彩りスイッチ！

-日常を輝かせる色のチカラ-

北九なび

Vo.07　2026.11.5発行

パーソナルカラーで人生が変わる！？

― 似合う色が引き出す、あなたの知らない魅力 ―

こんにちは。色の専門家の八尋恭子です。今日も色のお話を少し。突然ですが、皆さんは「パーソナルカラー」という言葉を聞いたことがありますか？最近ではファッション誌やSNS、コスメ売り場などでもよく見かけるようになりました。「イエベ」「ブルベ」という言葉なら聞いたことがある方も多いかもしれませんね。でも、パーソナルカラーってそもそも何なのでしょう？そして、自分に似合う色を知ると何か変わるのでしょうか？実は私、これまでたくさんの方のパーソナルカラー診断をしてきましたが、今でも忘れられない女性がいるんです。今回はそんな彼女のちょっと面白いエピソードも交えながら、パーソナルカラーの魅力をご紹介します。



①パーソナルカラーって何？

パーソナルカラーとは、その人が生まれ持った肌や髪、瞳などの色の特徴と調和し、その人自身の魅力を引き立ててくれる色のこと。簡単に言えば「自分に似合う色」です。例えば同じピンクの洋服でも、ある人が着ると顔色が明るく見えるのに、別の人が着るとなんとなく顔色が冴えなく見える。そんな経験はありませんか？これは身につける色によって、肌や顔全体の見え方が変わるためです。そしてパーソナルカラーは「赤が似合う」「青が似合わない」といった単純なものではありません。同じ赤でもオレンジがかった朱赤もあれば、青みを感じるワインレッドもあります。色みだけでなく、明るさや鮮やかさによっても似合い方は変わってくるんですよ。



②春・夏・秋・冬。あなたはどのタイプ？

パーソナルカラーの代表的な分類方法に「4シーズン分類」があります。色の特徴を春・夏・秋・冬の4つのグループに分ける方法です。スプリング（春）明るく黄みを感じる、いきいきとした色が得意なタイプ。サマー（夏）青みを感じる、やわらかく穏やかな色が得意なタイプ。オータム（秋）黄みを感じる、深みのある落ち着いた色が得意なタイプ。ウィンター（冬）青みを感じる、鮮やかでメリハリのある色が得意なタイプ。ちなみに春生まれだからスプリング、冬生まれだからウィンターというわけではありません（笑）。季節の名前は、それぞれの色のグループが持つイメージから付けられたものです。診断ではさまざまな色の布を顔の下に当て、肌や顔全体がどのように見えるかを比較しながら、その人に調和する色の特徴を探していきます。



③似合う色は、天然の女優ライト！？

では、自分に似合う色を知るとどんないいことがあるのでしょう？私がよくお話しするのが「似合う色は、天然の女優ライトになる！」ということ。テレビで上〇恵美子さんが下から煌々とライトを当てている、あの感じです（笑）。顔まわりに似合う色を取り入れると、肌が明るく、顔色もいきいきとした印象に。一方、調和しない色では顔の影が目立ったり、肌がくすんで見えたりすることもあります。もちろん、色を変えたからといって肌そのものが変わるわけではありません。でも、顔まわりの色ひとつで印象はずいぶん違ってくるんです。これを知っておくと、洋服やメイクの色選びがぐっと楽しくなりますよ。



④ピョン吉Tシャツの女性が大変身！

ここで今でも忘れられない、ある女性のお話を。以前、知人の紹介でパーソナルカラー診断にいらっしゃった女性がいました。お仕事はWebデザイナー。初めてお会いしたときの彼女は、牛乳瓶の底のような分厚い眼鏡に、ド根性ガエルのピョン吉が胸元に大きく描かれたTシャツ姿。どちらかというと、おしゃれにはあまり関心がなさそうな雰囲気でした。そんな彼女のパーソナルカラーを診断してみると、結果は「ウィンター」。診断後に、その方のパーソナルカラーを生かしたメイクを行いました。ウィンターは青みのある色や、はっきりとしたコントラストが得意なタイプ。そこで彼女には黒のアイライナーで目元をくっきりと引き締め、ブルーのアイシャドウで印象的に。頬には青みを感じるピンクを添え、リップは控えめに。目元をしっかり強調した分、口元は引き算。似合う色を生かしながら、全体のバランスも整えました。そしてメイクが完成。鏡を見た彼女は、「えっ！これが私？」と、びっくり！そこにはまるで女優の菜々緒さんのような女性が！ただし、着ているのはピョン吉のTシャツですが（笑）。私もその変身ぶりには本当に驚きました。

【続きはウェブ版で】
「⑤ 変わったのは、見た目だけじゃなかった」
「⑥ 好きな色も、似合う色も楽しもう」
ピョン吉Tシャツの女性には、実は驚きの後日談が！ 見た目だけでなく、周囲の反応まで変わったエピソードとは？

続きは、北九なびのウェブ版でご覧いただけます。

【次回予告】
「今、注目のパープルコア！ 紫色が与える印象とは？」2026-2027年秋冬の注目トレンドは「パープルコア」。上品、神秘的、個性的……。次回は紫色を入り口に、色が人に与える印象や色彩心理の面白さをご紹介します。

八尋 恭子 (Kyoko Yahiro)

色の専門家／OUTFRONT8 代表・K’s Color Academy 主宰

パーソナルカラーをはじめ、色彩・感性・日本文化をテーマに講座やイベント、ワークショップを展開。企業イベントや地域活動を通じ、色が人の印象や表情を変える面白さを伝えている。近年は月をテーマに、感性や人とのつながりをひらく「月灯りプロジェクト」を始動。さらに、戦国武将の色彩美学を探る「SengokuColors」など、色と文化を結ぶ企画も進行中。海外で日本の色彩文化を紹介する活動にも取り組む。筑豊を拠点に、福岡・北九州を中心に活動中。

Instagram

北九なびに寄稿

