大人の着こなしレッスン

Exclusive

” Japanese Etiquette & TPO ”



BY STYLOOP HITOMI

【はじめに ＆ 和装TPOの基本原則】

【大人の和装マナー】ルールを守るためではなく、「敬意」を表現するために

「ホテルのメインダイニングに、浴衣やデニムの着物で出かけてしまう…」現代では着物のカジュアル化が進む一方で、大人の女性として知っておきたい「格」や「TPO」の境界線が曖昧になりつつあります。

着物のマナーとは、単なる堅苦しい決まり事ではありません。**「一緒にお出かけするお相手、招いてくださった主催者、そしてその空間に対するリスペクト（敬意）」** を装いで表現すること。これこそが、大人の和装における最も大切な教養です。

今回のテキストでは、時代に左右されないTPOの基本原則と、現代のライフスタイルに合わせたStyloop Method流の洗練されたコーディネートロジックをお伝えします。

◆ 大人の和の教養「 4つの基本原則」

01 「格」の合わせ方は、空間と相手へのリスペクト

フォーマル（礼装）、セミフォーマル（略礼装）、カジュアル（街着）の境界線を正しく知り、空間の格調と装いを調和させます。

02 「季節の先取り」で粋な余韻を表現する

着物は「実用的な季節」よりも一歩先を表現するのが美徳。生地（袷・単衣・薄物）と柄で四季の移ろいを纏います。

03 和洋MIXは「品格と足し引き」のバランスで

お出かけ着などのカジュアルな場面で洋風小物を足す際は、全体の「格」を崩さない上質なものをセレクト。現代の街並みやインテリアにスッと馴染むモードな佇まいを作ります。

04 マナーを知った上であえて引き算する「大人の余裕」

ただ崩したカジュアルと、ロジックを持って楽しむ「洗練された外し」は別物。基本を知るからこそ、自分らしい美しさが際立ちます。

【12ヶ月の「着物ごよみ」～季節と生地・柄選び～】

四季を纏う贅沢。季節を「一歩先取り」する着こなしロジック

◆ 衣替え（生地）の基本ロジック

10月～5月

袷（あわせ）

裏地（胴裏・八掛）を付けて仕立てた着物。秋から春にかけての基本となる装いです。

6月・9月

単衣（ひとえ）

裏地を付けずに仕立てた着物。初夏と初秋の季節の変わり目に、軽やかな装いを楽しみます。

7月～8月

薄物・浴衣

絽や紗など、透け感のある生地で仕立てた薄物は、盛夏の装い。浴衣は、夕涼みや夏祭り、花火大会など、夏のカジュアルなお出かけに適した装いです。

※上記は伝統的な衣替えの目安です。近年の気候変化に伴い、4月下旬～10月上旬まで長く快適に着られる生地（単衣仕立てや通気性の良い織りなど）を選ぶ方も増えています。地域や気温に合わせて柔軟に楽しみましょう。



◆ 季節のモチーフ（柄）選びのロジック

着物の柄には、季節の花や風景を取り入れたものが多くあります。季節を少し先取りしたり、色や文様で季節の気配を表現したりすることで、装いに奥行きが生まれます。



春
3～5月

主なモチーフ
桜・藤・牡丹・春の草花

色合いのロジック
やわらかなパステルカラーや、芽吹きを感じさせる若草色など

夏
6～8月

主なモチーフ
紫陽花・柳・竹・流水・観世水

色合いのロジック
青や白、淡いグレーなど、涼感を感じさせる色合い

秋
9～11月

主なモチーフ
菊・萩・芒・楓・紅葉

色合いのロジック
深みのある赤や紫、茶、落ち着いた緑など、秋の実りや自然の移ろいを感じさせる色合い

冬
12～2月

主なモチーフ
南天・松竹梅・雪輪

色合いのロジック
濃色や白、銀などを取り入れ、凛とした雰囲気や冬の情景を表現

STYLING LOGIC

柄の着用時期は、図案の表現や季節の描き方によって異なります。季節を限定しない意匠や、複数の季節のモチーフを組み合わせた柄もあります。色や文様を通して、季節感を自由に楽しみましょう。

【高級ホテルのメインダイニング　& ラグジュアリー空間】

ホテルラウンジや高級ディナー｜空間の格調に調和する「上品な小紋・江戸小紋・色無地」

◆ 今日のスタイル＆シーン

高級ホテルやラグジュアリーなレストランでは、空間の格調と調和する上品な装いが求められます。

◆ スタイリングのロジック

01 格のセレクト ：高級ホテルやラグジュアリーなレストランでは、場所の雰囲気だけでなく、食事会の趣旨やドレスコードに合わせて着物を選びます。色無地や江戸小紋、飛び柄小紋などは、帯合わせによって上品な装いに仕上げられます。格式の高いパーティーでは、訪問着や付け下げなども選択肢になります。

