

永久
保存版

Effortless

エフォートレス

styling

5 2018
月限定

動画でも見られる！
いつものシャツコーデが
なんか素敵♥
って言われてしまう
着こなしテク

マストハブ！ UNIQLO
無印良品
この3種のシャツさえあれば！

シャツ3×ボトム3を着まわし
シャツの着こなし9選

エフォートレス美人スタイリスト
和田みさき

目次

1、はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

トックス3×ボトム3

2、シャツの着こなし9選・・・・・・・・・・ 4

バッグも3種、靴も3種で着回しました

なんか素敵♡

3、着こなしテク・・・・・・・・・・・・・・ 15

シャツを着こなすための7つのポイントをお伝えします

マストハブ！3種

4、このシャツさえあれば！・・・・・・・・ 25

この小冊子で使用したアイテムをご紹介します

5、特別プレゼント・・・・・・・・・・・・・・ 28

6、プロフィール・・・・・・・・・・・・・・ 29

7、免責事項・・・・・・・・・・・・・・ 31

effortless

はじめに

こんにちは！



エフォートレス美人スタイリスト
和田みさきです。

私は現在、
エフォートレス美人スタイリスト
として、
ココロ×カラダ×ファッションを
整えて、
「なんか素敵♪」って、言われて
しまう
セミナーや継続レッスンをしてい
ます。

ココロ×カラダ×ファッションを
バランスよく整えることはすごく大事ですが、
短時間では、難しいことも。

そこで今回は、
誰でも簡単に「なんか素敵♪」って言われてしまう
おすすめシャツコーデとシャツの着こなしテクをご紹介します。

いつものシャツでも、
なんだかパツとしない、垢抜けないコーデでも、

着こなし方を変えるだけで、
大人の余裕や、
頑張りすぎない今っぽさ、オシャレ感が出ます。

見た目を整えることは、
自信にも繋がってココロが
軽くなり、
スタイルを良くしたい!と、
カラダにも目がいくはずです。



いつものシャツの着こなしをちょっと変えて、
「なんか素敵♪」って自分でも感じられると
いつもよりも少し前向きに、少し自信を持って過ごせ
ると思っています。
そんな毎日のために、どうぞお役立てください。

この小冊子は、スマートフォンなどにダウンロードし
て、すぐに見られるようにしておきましょう。
A4サイズなのでプリントアウトしてクローゼットに置
いておくのも便利です。

シャツの着こなし 9選

使用するのにはシャツ3枚と
ボトム3枚。

これらを使って

3 × 3 = 9コーデをご紹介します。

取り入れやすいデニムシャツ、

一枚は持っている？ストライプシャツ、

定番の白シャツ、この3つのシャツを着回します。

この小冊子の最後には、ここで使用している

マストハブ！アイテムの詳細を載せています。





シャツの着こなし

9選

きちんとお仕事で

キレイめでデートにも

着崩してカジュアルにも



→次ページから着回しスタート♪



effortless

シャツの着こなし 9選



①+A

休日出勤後はデート♪

デニムシャツは、カジュアルですが、タイトスカートと合わせることで、きれい目に。
ヒールのあるパンプスと合わせれば、デートにも行けます♪

シャツの着こなし
9選

①+B

スポーツ観戦へ



キレイめのパンツとスニーカーを合わせて、キレイめカジュアル♪大人は、全部カジュアルだと、運動会のようにになってしまうので、どこかにキレイめの要素を取り入れるのがポイント！

