

つかれ田

まる代 (30)

嫉妬

友人の

SNS

が羨ましい

衝撃写真 和田<sup>みさき</sup>はなんかダサイ!?

若づくり  
イタ子 (32)

可愛いだけでは  
通用しない時代

# 和田自身



すきナシ美 (31)  
自称デキる女

いま選ぶべきアイテムを入手

袋とじあり!

巻末特別プレゼントあり!

タイプ別オリジナル  
チェックリスト付

闇! アキバしょう子 (29)

# 目次

---

1、はじめに	2
2、ケーススタディー	4
①イタイ女	
②疲れている女	
③闇を抱えた女	
④キツイ女	
3、ビフォーアフター	10
4、ケース別必須アイテム	22
5、袋とじ	32
6、特別プレゼント	44
7、プロフィール	46
8、免責事項	48

## はじめに

---

こんにちは！和田みさきです。



私は現在、  
センス不要！32歳からの、  
脱！惜しい女  
たった3着から始める、【スパル  
タおしゃれ塾】を主宰しています。

これまでオシャレをしてこなかっ  
た人でも、センス不要で、周りか  
ら「なんか素敵♪」と言われて、  
自分でも「なんか素敵♪」と思え  
るレッスンを開講しています。

みなさんは、友人の結婚を素直に喜べなかったり、周  
りと比べてしまってモヤモヤしたり、なんで私は、、、  
と落ち込むことってないですか？

私はずっと人と比べてばかりで、落ち込んで、機嫌悪  
く過ごしていました。

本当はやってみたいことも我慢して諦めて、  
人のことばかり羨んでいました。

でも、  
ファッションを変えたことで、  
見た目を変えたことで、  
人生が変わりました。

全く自信のなかった私が、  
SNSで発信したり、



興味があったモデルのお仕事を始めたり。

骨格診断を学び、好きで似合うファッションを身につけた  
ことで、我慢せず、自分をもっと出していいんだ！  
と思えるようになりました。

この限定ダサBook『和田自身』では、  
そもそもオシャレなんて必要なの？と感じている方、  
少し変えれば垢抜けるのに！という、今はまだ惜しい方、  
大人っぽくオシャレしたいけど、好きなものを我慢しなきゃ  
いけないの？と思っている方にお届けしたいと思っています。

もっとオシャレは楽しんでいい！  
私の人生「なんか素敵♪」と思える人が増えますように。



# 実録!?

## ケーススタディ

こんな人、いませんか？  
大げさ！！と思うかもしれませんが、  
3つ以上当てはまる方、要注意です。

wadajisin

## ケース①イタイ女



若作イタ子 (32)

ワザ クリイコ

可愛いものが大好き

大学生の時お天気お姉さんに抜擢。  
卒業後はアナウンサーを目指す  
が、不合格で挫折

- フリル、リボンなど、可愛いアイテムが好き
- きらきらしたアイテムには目がない
- パンツよりスカートが好き
- スカートは膝上が鉄則
- 若いね、変わらないねと言われる
- ずっと可愛くありたい
- 学生時代に着ていた服をまだ着ている
- 流行り物には目がない

## ケース②疲れている女



**疲田丸代 (30)** 大学卒業後すぐに結婚、出産し、青春を謳歌できなかった。  
子供7歳男の子、5歳女の子  
**ツカレタルヨ** 大学の時の友人のSNSを見ては羨ましく思っている。

- 口癖は「面倒臭い」
- いつも疲れている
- 自分の時間がないと感じている
- ここ何年も服を買っていない
- 私の気持ちなんて誰も分かってくれない
- 犠牲になるのはいつも私
- 学生の頃の友達が羨ましい
- 人生、失敗したかな、と思うことがある

## ケース③闇を抱えた女



### 秋葉しょう子 (29)

#### アバ ショウ

背が高いことがコンプレックス。  
サイズが合わないので、  
メンズライクな格好しかできないと  
思っている。

Tシャツ、チェックシャツ、ボーダー、  
デニム、チノパンしか持っていない。

- 男の子に間違われることが多い
- とりあえず、チェックとボーダーを着ておけば安心
- メンズアイテムの方がしっくりくる
- 可愛いと言われたことがない
- とにかく自信がない
- オシャレとか、よく分からない
- 人と話さない方が楽
- 笑顔が苦手



## ケース④キツイ女



隙 梨美 (31)

