

# 衣服の選び方

あなたの  
ファッションの軸  
を作ろう

- 着ていて周りからの評判のよい服は？
- あなたが快適な気持ちで過ごせる服は？
- 週に2,3日着ている服は？
- 週に何回も使いたいボトムスはどれ？
- 何色が顔映りがよい？
- どこで着る服が必要？

服の買い過ぎを防止！

## 選ぶときのチェックリスト例

- 組み合わせられる手持ちの服が2-3着ある。
- どこに、いつ着てゆくのか、サツと思ひ浮かぶ（苦し紛れに作るのはNG）。
- 少しでもサイズに違和感があったら買わずに諦める
- 質感や色味、形など絶対に妥協しない。
- お店の照明や鏡に注意!!
- 一緒に行く友人・家族は、本音でアドバイスをくれる人に限定！
- 今まで試したことのないブランド、メーカーは慎重に！
  - サイズ感やデザインのテイストが違う



新しく買おうとする服は、あら探しを徹底的にして、クリアしたものだけ入手！

買い物の失敗による資源の無駄からの卒業

## 自分に似合う服選びの参考に

カラー診断

顔映りのよい色を知る

春	夏
秋	冬

骨格診断

自分に似合う質感やシルエットの方向性を確認

ストレーツ	ウェーブ	ナチュラル

## 衣服の買い物：計画しよう！

- 買う前によく考えることが、失敗を防ぐ最大のポイント！
- 新しい洋服を買った嬉しさは、何日間続く？
  - 買う楽しみよりも、計画する楽しさを
- 3回くらい「こういうときに、この服に合わせて着られる〇〇が欲しい」と思った服を買い物リストに入れる。
- ウィンドウショッピングやネット上などで、「欲しい」「いいな」と思った服は、購入候補リストに書き留めておく。
  - スマホのメモ機能を活用。専用のアプリも。
- 年間予算を立ててみよう。
  - 1か月あたり5,000円なら年間で60,000円、10年間で60万円を洋服に使うことになる。

## 予算の立て方

計画を考える時間は楽しい！

### ①これから1年間の方針

(例) 忙しいので、シワになりにくく、手入れしやすい服を増やす。コーディネートも簡単にできる、組み合わせが利く服を中心にする。

### ②予算(例) 年額で 60,000 円 (ひと月あたり 5,000円)

春・秋物	夏物	冬物
合計 20,000 円	合計 18,000 円	合計 22,000 円
(内訳) グレーのカーディガン 8,000円 黒ロングパンツ 9,000円 長袖カットソー 3,000円	(内訳) 半袖Tシャツ2枚 5,000円 リネンスカート 7,000円 サンダル 6,000円	(内訳) フリースジャケット 8,000円 ページのセーター 5,000円 ブーツ 9,000円

今後30回以上着ると思う服だけを買おう！