

Contents

まえがき 2

第1章

スカーフのある暮らしをはじめよう

スカーフのある暮らし	14
はじめて使われる方へ 一緒にチャレンジしていきましょう ..	16
手持ちのスカーフを使ってみよう	18
暮らしになじむまで継続して使ってみよう	20
さらに長く愛用していく 世代を越えて使える優れたもの	23
心地よい使い方を見つけるために、工夫して改善していこう ..	25

第2章

使い心地のよい素材選び

季節に適した素材や厚みを選ぶ	28
吸水性があり汗につよい「綿素材」	30
清涼感としゃり感で涼しい「麻素材」	32
上品さと華やかさをプラスする「シルク素材」	35
極上の肌触りで防寒できる「カシミア素材」	38
シワになりにくく型崩れしにくい「ポリエステル素材」	41

第3章

スカーフを巻いてみよう

スカーフのデザインをよく見て巻くことを心掛ける	44
正方形スカーフの折り方とアレンジ	45
長方形スカーフ（ストール）のアレンジ	56

Contents

第4章

色の基本と季節の色の楽しみ方

色を組み合わせる楽しさ	66
色選びの基準や軸	68
コーディネート全体に使う色の数を減らそう	69
色の面積を調整しよう	71
色調「トーン」でイメージづくり	73
「清色」と「濁色」の使い分け	78
軽やかで明るい「春の色」	80
白をたくさん含んだ「夏の色」	82
深みのあるこっくりとした「秋の色」	84
空気の澄んだ光が際立つ「冬の色」	86

第5章

暮らしのうれしい変化

クローゼットが整い、衣替えが不要に	90
自分に合ったスカーフ収納をみつけ、ストレス軽減に	92
スカーフを取り入れたヘアアレンジで悩みを解決	94
外出先での温度調整が楽に	96
いろんな印象の自分を表現可能に	97
スカーフをきっかけにご縁が広がり、前向きな自分に	99
1枚の布をさらに楽しむ暮らしに	101