ｽｷﾞﾅｼﾞﾐ

有名大学卒業後、大企業に就職。  
キャリア志向が強く、  
男性に負けられない。  
人がやるくらいなら、  
私がやったほうが早い。

- 怒ってる？と言われることがある
- スーツはどれも同じだから買い換えていない
- 周りの人は仕事ができないと感じる
- 〇〇すべき、が〇癖
- どちらかというと、ずっと優等生タイプ
- 出来ないとは言えない
- 完璧主義
- 年上に見られる

「イタイ女」 「疲れている女」  
「闇を抱えた女」 「キツイ女」

それぞれのケースで、  
3つ以上、チェックが当てはまる方、  
要注意です。

でも、この4人の女性、、、  
服、メイク、髪型をちょっと変えたら、  
人生が変わったんです。

**完全撮り下ろし！！**

それではビフォーアフターをご覧ください。

wadajisin

イタイ女→大人カワイイ



大好きな可愛いテイストはそのままに  
大人カワイイへ変身。

イタさゼロ！





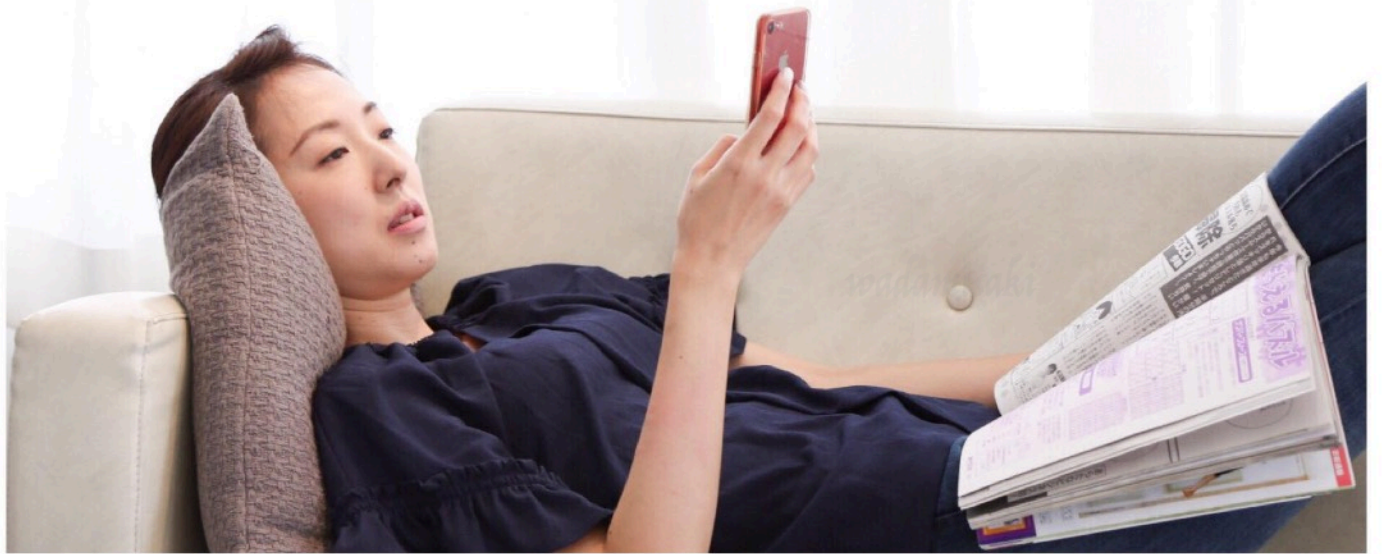
右の女性の方が、  
幸せそう、育ちが良さそう、彼氏いそうって  
思いませんか？



疲れている女→きれいなカジュアル



おうちスタイルも爽やかに。  
宅配のお兄さんが来ても笑顔で対応できます。  
お疲れ感ゼロ！



上の女性よりも下の女性の方が、幸せそう。  
同じようにスマホを見ていても、  
上の方は文句を言っていそうで、  
下の方はいいねを押していそうですね！



闇を抱えた女→こなれカジュアル



同じシャツなのにどうして。。。  
かっこよさの中にも女性らしさを。  
着方を変えて、闇ゼロ！





別人でしょうか。  
ダサイ！と思ったチェックのシャツも、  
すごくオシャレに見えます！



キツイ女→知的ビジネス



ジャケットスタイルでも、親しみやすさを。

聡明かつ知的。

おばさんじゃない！





どちらの人の方が話しかけやすいですか？

相談するならどちらの人？

ジャケットスタイルで足を組んで、

髪をまとめて、、、

やっていることは同じなのに、全然違う！





4人の女性たち、  
どちらがビフォーかは一目瞭然ですね。  
どちらの女性が  
幸せな生活を送っているのでしょうか。



「幸せ」に必要なことの一つに、  
「繋がり」があります。

誰かと繋がっていること  
(広く浅くも、狭く深くも両方)

