

# パーソナルカラーの学びがワードローブに与える影響

——パーソナルカラー論・演習を通して——

高橋 佑子\*

## The Influence by Which Learning with the Personal Color Gives It to a Wardrobe

—— Through Personal Color Theory and Practice ——

Yuko TAKAHASHI

**Key words** : パーソナルカラー Personal color, ワードローブ wardrobe, 被服整理 Clothes arrangement, ファッション fashion

### 1. 研究の背景と目的

#### (1) パーソナルカラーについて

色彩活用パーソナルカラー検定公式テキスト<sup>1)</sup>において、パーソナルカラーは「その人の肌・髪・眼など、持って生まれた色素をもとに、客観的に導き出された『似合う色』のことをいいます。『似合う色』とは、持って生まれた色素と調和し、その色素の個性を『自分らしさ』として魅力的に引き出し、印象よく見せてくれる色のことです。(中略) パーソナルカラーは、センスや感覚でなんとなく決まることはありません。『似合う色』を決める判断材料は、その人が持って生まれた色素である肌・髪・眼などの外見の特徴なので、感覚ではなく客観的で、根拠のあるものです。つまり、似合う色は、『好きな色』のような主観的なものとは切り口が異なります。そして客観的な外見の色素で決まる『似合う色』は、その人自身を表すものでもあるのです。」と定義、説明されている。要約すれば、パーソナルカラーは主観的な好みやイメージではなく、人の持つ色素によって客観的に決まる根拠のある「似合う色」ということになる。パーソナルカラーの分類については図1のように表わされる。パーソナルカラーは一般的に黄みを帯びた暖かみのある色と青みを帯びた涼しげな色に分類され、前者をイエローベースの色、後者をブルーベースの色と呼ぶ。この二つに分類された色を更に明るさや鮮やかさによってそれぞれ二分し、スプリングタイプ・サマータイプ・オータムタイプ・ウインタータイプの4つのグループで表す。

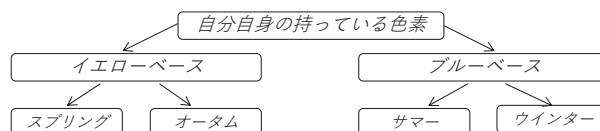


図1 パーソナルカラーの分類

パーソナルカラーの4つのグループに分類される色は図2で表される。

それぞれの色みの特徴についてまとめる。

#### 〈スプリングタイプ〉

クリアな色やはっきりとさえた色が中心。可愛らしく楽しいイメージのトーンで、色とりどりのプーケのような明るくいきいきとした印象のグループ。春に咲き乱れる花々の色やフレッシュでみずみずしいフルーツのような色みが特徴。

#### 〈サマータイプ〉

淡い色ややわらかい色が中心。優しいイメージのトーンで、スモーキーで穏やかな印象のグループ。朝顔や雨に打たれた紫陽花、ベールにかかったようなニュアンスのある色みが特徴。

#### 〈オータムタイプ〉

濁りのある色や暗い色、濃く充実した色が中心。深く落ち着いたイメージのトーンで、秋の紅葉に見られる豊かで深みのある印象のグループ。森の中の木々の深い緑や、落ち着いた大地のような色みが特徴。

#### 〈ウインタータイプ〉

鮮やかな色や濃い色、白・灰色・黒などの無彩色が中

\* 広島文化学園短期大学コミュニティ生活学科

心。メリハリをつけて引き締めるような、シャープでスタイリッシュな印象のグループ。真冬に輝くイルミネーションや白い雪に映える真っ赤なポインセチアのような色みが特徴。

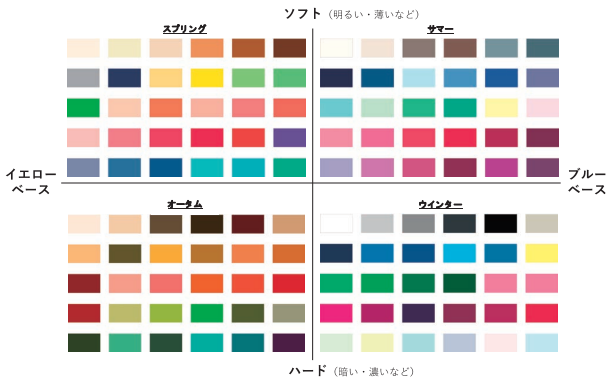


図2 パーソナルカラーの色分類

## (2) ワードローブの選び方について

自分に似合う衣服がわかるようになると、それぞれのタイプに合わせた配色方法やデザインの選択の仕方がわかるようになる。そのため、少ないアイテム数で何通りもの組み合わせを着回すことができるようになり、かつ枚数が少ない事で衣服の管理もしやすくなる。