02 帯合わせの品格 ：着物の格や柄に合わせて袋帯や名古屋帯などを選び、全体の調和を大切に。帯の素材や織り、柄の格によって、装いに華やかさや落ち着きが生まれます。

03 足元の美しさ ：白足袋に、着物の格やデザインに合った上質な草履を合わせるのが基本。足元まで丁寧に整えることで、洗練された着姿が完成します。



【美術館・観劇・コンサート（アートを嗜む日）】

観劇・ギャラリー巡り｜知性と洗練を惹き立てる「紬・シックな小紋」

◆ 今日のスタイル＆シーン

観劇やアート空間では、作品や周囲への配慮と自分らしい知的な華やかさを両立。洗練された和装スタイルで特別な時間を演出します。

◆ スタイリングのロジック

01 座席への配慮（観劇マナー） ：劇場では、後ろの方の視界や隣の方のスペースに配慮することが大切です。帯結びは、お太鼓など背中が大きく張り出さない形がおすすめ。背もたれに自然に寄りかかれる着姿を意識しましょう。

02 アート空間に映える質感 ：大島紬や結城紬などの紬、または格子や縞などの幾何学柄を取り入れた小紋で、知的な雰囲気を演出します。紬はおしゃれ着として、観劇や美術館巡りなどのカジュアルなお出かけに適しています。

03 色の引き算 ：グレー、ネイビー、セピアなどの落ち着いた色を基調に、小物や帯でアクセントを添えるのがポイント。作品や劇場の雰囲気に調和する色使いで、大人の洗練された立ち姿を引き立てます。



【カジュアルなアフタヌーンティー　& 親しい方とのランチ】

華やかなイベント・パーティー｜「カクテルハット」で添える　Styloop流モードな遊び心

着物をもっと自由に。洋装小物で楽しむ、大人のモードスタイル
きちんと着付けた着物に、クラッチバッグや黒のショートブーツなど、洋装のエッセンスをひとさじ。伝統を大切にしながら、着物本来の美しさを生かし、今の自分らしい感覚を加えることで、いつもの着こなしがぐっと都会的で新鮮な印象に変わります。それが、Styloop Methodが提案する、大人のための自由な着こなしです。

※ 茶道のお茶会では、会の趣旨や格式、亭主の意向に合わせた装いを心がけましょう。一般的なお出かけ着とは着物や帯の選び方が異なる場合があります。

◆ スタイリングのロジック｜ Styloop Method流アレンジ

01 バッグでつくる、洗練されたアクセント　：小ぶりなレザーのクラッチバッグを合わせて、すっきりとシャープな印象に。黒やダークブラウンなど、落ち着いた色を選ぶと、着物の柄や色が引き立ちます。

02 黒のショートブーツで、足元にモード感を　：着物の裾の長さやシルエットを整えながら、黒のショートブーツを合わせて現代的に。足元にほどよい重厚感が生まれ、甘さを抑えた大人の着こなしが完成します。

03 色と質感を引き算して、都会的に　：着物の柄や色を主役に、小物は黒やニュートラルカラーでまとめるのがポイント。レザーの艶やかな質感を効かせることで、華やかさと落ち着きを両立できます。



【現代のラグジュアリー小物合わせ　～和洋MIXの正解～】

お手持ちのハイブランドを効かせる！「洋装小物」の品格コーディネート

和装小物だけにこだわらず、洋装のバッグやベルト、スカーフなどを取り入れることで、伝統的な着姿に現代的なエッセンスが加わります。上質な素材と洗練されたデザインを選び、着物との調和を意識することが、大人の和洋MIXスタイルを美しく仕上げるポイントです。

◆ スタイリングのロジック

01 ハイブランドバッグ（エルメス、ディオール、セリーヌ等）　：自立するミニマルなレザーハンドバッグや小ぶりなバッグは、モダンな和装にもよく調和します。金具の主張を抑えたデザインや、上質な革の質感を生かしたバッグを選ぶと、着物の美しさを引き立てながら洗練された印象に仕上がります。

02 ベルトを帯締め代わりに　：細身のシンプルなレザーベルトを帯周りのアクセントとして取り入れ、全体のトーンを引き締めます。伝統的な帯締めとは異なる、Styloop Methodならではのモダンなスタイリングとして楽しみましょう。

03 スカーフを帯揚げや首元に　：シルクスカーフを帯揚げ風に取り入れたり、首元に添えたりすることで、着物の柄や色とリンクした洗練された色遊びが楽しめます。首元に添えるアレンジは、移動時の防寒やカジュアルなお出かけのアクセントとして取り入れるのがおすすめです。



