

**白髪染め、いつまで続ける？ この1冊できっとあなたも白髪染めから解放される。
移行期問題、老け見え問題も解決！ 待望の第2弾『グレイヘアの美しい人』発売。
2018年10月18日(木) 発売**

株式会社主婦の友社は2018年10月18日(木)に、日本のグレイヘア・ブームの火付け役となった『グレイヘアという選択』の第2弾『グレイヘアの美しい人』を発売しました。

2年前、パリの白髪染めをしていない女性を紹介した『パリマダム グレイヘア スタイル』を編集した際、シニア世代だけでなくアラフォー女性の例も紹介したことがきっかけで、グレイヘアはすべての女性にとっての「新しい生き方の選択」として、多くのメディアで注目されるようになりました。

本書では、不安を抱えながらも染めない決断をした体験者たちの本音や、リアルな移行体験記、似合うファッションの変化など、一步踏み込んだ情報が満載。グレイヘアで生きるのも、なかなか素敵！ と思える1冊です。

**「髪の毛の色も自分の個性だから、堂々としていることが大事。
移行期も、他人の目を気にしすぎないで、自身を持って。」**

表紙の人：宮原巻由子さん 55歳

■「いつ、白髪染めをやめるのか？」■



「染めたい人は染めればいいし、やめたい人はやめればいい。
やめどきも、いつでもOK。
30歳でやめてもいいし、60歳、70歳で染めていてもいい。
みんな自由でよくて、
それがグレイヘアを選択する人が増えてきた意味だと思う。」

3年前、47歳で白髪染めをやめた、
近藤サトさん 50歳



グレイヘアの美しい人
主婦の友社 編
本体1,200円＋税
2018年10月18日 発売
ISBN：9784074330416

■「くずず、はずず、色遊び」が、
グレイヘアのおしゃれを楽しむコツ■



「色を楽しむようになったのは
髪を染めなくなってから。」

それまで着られなかった、ピンク、赤、
イエローも、
着たことなかったグリーンだって、
『イケルやん』と。」

木村真由美さん81歳

■グレイヘアには、メガネが似合う■

老け見え防止にもなる最強アイテムが、メガネ。
髪色が明るくなって、顔まわりの印象がほんやりした分を
くっきりと補ってくれます。
デザインは、自分をどう見せたいか、で選んで。



右：塚田景子さん58歳 「イメージチェンジできてドキドキ」
中：小桐明美さん 48歳 「新しい自分」を発見してみたい
左：由理香さん56歳 「まるでアクセサリー」

■『移行期』はズバリ、今の髪色をもっと楽しんで！■



ショートにして、白髪にはあまり色を入れずに明るさを生かし、全体には複数のカラーを入れてトーンをそろえたら、まるでミルクティーみたいなやさしい印象に。



センター分けのボブのときには漢方由来のカラーで月に2回染めていた。グレイヘアをめざすにあたり、分け目の白髪が目立ちにくいショートヘアへ。



「目標は、3年後の60歳でグレイヘア完成。でもこの先、色も髪型も変えたくなくなるかもしれない。ゴールさえも流動的。そんな自由が今の気分ぴったりです。」

手塚理美さん 57歳

■コンテンツ紹介■

- ・働く私たちがグレイヘアになって買ったものVS手放したもの
- ・グレイヘアになったら同窓会は着物で
- ・齋藤薫エッセイ：
中途半端ではいけない。グレイヘアで生きていくと決めたら、もう生き方を変えること。
- ・フランスのグレイヘアマダムたち
私たちも白髪を染めないことに勇気が必要でした
- ・内館牧子エッセイ
究極のナチュラル、それはグレイヘアを忘れること
- ・おしゃれなグレイヘアをめざすなら相談できるヘアサロンへ

【関連書籍】



女優の結城アンナさんをはじめとして、白髪染めをやめた女性たちを紹介。世代を超えて共感の声が続々届いています。

グレイヘアという選択
主婦の友社 編
本体1,500円＋税
ISBN：9784074278046
2018年4月4日 好評発売中



ありのままのグレイヘアで素敵に！パリマダム37人に学ぶ、魅力的なヘアスタイル、ヘアケア、ファッション、生きかた。

パリマダム グレイヘア スタイル
主婦の友社 編
本体1,500円＋税
ISBN：9784074169603
2016年9月16日 好評発売中