アイテムの色の取り入れ方は、パーソナルカラーのグループの色みの特徴(図2)を参考に、基本となるベーシックカラーや着こなしのポイントとなるアクセントカラーを選ぶと、どのような組み合わせであっても比較的調和が取れやすく効率が良い。パーソナルカラー理論を習得することは、自分のワードローブ(手持ちの服)の揃え方について学習することにも繋がる。

このワードローブの考え方については、ときめくものを残すという片付け方で世界的に有名な近藤麻理恵が、著書「人生がときめく片付けの魔法」<sup>2)</sup>で以下のように著している。「片づけで選ぶべきなのは、「捨てるモノ」ではなく「残すモノ」モノを残すか捨てるか見極めるときも、「持っていて幸せかどうか」、つまり、「持っていて心がときめくかどうか」を基準にすべきなのです。心がときめかない服を着て、幸せでしょうか。(中略)心がときめくモノだけを残す。あとは全部、思いきって捨てるみる」。ときめかず、あまり着用していないワードローブは、自分のパーソナルカラーではない色であったというケースが多いため、無意識に避けている事もある。ワードローブを整理する際にはそのような衣服は手放してもいいモノとして授業で紹介し、学習を進めている。

また、金川文夫・林智著「服を手放せば、コーデが決まる」<sup>3)</sup>では、「着こなしがおしゃれでどこかあか抜けた人は、クローゼットの中身もすっきりとしていて、無駄がありません。着られないほどの服を持つより、今着られるレギュラー服ばかりを持っています。おしゃれな人

の多くは、残すべきアイテムとそうでないアイテムの見極め方をこれまでの経験で知っていて、自然に取捨選択ができています」と記述している。つまり、現在の自分に何が必要なかを考えて残すことによって、クローゼットをスリム化することができ、内面的にも前向きになれることに言及している。

さらに「シンプルなクローゼットが地球を救う」の著者エリザベスLクライン<sup>4)</sup>は、「本当によいワードローブは厳選された数色を中心に組み立てられている。その色はあなたの肌や髪の色と相まって非常に組み合わせやすいものばかりだ。いったん自分のワードローブをベーシックな色のセオリーに従って組み立ててしまえば、魅力的なコーディネートを考えることは驚くほど簡単にできてしまう。この『あなた自身の色』は流行に左右されない、あなただけの時を超えた財産だ。」と述べており、パーソナルカラーと思われる色の選び方を用いてワードローブを整えることの重要性を指摘している。

以上のことから、ワードローブを選ぶにあたり、衣服は必ずしもたくさんの枚数を持つ必要はなく、自分が好きと思えるもの、大切にしようと思うものを揃える事が重要であると言える。自分のパーソナルカラーを知り、毎日の生活の中で衣服を選び組み合わせ、実践することは自分の所持する衣服の一つ一つを見直すことになり、ワードローブを整えることにも繋がると思う。

## (3) 研究の目的

パーソナルカラーについて、診断方法の見直しや似合う色の分類方法についての論文は数点確認したが<sup>5,6)</sup>、パーソナルカラーとワードローブの関係性については確認できなかった。

そこで、本研究ではパーソナルカラーとワードローブの関係性について明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

パーソナルカラーを扱う授業の前後で、学生のワードローブがどのように変化するかを、アンケート調査から明らかにする。

### (1) 授業内容

#### 1) パーソナルカラー論

授業の目的:

1年生後期に行なうパーソナルカラー論の授業では、自分のパーソナルカラーを知り、4つのグループごとに分類される似合うデザインや柄行き、素材、アクセサリの特徴を理解することを目的としている。

授業の主な内容:

