

大人の服育

第2回

相手を不快にさせないクールビズ

みなさま、こんにちは、ファッションプロデューサー(服飾専門家)のしぎはらひろ子です。

暑い季節になると気になるのが「クールビズはどの程度の軽装まで許されるのか?」という、ファッションマナーではないでしょうか?今回はよく見かけるNGと、相手から見ても涼しげで清潔感のある服選びのポイントをご紹介します。

《クールビズNG(男性)》

1. 普通のシャツでネクタイを外しただけ。
2. シャツの襟元からアンダーが見える。
3. 下着が透けて見える。
4. シャツの裾がズボンから出ている。
ポロシャツがズボンに入っている。
5. Tシャツの袖をまくっている。
6. 靴下におじさんサンダル。

～男性の服選びのポイント～

- ◆シャツ選び→襟:立ち上がりのあるしっかりとしたデザインの「ボタンダウン・スナップダウン(内側にスナップボタンがついている)・ワイドカラー」がおすすめ。
素材:織柄の入っているもの。ストライプ・薄いブルーやピンク、チェック。形状記憶素材で皺を防ぎます。
- ◆下着選び→速乾・吸湿性素材、襟もとのはあきの深いUネック、色はベージュや白、クールビズ対応の下着がおすすめ。
ズボンより濃い色の下着は履かない。

お勧めのスタイルは

「ボタンダウン+チノパン」

夏の半そでボタンダウンシャツは、無地・ストライプ・チェックなど色も柄も豊富、さらに素材も接触冷感など、夏ならではのものが多く出そろいます。

ボトムスはチノパンがおすすめです。特に気をつけたいのがパンツ丈。くるぶし丈か9分丈までにとどめましょう。浅めのインナーソックスを合わせると見た目にも涼しげです。



《クールビズNG(女性)》

1. デコルテが丸出しのキャミソールやタンクトップ。
2. ノースリーブ。
3. 下着が透けている。
4. ショートパンツ。
5. かかとの無いミュールやサンダル。
6. 素足&ミニスカート。

～女性の服選びのポイント～

- ◆トップス選び→下着が見えない程度のあき、露出を抑えるデザインを選びます。
- ◆黒や紺など濃い色の下着は透けて見えるので、ベージュや白など透けないものを着用する。
- ◆肩の出るノースリーブや、立ったとき膝がむき出しになるミニスカート、かがんだときの胸元や背中、腰かけたときの太もも、腕を上げたときのわきなどに注意が必要。

お勧めのスタイルは「チュニック(シャツ・スタンドカラー)+クロップトパンツ」

チュニックタイプのトップスは襟付きでキチンとしたデザインのもの、クロップトパンツは、6～7分丈のため通気性がよいものを選ぶと、涼しくて、見た目もきちんとした印象になります。パンツが苦手な方には「シャツワンピース」。1枚でもルーズな印象にならず、無地やストライプなど素材の色や柄、スカーフやベルト、アクセサリなど、小物の組み合わせ方でコーディネート幅が広がります。

シャツを着るときには髪が長い人は1つにまとめたり、短い人もサイドをピンでとめるなど、全体のシルエットをスッキリさせるとより効果的です。

暑さで装いも乱れがちな季節。「自分が涼しく過ごせる服装」がクールビズと誤解されがちですが、相手に不快感を与えないことが大前提です。

クールビズ対応を意識した素材や色を上手に選ぶことで、着心地も数段涼しくなります。今年は「見た目も着心地も涼しく爽やかなクールビズ」でお過ごしください。



しぎはら ひろ子

服飾専門家、ファッションエデュケーション協会代表理事

数々のファッションブランドのブランド戦略、プロデュース、商品企画等に関わる。アパレル販売員、スタイリストの服飾指導もっており、近年は経営者や政治家などセルフブランディングで差別化を必要とする人への服飾戦略スタイリングを行う。2007年よりベストドレッサー賞選考委員。