シャツの着こなし
9選



①+C

友人と週末旅行

リラックス感のあるロングスカートで、心身ともにリラックス♪そんな日はヒールのパンプスはお休みして、フラットシューズで。

シャツの着こなし
9選

②+A

休日は美術館巡り



少しは知的に見られたい！？

そんな時は、やっぱりシャツが頼りになります。

タイトスカートもスニーカーと合わせれば程よく

カジュアルなコーディネートになります。

effortless

シャツの着こなし
9選



②+B

お仕事コーデ



定番のセンタープレスのパンツと合わせてお仕事仕様に。

少し大きめのシルエットのシャツですが、ストライプ柄なので、きちんと見えます。

シャツの着こなし
9選

②+C

テラスでランチデート



上下ともにゆったりとした、リラックス感のあるシルエットなので、ヒールのパンプスを合わせて、きちんと感を。髪をゆるっとまとめれば、デート仕様です。

シャツの着こなし
9選



③+A

友人とショッピング

1枚は持っているタイトスカートと合わせて。どちらもシンプルなものなので、アクセサリはしっかりと付けて。

友人とのショッピングはたくさん歩くのでフラットシューズを。

シャツの着こなし
9選

③+B

仕事帰りのデート



定番の9部丈パンツと合わせて。「形」は定番なので、ビビッドな色に挑戦してみると、着こなしの幅が広がります。仕事帰りにデート♡にも対応できちゃいますよ！

シャツの着こなし
9選



③+C

休日は近所のイベントへ



きちんとした印象の強い白シャツも、ロングスカートにスニーカーを合わせて、カジュアルダウン。休日のリラックスした雰囲気ぴったりです。夏はフラットサンダルもOK！

着こなし テク

動画で公開中！

こちらから（音が出ます）▶

<https://goo.gl/kVtvKD>

同じように着ているつもりでも、
なんか垢抜けない。。

それは、

着こなし方に工夫が必要

なのかもしれませんね！

着こなし方次第で

なんか素敵♪って

言われるコーデになりますよ！



ただ白シャツを着ただけのこの状態から、垢抜けて見える着こなしテクをご紹介します。

（こちらで使用しているシャツの詳細は、最後に
マストハブ！シャツとして載せています。）

着こなし テク

STEP1 ボタンは2～3個開ける



全てのボタンを留めていると、リクルート感が出て、垢抜けては見えません。

思い切って、ボタンは2～3個開けて鎖骨を見せましょう。その方が、こなれ感が出ます。

着こなし テク

STEP 2 インナーにレースはNG



しっかりと開けたデコルテに、レースはtoo muchです。下着っぽく、少しいやらしい感じになってしまいます。キャミソールでも胸元はフラットなもの、タンクトップやチューブトップがオススメです。

白、黒、グレー、ネイビーのものを持っていると便利ですよ。

着こなし テク

STEP3 ①前だけINする

シャツの前の部分を入れたら、
横から確認。

後ろに向かって、きれいなライ
ンになって入ればOKです。

スカートよりも、パンツにオス
スメのテクです。



effortless

着こなし テク

STEP3 ② 裾は全てINした後に整える



裾はきちんと入れてから、
背伸びをするように。

そうすると、程よくたるみができます。

鏡を見ながらバランスを整えればOK

パンツにもスカートにも使えるテクです。

着こなし テク

STEP4 襟を少し後ろに引っ張る

襟の後ろを軽く立てて、
襟を後ろに引きます。
引くと、前のボタンの位置が
上がるので、詰まって見える
場合は、
思い切って、もう1つ開けましょ
う。



effortless

着こなし テク

STEP5 袖をまくる



まずは大きめに1回まわります。

さらに1、2回

くるくるとまわります。

ここは綺麗に折ろうと思わずに、適当でOK

きちんと折らないことで、こなれて見えます。

STEP5までくると、だいぶ垢抜けて見えますね！

エフォートレス美人な着こなしまであと一歩です。

着こなし テク

STEP6 アクセサリーは必ずつける



大人の女性には必須アイテム、アクセサリー。
シャツはシンプルなアイテムなので、
それだけだと地味な印象に。

思い切って大きめのアクセサリーをつけましょう
特に、ピアスやイヤリング、バングルを存在感の
あるものにするとオシャレです。

着こなし テク

STEP7 髪はスッキリとまとめる



シャツは襟があるので、首元はすっきりとさせましょう。

女性らしさには首、手首、足首の3首見せがマストです！

髪が長い方は、ゆるっとまとめて仕上げましょう。

着こなし テク

Before → After



これであなたも、
エフォートレス美人なシャツの着こなしが
出来るようになったはず！
白シャツが攻略できれば、
他のシャツも着こなせますよ！

マストハブ！このシャツさえあれば！

販売が終了しているものは、似ているものを載せています。（2018.5現在）



①デニムシャツ（UNIQLO）

数年前に購入したものの。
メンズのSサイズを
少しゆるっと着ています。

シャンブレーワークシャツ（UNIQLOメンズ）

<http://www.uniqlo.com/jp/store/goods/406590>

オーガニックコットンデニムシャツ（無印良品）

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550002349097?searchno=24>

②ストライプシャツ（23区）

2年くらい前に23区で買いました。

ビッグシルエットで、ボタンのない、チュニックタイプのシャツです。

UNIQLOでも似た雰囲気 of シャツがあります。

エクストラファインコットンストライプシャツ（UNIQLO）

<http://www.uniqlo.com/jp/store/goods/407430-43>

③白シャツ（無印良品）

無印良品でよく見かける、ボタンダウンシャツです。

余裕を持って着たかったので、Lサイズを選んでいきます。

「着こなしテク」で使用しているのもこちらのシャツです。

オーガニックコットン洗いざらしオックスボタンダウンシャツ（無印良品）

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4549738880660?searchno=48>



タイトスカート

合うサイズがなかったので、
オーダーで作りました。
今は、丈の長いスカートが流行っていて
助かっています。
シンプルなタイトスカートのほか、
レースのスカートもおすすめです。