色相・明度・彩度という三つの属性でパーソナルカラーを分類する方法、パーソナルカラーの4つのグループに分類される人の色素・色やイメージの特徴・柄行き

や素材の違い、簡易的なパーソナルカラー診断の方法など、パーソナルカラー理論を学習することで自分のスタイリングを見直す。

## 2) パーソナルカラー演習

授業の目的：

2年生後期に行なっているパーソナルカラー演習では、1年生後期に学んだ基本的な理論に加えて、人の似合う色を診断できるようになること、ファッションアドバイザーとして適切なスタイリングアドバイスを行えるようになることを目的としている。

授業の主な内容：

4つのグループそれぞれの似合う色の組み合わせ方・バッグ・シューズを含むファッション小物・ヘアメイクの違い、カラードレープ(写真1)を用いたプロのパーソナルカラー診断法、ブライダルドレスの選び方、似合わない色の取り入れ方、ファッションアドバイスのテクニックなど、人の色素やイメージをパーソナルカラー理論を使って的確に提案できるスキルを身に付ける。



写真1 診断用カラードレープ



写真2 パーソナルカラー診断の実習風景

カラードレープを使ったパーソナルカラー診断の実習(写真2)では比較的明るい昼光の差す時間帯と部屋を使ってパーソナルカラー診断を行う。学生同士で4~5人グループになり、カラードレープという色布を顔下に当て、対比効果による顔色の変化を目で見確認する。肌にはツヤが出るか、血色の良い顔色になるか、目元がハッキリするかなど健康的な印象に見えるものを各グループで話し合いながら確認する。

## 3. アンケートの実施

コミュニティ生活学科でパーソナルカラー論・演習の両方を継続して履修した学生に、自分のパーソナルカラーを知る前と後でワードローブ(手持ちの衣服)についてのアンケートを行なった。

### (1) 第1回目(パーソナルカラー診断前)

パーソナルカラーのグループごとに分類される人や色、ファッション全般の特徴を授業で学び、パーソナルカラー診断はまだ行なっていない状態。本年度は新型コロナウイルスの影響で対面授業が減ったため、パーソナルカラー論の授業内では似合う色診断が行えなかった。そこで診断前のアンケートはパーソナルカラー演習の授業の中で似合う色診断を実施する前の段階で行った。

### (2) 第2回目(パーソナルカラー診断後)

学生同士で授業内にパーソナルカラー診断を実施し、自分のパーソナルカラーのタイプが分かった状態。パーソナルカラー診断を行ってから約4ヶ月後に実施した。

## 4. アンケートの内容と結果

### (1) ワードローブの組み合わせのしやすさの比較

自分のワードローブは組み合わせがしやすいかをパーソナルカラー診断の前後で質問し、比較した。

診断前は比較的組み合わせがしやすいと考えている「とてもそう思う」、「そう思う」の合計が13人(56.5%)だったが、診断後は20人(95.2%)と、ほとんどの学生がここに該当した。「どちらともいえない」と回答した学生は診断前8人(34.8%)だったが診断後1人(3.0%)であった。

### (2) アイテムの色みの偏りがなく様々所持しているかの比較

所持している洋服に色みが様々あるかについてパーソナルカラー診断の前後で質問し、比較した。

診断前は、「そう思わない」「全くそう思わない」と色みのあるアイテムをあまり持っておらず、自分のワードローブの色みに偏りがあると回答した学生の合計が11人(47.8%)で約半数であったが、診断後には6人(4.8%)に減少した。



(3) アイテムのデザインが偏りなく様々あるかの比較  
所持している洋服のアイテムのデザインが偏りなく様々あるかについての比較を行った。

同じようなデザインばかりを持っていると回答した「そう思わない」「全くそう思わない」は診断前は13人(56.5%)だったが診断後は4人(19.0%)となった。様々なデザインを持っていると回答した「とてもそう思う」「そう思う」は診断前は4人(17.3%)だったが診断後は12人(57.1%)となった。

#### (4) 所持している服の量の比較

自分が持っている洋服の量について診断前後での増減があったかどうかの比較を行った。

診断前は「少し多いと感じる」が12人(52.2%)だったが、診断後は7人(33.3%)となった。「少し少ないと感じる」は診断前は3人、診断後も3人と変化はなかった。「ちょうど良い枚数」と回答した学生は診断前では7人で診断後は10人となった。