を感じさせるのは、右の女性ですね。

左の女性は孤独感が漂っていて、  
不安そうに見えます。

右の女性は、友達とランチに行ったり  
同僚と飲みに行ったり、  
趣味仲間との時間を楽しんだり  
一人でいても不安や不満はなさそうですね。

でも大丈夫！  
左の女性と右の女性、  
違うのは、**服とメイクと髪型**だけ！

ちょっとアイテムを交換したり、  
着方を工夫したりすることで、  
なんか素敵♪になれるんです。

ケース別必須アイテムは  
次ページから。

## 大人カワイイ



花柄だって、  
こんなに大人っぽく、  
清潔感のある上品な  
スタイルへ。

### 「大人可愛い」に必須なアイテム

- ☑ ひざ下丈のスカート
- ☑ シンプルなパンプス
- ☑ 露出しすぎないトップス





## きれいめカジュアル



デニムに  
シャツのスタイルも  
なんか素敵♪

「きれいめカジュアル」に必須なアイテム

- ☑ 程よくゆとりのあるシャツ
- ☑ 体型にあったデニム
- ☑ フラットシューズ



## こなれカジュアル



さっきは  
あんなにダサかったのに！  
同じシャツでも  
着方を変えれOK

「こなれカジュアル」に必須なアイテム

- ☑ 体型にあったデニム
- ☑ 大人スニーカー
- ☑ 見せてもいいインナー

(タンクトップやTシャツ)



## 知的ビジネス



お局、おばさんなんて  
言わせない！  
キレイなお姉さん

「知的ビジネス」に必須なアイテム

- ☑ 程よく流行を取り入れたジャケット
- ☑ ひざ下丈のスカート
- ☑ シンプルとろみブラウス





モデルは全て私、和田みさきです。  
大げさでしょ！作りすぎでしょ！  
って思いました？

でも、別人に見えませんでしたか？  
服や髪型を変えるだけで別人になっちゃう。

どうでもいい格好をしていると覇気がなく、  
表情も暗いし、纏っているオーラもどんより。

私、撮影していて、気がついたんです。  
自然とこんな顔になっちゃう！

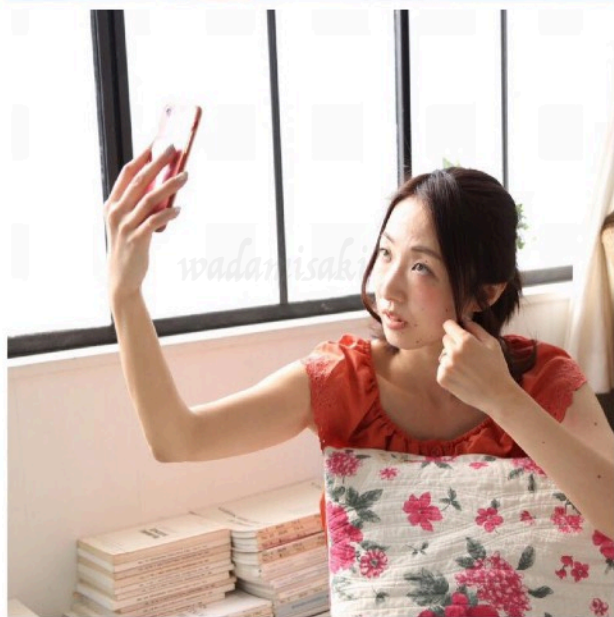
特別疲れているわけじゃないけど、  
疲れた顔になっちゃう！  
自信なさそうな顔になっちゃう！

だから、多少疲れていても自信がなくても  
装いを変えれば、  
表情もオーラも気持ちも変わります。



自信がない、そんな風を感じている方こそ、  
服装、外見から自信を持って欲しい。





今はまだ不安も不満もたくさんあって、  
モヤモヤしているかもしれないけど

wadajisir





好きで似合う格好をすると  
自然と姿勢も良くなって、  
笑顔になって、自信が満ちてくる。  
あなたの未来は絶対に明るいのです。

私は、よく、  
「和田さんだから似合うんでしょう!？」  
「背が高いからなんでも似合うんでしょう!？」  
と言われます。

でも、そんなこと絶対にありません。

今回の限定Book『和田自身』で  
それが証明できたと思います。

素敵と感じてくださっているなら、  
好きなものを似合うように着こなしているから。

それにはちょっとした知識と  
コツが必要なのです。

でも、それさえ掴めば**誰でも**  
**「なんか素敵♪」**になれます。

え??誰でも、、、  
素敵に、、、???

