも抱えています。

気づいたときには冷蔵庫の野菜が腐っているのが日常、また、わさびやしょうがのチューブが何本もあるのは要注意。スーパーに行くと思いつきでつい買い込んでしまうタイプです。ワードローブも活用できない服で溢れかえっているでしょう。怠慢さゆえ、冷蔵庫と同様にワードローブの中身も把握できず、「流っているから」と持っている服とは合わないアイテムを選んで買ってしまったり、「好きだから」という理由で似たようなものばかりが増えてしまっているのです。

持っている服の扱いもテキストで、一着一着に対して愛情はありません。思い

つきで服を買うため、毎朝の服選びもいい加減。たくさん持っている割には、いつも代わり映えしないものをドタバタと着ることになります。いざというときはさらに大変！ 手入れの行き届いていないくたびれた不衛生な服ばかりなことに慌てて、その場限りの服を新調し、無駄な服が増え続けていくのです。そのものぐさな習慣を直さない限り「着る服がない！」からは抜け出せません。

脱却するには、まずは行動あるのみ。

ちいさな心がけていいのです。怠慢であることを認め、家に帰ったらいつまでも外出着のまままで作業をせず、早く脱いだ服を散乱させないこと。上着にささっとブラシをかけ、ハンガーに吊るすという作業は数分でできることです。

そういった行動の継続は、生活に気持ちよさをもたらすので、自然とワードローブが整っていくものですよ。

「着る服がない！」のは、センスがないからではない。
まず自分の怠慢さを認めること

料理のアレンジテクニクは 服の着まわしテクニクに通ずる

前提としてお伝えしたいのですが、「着まわし」は「使いまわし」ではありません。本当の着まわしとは、一着のジャケットでも、小物や合わせるアイテムで重要な会議に出席したり、さらりとワンピースに羽織ってちょっとしたレストランに行ったりでき、それぞれのコーディネートを質高く着こなすことです。同じようなシーンで合わせるアイテムだけを替えて「使いまわすこと」とは違います。ファッションのアレンジ力も高い、つまり、着まわしが得意な人は、料理でもひとつの食材をさまざまな料理にアレンジできる人です。残りものもひと工夫で新たな料理に生まれ変わらせることができ、経済的。美しい器に盛って見た目の違いを表現すれば、一緒に食べる人も飽きずにしあわせになりますね。

反対にいつもバラバラと違う服ばかり着ている印象の人は、「お金がかかりそ

う」「スタイルがなさそう」に見えてしまいます。ともすると浅い人間に見られてしまい、支持率も低いのです。

着まわしの練習として、ワンピースからチャレンジすることをおすすめします。まずは、どんなシーンでもベースをしっかりと固められる一着をチョイス。カラーは黒や紺のダークカラー。ブラウンや深いグリーンもいいですね。サイズはジャストですっきりと。柄は避けて、ちょっとしたディテールに、「粹」に見えるようなさりげない主張があってもいい。目立つよりも、自分の体型や顔立ち、キャラクターに似合うものを探しましょう（P114も参考に）。

ノースリーブを選べば、ジャケットやカーディガンに合わせてさまざまな顔を作れます。ここぞというときには颯爽と腕を出し、大振りなネックレスをつければ、パーティにも行けるのです。シーンによって合わせるアイテムでドレスアップしたり、カジュアルダウンしていく。その練習が、着まわし上手への近道です。

着まわし上手は、楽しませ上手。1枚のワンピースを
活用し切れれば、ワードローブもすっきりする