#### (5) 自分のワードローブに満足しているかの比較

自分のワードローブについて満足しているかの比較を行った。

診断前は、「そう思わない」が6人(26.1%),「どちらともいえない」は8人(34.8%)だったが、診断後はそれぞれ0人(0.0%),1人(4.8%)となった。「とてもそう思う」「そう思う」の合計は診断前では9人(39.1%)だったが診断後は20人(95.3%)となった。

#### (6) ファッションについて周りの人に褒められるかの比較

自分のファッションが周りの人に褒められるかの比較を行った。

診断前は「とてもそう思う」は0人(0%),「そう思う」は14人(60.9%)だったのに対して、診断後はそれぞれ4人(19%),9人(42.9%)となった。

### 5. 考 察

#### (1) パーソナルカラーの学びがワードローブに与えた影響

自分のパーソナルカラーを知る前後でアンケートを行った結果、自分のワードローブの組み合わせがしやすいかの比較(表1)では、「とてもそう思う」「そう思う」の合計が自分のパーソナルカラーを知る前では13人(56.5%)だったが、知った後では20人(95.2%)になり、ほとんどの学生は手持ちの服で組み合わせがしやすくなったと回答した。「どちらともいえない」と回答していた学生は診断前では8名だったが診断後は1人に減っていた。その理由については「以前よりも服の色に統一感が出た為どれでも合うようになったから。」「自分に似合う色や柄を知ることができたからコーディネートが広がった。」「配色についても学ぶ事ができたから。」などの記述がみられた。

自分のワードローブの色みが増えたかどうかのアンケート結果(表2)では、診断前は「そう思わない」「全くそう思わない」と色みのあるアイテムをあまり持っていないと回答した学生の合計が11人(47.8%)で約半数だったが、診断後は1人(4.8%)と減り、「とてもそう

表1 ワードローブの組み合わせのしやすさの比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全くそう思わない
診断前	%	8.7	47.8	34.8	8.7	0.0
	人	2	11	8	2	0
診断後	%	33.3	61.9	4.8	0.0	0.0
	人	7	13	1	0	0

表2 アイテムの色みの偏りがなく様々所持しているかの比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全くそう思わない
診断前	%	13.0	21.7	17.4	43.5	4.3
	人	3	5	4	10	1
診断後	%	19.0	52.4	23.8	4.8	0.0
	人	4	11	5	1	0

思う」「そう思う」と回答した学生の合計が8人(34.7%)から15人(71.4%)と増えており、色みのある衣服を着用する機会が増えている事が分かった。

様々なデザインの洋服が増えたかどうかを調べる、アイテムのデザインが偏りなく様々あるかの比較アンケート結果(表3)では、似たようなデザインばかりを持っていると回答した「そう思わない」「全くそう思わない」の合計が診断前は13人(56.5%)だったが診断後は4人(19.0%)と減少し、持っているファッションアイテムのデザインの種類が広がったことが分かった。その理由として、「色々選ぶようになったから。」「似たようなのは買わないようにしている。」などの回答があった。また、デザインには偏りがあると答えた学生の記述には「デザインは自分の好きなものを選んでしまう。」「シンプルなものを選びがちだ。」「挑戦していない。」などの回答があった。自分に似合いやすいデザインについては色や柄ゆきと比較すると理解度が低い事が分かった。

所持している服の量の比較(表4)については、診断

前は「少し多いと感じる」が12人(52.2%)と最も多く、半数以上が所持している服を整理できない状態だったが、診断後は7人(33.3%)に減っており、パーソナルカラーを知ることでワードローブの取捨選択できたことがわかる。診断後は「ちょうど良い枚数」が10人(47.6%)で約半数となり自分にとって適切な量を所持できている事がわかる。

また自分のワードローブに満足しているかの比較(表5)については「とてもそう思う」「そう思う」の合計が自分のパーソナルカラーを知る前では9人(39.1%)だったのに対して知った後では20人(95.3%)、「どちらともいえない」と回答していた学生は診断前では8人だったが診断後は1人へ変化していた。ほとんどの学生が以前よりも自分のワードローブに対して満足度が上がっている事が分かった。自由記述によると「以前より服を選ぶのが楽しくなった」「似合うね、あなたっぽいねとよく言われるようになったから」「(整理して)着る服しか残っていないから」など診断前後のワードローブの