本当?

って思った、あなたのために。

wadajisin



# 和田自身

袋とじ♡

wadajisin

## Before



**なんか惜しい！4人が  
大変身！**

**自分のタイプを知れば  
簡単にオシャレになれる！**

wadajisir

## なんか惜しい女①

ふくよかさん代表 つかれ田まる代 (仮名)



Before



After

骨格は【ストレートタイプ】

ボーダー、フレアスカートという、

太って見えがちなアイテムも、

似合うもの選べば、こんなに素敵に♪





これまで、地味な色しか選んでこなかった、  
つかれ田まる代さん（仮名）。  
この春は華やかに爽やかに過ごせそう♪と  
笑顔が弾けています。

wadajisir



## なんか惜しい女②

可愛いママ代表 若づくりイタ子（仮名）



Before



After

骨格は【ストレートタイプ】

流行りのジャケットは「お父さんの借りた感」しかありません。

ミニスカートは卒業して、  
シンプルだけど、ふんわり大人カワイイ女性に♪





しばらく服を買ってこなかった、  
若づくりイタ子さん（仮名）。  
講師業をされていますが、これで堂々と人前に立てます♪と  
お話しされていました。



## なんか惜しい女③

流行大好き代表 アキバしょう子（仮名）



Before

After

骨格は【ストレートタイプ】

春らしいシフォンのプリーツスカート。

太って見えるし、垢抜けない。。

スカートだけ変えて、イマドキ感のある、洗練スタイルに。



Before



After



After

骨格は【ストレートタイプ】

流行の花柄ワンピースが着たい！！！！

ですが、どうしても、ネグリジェ感が、、、

こういった、柔らかくギャザーのたっぷりしたものは苦手です。





定番ものも、流行ものも大好きな、  
アキバしょう子さん（仮名）。

定番ですが、イマドキ感のあるものにアップデートしました。  
こんなのは自分では選ばない～を連発されていました。

wadajisr



## なんか惜しい女④

シンプル好き代表 すきなシ美 (仮名)



Before

After

骨格は【ウェーブタイプ】

シンプルが好き。何を合わせていいか分からないので、黒を選びがち。形はシンプルでも、体のラインを綺麗に見せてくれるものを選んで、脱地味コーデに。





シンプルで、黒い地味な服しか持っていなかった、  
すきなシ美さん（仮名）。  
どうしても暗い人に見られてしまっていたが、  
これで私らしく過ごせそうですとお話しされていました。

wadajisir





シンプルすぎず、上品で華やかな大人の女性

女、主婦、娘、母、講師、リーダー、、、  
いろいろな顔を持つ女性だからこそ、  
ラクにキレイに楽しく自分を表現してほしい。

誰でも、いつからでもオシャレになれる！



## 特別プレゼント①

最後までお読みくださった、あなたに♥

2月26日～3月6日までの限定募集

【なんか惜しい女】卒業お茶会♪

5,000円→4,000円

4月15日（月）10:00-12:00

4月26日（金）10:00-12:00

定員：各2名 場所：神田駅付近

春からオシャレしましょ！

おしゃれ初心者さんもオシャレ迷子さんも  
お気軽にお越しくださいね♪

▼お申し込みはこちらから▼

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=JqOJqOxEvrEv>

## 特別プレゼント②

最後までお読みくださった、あなたに♥

2月26日～3月6日までの限定募集

シンプルすぎず、  
上品で華やかな大人の女性に  
【マンツーマンショッピング】

50,000円→40,000円

先着3名様のみ

日にちは相談の上決めましょう。  
事前打ち合わせ、ショッピング当日の2日間必要となります。

▼詳細お申し込みはこちらから▼

<https://realbasicstyle.com/1dayshopping>

# プロフィール

---

スパルタオシャレ塾主宰

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、（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、ファッションで変わった経験を生かし、  
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わからない女性の力になりたいと、  
ファッションのアドバイスしている。

受講生からは、  
変わったのは見た目だけじゃなかった、人生も変わりました。  
褒められたことなんてなかったのに、痩せた？女っぽい、素  
敵！と褒められるようになりました。  
と喜びの声が寄せられている。

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。

そんな、  
『なんか素敵♪』と思い思われる人生を送る人を  
増やしたいと活動している。



wada

# 免責事項

---

## 発行者情報

2018年11月19日発行/2019年2月26日再発行

著者:和田みさき

E-mail: [info@realbasicstyle.com](mailto: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。



和田みさき



REAL BASIC STYLE

*Special Thanks*

*Photo* : 石川萌美

*Hair* : 梶塚典子

wadajisim