レースペンシルスカート (ZARA)

<https://www.zara.com/jp/ja/レースペンシルスカート-p01639089.html?v1=5904037&v2=401024>

9部丈キレイ目パンツ (ICB)

くるぶし丈のセンタープレスパンツです。流行り廃りのあまりない、
定番のものです。

黒やグレーを持っている方は、ビビッドな色もおすすめです。

ドライストレッチクロップドパンツ (UNIQLO)

<http://www.uniqlo.com/jp/store/goods/404661-60>

ベルト付きパンツ (ZARA)

<https://www.zara.com/jp/ja/ベルト付きパンツ-p09929045.html?v1=5322690&v2=719022>

ロングスカート (BARNYARDSTORM)

ロングスカートは、夏は涼しく、冬はタイツを仕込めるので、
便利アイテムです。ロングスカートの時は、シャツは必ずINして、
トップスをコンパクトにしてバランスを取りましょう。

チノフレアマキシスカート (GU)

<http://www.uniqlo.com/jp/gu/item/297662-42>



タンクトップ

Hanes (ヘインズ) のTAMI (タミ) がおすすめ。

タンクトップとキャミソールのいいとこ取りです。

肌ざわりがよい生地で、脇に縫い目のない丸胴編み。

タグがないので、前の開きが広すぎる場合は、前後逆にも着られます。

<https://www.hanesbrandsinc.jp/hanes/g/gHW2-K201-090-F/>

使用したバッグ

白ボストンバッグ FURLA

白ショルダーバッグ COACH

黒ショルダーバッグ ZARA

使用した靴


ベージュパンプス FABIO RUSCONI

シルバーレースアップシューズ ZARA

白スニーカー adidas

effortless

特別プレゼント

最後までお読みくださった、あなたに 

※この小冊子が公開されている

5月7日～5月13日までの限定

エフォートレス美人1Dayセミナーのご案内

特別価格でご案内します。

通常7,000円→**特別価格5,000円**

【詳細】

日時：5月28日、31日

(同じ内容です。どちらかにお申し込みください)

場所：恵比寿駅付近

詳細、お申し込みこちら▶

<https://realbasicstyle.com/1day-seminar>

プロフィール

エフォートレス美人スタイリスト
和田みさき

1980年生まれ。牡牛座。
元看護師、保健師。

オンワード樫山webサイト【MEETS MATES】では、
オンワードメイツ（読者モデル）として活動中。PV数第1位。

子供の頃からずっと身長が高く、（現在は身長172cm）
そのことがコンプレックスで、
全くスポーツはやってこなかった、運動音痴。

3姉妹の長女で、
典型的なお姉さん気質。

高校生の頃は、ミーハー気分で
サッカー部の
マネージャーをしていた。

手に職を、という親の期待のもと、
看護大学に進学。
大学卒業後は、
大学病院、クリニック、企業で
13年間医療に携わる。



結婚後は、子どもを授からないことで思い悩み、ひどく落ち込んだが、現在は、
周りと比べて自信がないと感じている女性や
今よりも幸せになりたいと願っているけど
何から始めたらいいか分からない女性
の力になりたいと、
エフォートレス美人スタイリストとして、
ココロ×カラダ×ファッションの視点でアドバイスしている。



“エフォートレス”とは、「程よく力の抜けた」といった意味で、「程よく力が抜けた」ファッションだけでなく、「程よく力が抜けていて、その人らしい」『なんか素敵♡』な人生を送る人を増やしたいと活動している。

私の考える「おしゃれ」とは、最先端の流行を追い求めるものではなく、誰からも好印象で、年齢を重ねても、ライフスタイルが変わっても、私らしさがあって、「私に似合う服」を楽しんでいることを理想としている。

免責事項

発行者情報

2018年5月7日発行

著者:和田みさき

E-mail: info@realbasicstyle.com

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。