表3 アイテムのデザインが偏りなく様々あるかの比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全くそう思わない
診断前	%	4.3	13.0	26.1	52.2	4.3
	人	1	3	6	12	1
診断後	%	9.5	47.6	23.8	19.0	0.0
	人	2	10	5	4	0

表4 所持している服の量の比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とても多いと感じる	少し多いと感じる	ちょうど良い枚数	少し少ないと感じる	少なすぎると感じる
診断前	%	4.3	52.2	30.4	13.0	0.0
	人	1	12	7	3	0
診断後	%	4.8	33.3	47.6	14.3	0.0
	人	1	7	10	3	0

表5 自分のワードローブに満足しているかの比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全くそう思わない
診断前	%	13.0	26.1	34.8	26.1	0.0
	人	3	6	8	6	0
診断後	%	42.9	52.4	4.8	0.0	0.0
	人	9	11	1	0	0

変化を表す記述が多数見られた。

ファッションについて周りの人に褒められるかの比較(表6)については診断前後であまり変化が見られなかった。しかし「とてもそう思う」が診断前の0人から4人(19%)に増えており、自由記述では「最近買った服を着ると友達にいいと言われるようになった」、「授業を受けてから周りの人に褒めてもらう機会が増えた」、「友達によく褒めてもらえる」と回答があったことから、人からの評価はパーソナルカラーを取り入れる事でその人らしさが増し、評価が高くなったと考えられる。

アンケートの最後にパーソナルカラーやワードローブについての自由感想も行なった。ここでは「自分のパーソナルカラーにあったものを身につけていると、自分に少し自信が持てるようになった。」「買い物の時に気をつけるようになった。」「意識して服を選ぶようになった。」「新しい自分に出会い、顔も明るく見える気がする。」「以前よりもファッションについての理解度が高くなった。」「服選びの幅が広がった。」「コーディネートがしやすくなった。」などの回答を得た。

以上のことから、パーソナルカラー理論をワードロー

ブに取り入れていることによって色みやデザインの選択の幅が広がり、組み合わせがしやすくなるだけでなく、自分に自信が持てるようになり、ファッションそのものが楽しくなったという内容が多く見られ、よってパーソナルカラーの学習はワードローブを選ぶ上で大変有効だと言える。

## (2) アンケートから読み取れる実態と課題

洋服の選び方について、パーソナルカラー論・演習を学習し、自分のパーソナルカラーを取り入れることによって以前よりも改善されたという内容の回答が多かったが、組み合わせ方については難しいと感じる学生もいた。

「洋服の選び方、組み合わせ方、自分のワードローブについて感じていること」についての自由記述を表7にまとめた。

自由記述の中に「組み合わせがワンパターンになってしまう。」「色の組み合わせ方は分かったが形(デザイン)の組み合わせ方を考えることが難しい。」などの回答があり、表1のように、組み合わせはしやすくなったと回答

表6 ファッションについて周りの人に褒められるかの比較

(診断前 N=23, 診断後 N=21)

		とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全くそう思わない
診断前	%	0.0	60.9	26.1	8.7	4.3
	人	0	14	6	2	1
診断後	%	19.0	42.9	28.6	9.5	0.0
	人	4	9	6	2	0

表7 診断後の洋服の選び方、組み合わせ方、ワードローブについての自由記述感想 N=21

カテゴリー		自由記述	人
選び方	改善された事	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋服を選ぶ幅が広がり買い物が楽しくなった</li> <li>買い物がしやすくなった</li> <li>流行よりも自分らしさを大事にするようになった</li> <li>洋服に対する視野が広がった</li> <li>まだ着たことのない服を着てみたい</li> <li>自分に合っているアイテムかどうか考えて選んでいる</li> <li>白黒が多いから色物を見るようになった</li> </ul>	7
	組み合わせ方	改善された事 <ul style="list-style-type: none"> <li>素材感や小物の選び方で全然違う印象になる事を知る事ができた</li> <li>色みを取り入れるようになりファッションの幅が広がった</li> </ul> 難しい事 <ul style="list-style-type: none"> <li>組み合わせがワンパターンになってしまう</li> <li>組み合わせ方が上手になりたい</li> <li>色の組み合わせ方は分かったが形(デザイン)の組み合わせ方を考えることが難しい</li> </ul>	2 6
ワードローブ	改善された事	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろんな色や柄が増えた</li> <li>いらぬ服が無くなってクローゼットがスッキリした</li> </ul>	2
	難しい事	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくさん服があるはずなのに着たい服がない</li> <li>高級感が感じられない</li> </ul>	2
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい</li> <li>特になし</li> </ul>	2

