

## 第1回 公開講座 「夏の簡単♪ママのお洋服選び」

2023年7月7日（金）、第1回公開講座「夏の簡単♪ママのお洋服選び」を実施しました。当日は、11組の親子さんが参加され、パーソナルカラー（似合う色）を取り入れたファッションについてお話ししました。内容は以下の通りです。

- ・パーソナルカラーについての説明
- ・色素の違いについて（ブルーベース、イエローベース）
- ・4つの似合う色のグループに分類される人と色みの特徴について
- ・パーソナルカラー（似合う色）診断の実施
- ・個別ファッションアドバイス
- ・個別スキンケア、メイクアップアドバイス



写真1 パーソナルカラー診断

例えば同じ赤の中でも様々な濃さや明るさ、鮮やかさを持ち、どの赤が自分を健康的に元気に生き生きと見せてくれるのかを知ることはとても大切なことです。似合う色は色素をもとに分析している為、加齢とともに肌の色は少しずつ変化しますが、基本的には一生変わることはありません。

子育てで忙しい中、自分のことを考える時間はなかなか取れませんが、シンプルなTシャツ一枚でも似合う色を着ることで肌の血色が増し、健康的に見え、お母さん自身が元気が出てきます。特

に子供が好むといわれる「アンパンマンカラー」の黄色やオレンジ、赤などの暖色系の色相ではぜひ自分に合う色を見つけて、お子さんとのコミュニケーションツールとしても活用して下さい。とお話ししました。



### 【参加者の感想】

- ・自分に似合う色を知る機会がなかったので、とても嬉しかったです。カラーを取り入れることで気分も上がりそうです。
- ・同じピンクでも顔に合う合わないがあるのが分かりました。自分では似合う色が分からなかったため、アドバイスをもらえてよかったです。
- ・ウインターカラーが似合うと分かり勉強になりました。好きな色が似合って嬉しかったです。

参加者の皆さんはパーソナルカラーについてネットなどを通して簡単な知識はあったが、正式に診断してもらう機会がこれまでなかったようでした。育児中の忙しいお母さん達にとって、自分に似合うファッションについて考えてもらえる良い機会だったと思っています。今回は前回の反省を生かして個別アドバイスに時間をかけて行いました。来年度もお一人お一人の悩みや知りたいことに一つでも多くお答えできるとさらに喜んでいただけたと思います。今後も子育て中のお母さんへの支援を継続していきたいと考えています。

（文責：高橋 佑子）