

若いときと同じ髪型では、 若々しく見えなない。

自慢のロングなれど、マンネリ気味でちよつと重たい印象。

ブツツと切り揃えた感じの前髪。右側に流しているが、頬骨にかかった前髪が重く、顔全体が疲れて見えてしまいがち。



左側のサイドにかかっている髪、どここの髪？「左右のこめかみの内側の髪は、前髪です。こも長いと重たいです」と長網さん。



後ろの髪は、サイドに比べて長く、いまいちバランスがよくない。毛先もシャギーになっているので、広がりやすくなっている。



ポイントを押さえれば、少しのカットで印象が変わります。



右の前髪のサイドにかかる部分だけが極端に長くなっているため、他の前髪と自然に馴染むようなカット。頬骨をすっきりさせます。



同じように、右のサイドにかかる前髪をほんの1センチほど短くカットして、顔の中心に馴染むように調整します。



サイドとのバランスを取るため、すそをリザーブ5センチほどカット。毛先をシャギーにならないよう、ハサミでチヨップカットして整えます。



大人のロングヘアには軽さと華がほしいですね。

長網志津子さん ちょうあみ・しづこ

ヘア&メイクアップアーティスト。美しさや持ち味を引き出し、輝かせる審美眼やテクニックに定評あり。女優にもファンが多い。ロングカーディガン1万6800円(ジェフ/クールカレアン ☎03-5740-2734) Tシャツ1万1500円(ケイハヤマ プリュス 代官山ディセ店 ☎03-3463-0310) ネックレス9万3800円(トクユウ/TOKU YU表参道 ☎03-6804-5540)

撮影・岩本慶三 ヘア&メイク・長網志津子
スタイリスト・春原久子 イラストレーション・micca

ふつと気がつけば、もう何年も同じ髪型をしている……という人も多いのでは？ ほんの少しのカットで若々しい印象を与えられるヘアスタイルを、提案してもらいました。

この数年、ずっとロングヘアを続けている、エッセイストの中野香織さん。

「私って中身が男っぽいので、ロングヘアは女装みたいな楽しみがあるんですね(笑)。短くしたこともありますが、すぐくせがあって毛量も多いから、湿気なんかでワーツと広がって収拾つかないんです。ロングがラク」

肩よりも長く伸ばし、重みで「あばれ髪」を押さえこむ。3カ月に一度はストレートパーマをかけ、3週間に一度はヘアエステとカラーリング……つややかに保つために、けっこう手をかけている。

っているけれども、そろそろ変えて脱皮する時期かな、と中野さん。「フェイสบックで髪型変えます、って書いたら、『いいね』の嵐でした。よほどマンネリ感があつたのかな(笑)。それに、私もそうですが、自分が切るには勇気がいるけど、他人が切るのは楽しみなんですよね」

そこで、今回の変身の仕掛け人ヘア&メイクアップアーティストの長網志津子さんに相談する。「イメージは変えたいのですが、短くしたくないんです。切らなすぎやダメですか?」「中野さんは髪質もですが、顔立ちもヘアスタイルは気に入る、



なかの・かおり ● エッセイスト、服飾史家。著書に『モードとエロスと資本』（集英社新書）ほか多数。『スーツの神話』の電子書籍版も発売。明治大学でも教壇に立つ。シルクボウブラウス4万3050円（シンクロクロッシングズ 恵比寿ガラススクエア ☎03・5789・9726）イヤリング8,400円（アビステ ☎03・3401・7124）

くつろぎ感があり、風を感じるリゾートスタイル。



「額が狭いんです」との中野さんの悩みは、セットで解消。額のサイドの生え際の髪を、少し浮かすようにカールすると、額が広く見える。



後ろの髪は束ねて耳の高さあたりで結び、毛束を三つ編みにしてぐるっと巻きつけ、おだんごに。毛先をピンでラフに留めてできあがり。



ろはおだんごのアップに。サイドの髪は1cmずつ大きめのカーラでたて巻きする。「髪、切ったみたいに見えますね。変身したいに使える」。レースワンピース9万9900円（タバサ/ビー・エス ☎03・6703・8676）イヤリング9,870円（アビステ）

ロングのほうが良いと思いますよ。ただ、年齢とともにロングは疲れて地味に見えがちです。長さはあまり変えずに、フェミニンな雰囲気をもっとアピールしませんか。

「50〜60年代の女優、たとえばカトリヌ・ドヌーヴみたいに」と、長網さんの提案。

「え〜っ、女優髪ですか？ 『金かかきりそうなお女』って思われなにかしら（笑）。パーマかけたり、段をつけたりするんですか？」

「中野さんの髪は広がりやすいので、それはやめておきましょう。重みは残しながら、5cmほどカットして、全体を軽やかに仕上げるチョップカットを入れましょうか」

まずは、全体のバランスを見ながら、ラインを整えていく。後ろの髪がサイドに比べてやや長すぎるので、ほどよいバランスになるようにレザーで削ぎながら切る。中野さん、床に落ちた髪を見て、「あ〜、長網さん、これ5cm以上ありますよ」

「いえいえ、たくさん切ったように見えるかもしれないけれど、大丈夫、そうでもないですよ」

レザーカットのままではギザギザの毛先が広がりやすくなるので、最後にハサミで毛先を整える。これが「チョップカット」。しろうと目にはわかりにくいですが、仕上がりをきれいにさせるコツとか。

続いて、前髪にもほんの少しハサミを入れる。

つけたほうが良いですね。若い人の中では、顔を隠すように前髪のサイドを長めに下ろすのが流行っているけれど、大人がすると疲れて見えてしまう。余分な前髪をカットして、こめかみと目の間をすっきり開けましょう」

サイドにかかって頬骨を隠していた前髪を、ほんの1cm束ほど取って、長い部分をカット。そのまま横に流すと、こめかみのあたりがすっきり。

「本当ですね。ほんの少しのことなのに。頬骨を出すと顔が明るく元気に見えますね」

中野さんも納得。

カットが終わったら、スタイリング。「私の顔って、四角いんですよね」という中野さんに、「トップにふんわりとボリュームを持たせて、頭頂部を高く見せるといいですよ」と、長網さん。

そうして誕生した、上のふたつのヘアスタイル。右の女優髪は、ディナーや音楽会にも似合いそう。

左は長さを生かして後ろをおだんごヘアのアップにし、サイドの髪をカールした、リゾート用のヘアスタイルだ。どちらも華がある。「わあ、いいですね。あわただしくてディナーにもリゾートにも、当分行けそうにないけれど。最初は、えっ、5cmも切るの？ と不安でしたが、切ってもらってよかった。これくらいの長さやバランスのほうが、スタイリングで形を