はするものの、アイテム一つ一つの色やデザインの似合いやすさの特徴は理解できたが、それを組み合わせることへの理解が不十分な学生が21人中6人（約30%）いる事が分かった。洋服の組み合わせ方の応用については、パーソナルカラー論・演習の次のステップとなる科目「パーソナルスタイリング」の授業の内容の中にも含まれている為、さらに詳しく学ぶことができる。そのため現段階で理解できていない学生がいても次の段階で習得することは可能である。しかし、似合う色やデザインの衣服を使ったより効率的なワードローブを作ることが望ましい、と授業では説明している為、少ないアイテムでも様々な組み合わせ方ができる応用力が身につく実践できていることが理想である。

またワードローブ全体に対しては「たくさん服があるのに着たい服がない」「高級感が感じられない」といった回答があり、ワードローブの選び方の基本である“残すものの考え方”の軸がまだ定まっていない学生がいることが分かった。ワードローブを作るには片付け方を知る事が重要で、今の自分には何が必要で何を選択すれば良いのかという判断力、決断力を養う事にも繋がる為、非常に重要なポイントとなる。

## 6. まとめと今後の課題

パーソナルカラーとワードローブの関係性について明らかにすることを目的に、パーソナルカラー論・演習の授業を受けた学生を対象に、アンケート調査を行なった結果、以下のことが明らかになった。

- ・パーソナルカラーを知ることでワードローブが整理され、高い満足感につながった。
- ・一つのアイテムとしての似合う衣服は理解できたが、

組み合わせなどスタイリングの応用への理解度が十分ではないことも分かった。

以上の結果から、今後はパーソナルカラー論・演習の授業を行う中で、似合いやすい色・素材・デザインを生かした、「トップスとボトムスの組み合わせ方」、「靴・鞆・アクセサリなどを含めた全体的なスタイリングのバランス」などスタイリングの内容に強化した授業内容を増やし、シラバスの構成を考え直す。

## 謝 辞

本研究の調査・実施を行うにあたり、ご指導いただいた小林裕子准教授、並びにパーソナルカラー論・演習の授業を履修しアンケートにご協力いただいた本学コミュニティ生活学科学生に深く感謝申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) 一般社団法人日本カラーコーディネーター協会：色彩活用パーソナルカラー検定公式テキスト3級，(2014)，株式会社アプレ，東京
- 2) 近藤麻理恵：人生がときめく片づけの魔法，(2011)，サンマーク出版，東京
- 3) 金川文夫，林智子：服を手放せば，コーデが決まる，3-7 (2019)，株式会社セブン & アイ出版，東京
- 4) エリザベス・L・クライン 訳：加藤輝美：シンプルなクローゼットが地球を救うーファッション革命実践ガイド，14 (2020) 株式会社 春秋社，東京
- 5) 稲垣有美子：パーソナルカラー診断新システムの提案，日本色彩学会誌，第41巻，第3号，2B-5 (2017)
- 6) 高松操，石上桂子ほか：NCS色空間全体のパーソナルカラーフォーシーズン分類とその特徴，日本色彩学会誌，第39巻，第5号，p23 (2015)

## Summary

In order to reveal the relationship between personal color and wardrobe, a questionnaire survey was conducted on the students who took the Personal Color Theory and Practice class, and the results revealed the following:

- ・ Knowing their personal colors helped organize their wardrobe and led to a high level of satisfaction.
- ・ Students could understand the clothes that look good as one item, but I also found that their degree of understanding of styling applications such as combinations was not sufficient.

Based on the above results, I will review some of the lesson contents of personal color theory and exercises and incorporate more practical styling contents based on personal color theory into the syllabus.