CHECK LIST & SCENE MATRIX

【大人のTPO ＆ スタイリングチェックリスト】

空間への敬意をベースに、大人の知性を香らせる。お出かけの目的に合わせた「シーン別コーディネート」のセレクトガイド。

01 / HOTEL DINNER & PARTY 高級ホテルディナー・パーティー

「洗練された空間に負けない、凛とした気品」

- **おすすめの着物**：色無地 / 江戸小紋 / 飛び柄小紋
- **帯のセレクト**：袋帯 / 着物の格に合った帯
- **足元のルール**：端正な白足袋 ＋ 上質な草履
- **Styloop Arrange**：ハイブランドのレザーバッグ・上質ストール

02 / THEATER & CONCERT 観劇・コンサート・美術館

「知性と静けさを纏う、シックな引き算スタイル」

- **おすすめの着物**：紬（大島・結城など）/ シックな小紋
- **帯のセレクト**：織名古屋帯 / 染名古屋帯
- **足元のルール**：端正な白足袋 ＋ 草履
- **Styloop Arrange**：クラシックな自立型ハンドバッグ

03 / AFTERNOON TEA & GALLERY アフタヌーンティー・個展

「顔周りにひとさじのモードを添える、華やかスタイル」

- **おすすめの着物**：モダン小紋 / 上質な紬
- **帯のセレクト**：染名古屋帯 / 洒落袋帯
- **足元のルール**：端正な白足袋 ＋ 着物に合った草履 / 細身のスタイリッシュなショートブーツ
- **Styloop Arrange**：メッシュ付きカクテルハット / スカーフ帯揚げ

※ 茶道のお茶会では、会の趣旨や格式、亭主の意向に合わせた装いを心がけましょう。一般的なお出かけ着とは着物や帯の選び方が異なる場合があります。

04 / CITY WALK & LUNCH 街歩き・カジュアルランチ

「軽やかに楽しむ、大人の上質なデイリー和装」

- **おすすめの着物**：小紋 / 紬 / 上質な木綿
- **帯のセレクト**：半幅帯 / 洒落名古屋帯
- **足元のルール**：草履 / 紬に合わせた下駄
- **Styloop Arrange**：ミニレザーバッグ / レザーベルト（帯締め代わり）

◆ FINAL CHECK ｜ お出かけ前の3つの最終確認

[ ] 1. 空間の格と調和しているか？
（高級ホテルや料亭に、ドレスコードや会の趣旨に合っているか）

[ ] 2.「季節の先取り」ができているか？
（生地の厚みや柄のモチーフが、季節の少し先を捉えているか）

[ ] 3. 品格のある「崩し」になっているか？
（洋小物を効かせつつも、ベースの着付けと立ち姿に端正さが残っているか）

【和装の美しさを引き立てる「所作と立ち振る舞い」】

着姿を何倍も美しく魅せる、大人の美しいマナー＆所作

◆ 大人の所作の基本

装いが完璧でも、立ち振る舞いが雑になってしまってはもったいないものです。和装の品格を完成させる小さな工夫です。

01 歩き方と重心

歩幅は洋服のときの半分のイメージで。内股気味に直線の上を歩く意識を持つと、裾が乱れず優雅に見えます。

02 手元の見せ方

物を取るときや手を上げるときは、もう片方の手を袖口にそっと添えて。手首が見えすぎないようにするのが上品な仕草です。

03 着席時の立ち振る舞い

椅子に深々と腰掛けず、浅めに腰掛けます。帯結びがつぶれるのを防ぎ、背筋がスッと伸びた美しい姿勢をキープできます。



Message for You...

伝統をリスペクトし、自分らしく纏う「大人の余裕」

「着物のマナーは難しそう…」と感じる必要はありません

大切なのは、目の前のお相手やその空間を思いやる「敬意」の気持ち

基本のロジックさえ知っていれば、伝統を大切にしながらも、カクテルハットや上質な洋装バッグを合わせて自分らしい現代のおしゃれを自由に楽しむことができます。

「型があるからこそ、崩しが活きる」。Styloop Methodが提案するこの和の教養を味方につけて、ぜひ自信と気品に満ちた素晴らしい時間をお過ごしください。

Hitomi.N

Copyright & Legal Notice

知的財産権および禁止事項について

本テキスト、動画、および付属資料に含まれるすべての内容（ノウハウ、文章、画像、デザイン等）に関する著作権・知的財産権は、すべて**Hitomi** に帰属します。

本講座のコンテンツ（**StyloopMethod™**）は個人の学習を目的として提供されており、著作者の事前の書面による許可なく、以下の行為を行うことは法律により禁じられています。

01 本コンテンツの全部または一部を複製・転載・改変・公衆送信する行為

02 第三者への譲渡・転売・共有・貸与を行う行為

03 本コンテンツのノウハウやデザインを自身のビジネス、商用コンテンツ、指導資料等に販売・流用・再配布する行為

万が一違反行為が認められた場合は、著作権法および関係法令に基づき損害賠償請求等の厳正な法的措置を講じます。

権利者：Hitomi（StyloopMethod）
© Hitomi All Rights Reserved.