

とことん 「シンプル」にする

「はじめに」で、4つのルールさえ守ればビジネススタイルで間違えることはないとお伝えしました。

守るべき第一のルールは、「シンプル」です。

ビジネススタイルとして着る各アイテムは、とことん簡素であり、単純であるべきもの。

デザインの工夫、遊び、装飾……そういったプラスの要素は一切不要と心得ておいてほしいと思います。

例えばスーツ。

のちに詳しく解説しますが、本書では何の変哲もないプレーンなネイビースーツを買うべき1着として紹介しています。

私のお店の長年の顧客の中には、毎年ネイビーのスーツだけを2着ずつ新調していかれ

る方もいます。ネイビースーツはそのくらい大事なスーツなのですが……。

しかし、ビギナーの方にネイビースーツをおすすめすると、まずおっしゃられるのが、次のようなことです。

「ただのネイビースーツなんて、つまらないと思われるのではないか。薄くストライプの柄が入っていた方が、遊び心が感じられる気がする」

「ボタンにひと工夫あった方が個性的な感じなのではないか」

もう一度言います。

あなたが、**なんとなくの感覚で取り入れたくなっているその遊び心や個性は、プライベートファッションに取り入れるべきものです**。ビジネススタイルでは、余計な装飾はすべてがノイズとなってしま……正しくは、その可能性が限りなく高くなってしま……す。

どうしてでしょうか？



プライベートファッションと
ビジネススタイルは別のもの



プライベートな
服装の選び方

私服は、自分が好きな服装を楽しむもの。「パリコレ」などの「コレクション」の影響を受けたトレンドを存分に取り入れるのもあり。現在はルーズフィットが流行中。



ビジネスの
服装の選び方

ビジネスは私服とは切り分け、あくまでジャストフィットにこだわる。スーツでもビジネスでも余計なあまりやしワのないシルエットこそ常に正解と心得る。

着用し、サイズを確認してほしいと思います。S、M、Lなどのざっくりしたサイズ表記があっても、具体的なサイズ感はメーカーやアイテムによってかなり違うからです。自分はMだから、Lだから、と決め込まず、今の自分の体形に合っているかどうかで判断しましょう。

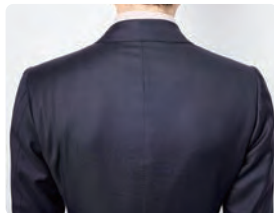
試着するときは、アイテムごとのサイジングのチェックポイントを押さえておくことも大事です。

のちのアイテム紹介ページで詳しく紹介しますが、ジャケットならば着丈や胸回り、シャツなら首回りや衿丈（袖の長さ）、パンツなら丈だけでなく、ヒップや太もものフィット感……と、各アイテムにはそれぞれ重視すべきサイズのチェックポイントがあります。それらのサイズは、プロの手を借りて確認した方がより正確に計ることができます。

そしていまひとつフィットしない部分がある場合は、ひと手間かけてお直しするようにしましょう。おっくうに思われるかもしれませんが、せっかく新しい服を買ったのに、それを着るたびに「どこかイマイチ」なコーデイネートとなってしまうのでは本末転倒です。高価な服にこだわるよりも、サイズ感にこだわるべきです。

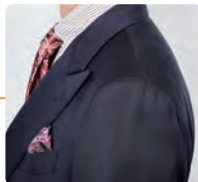
肩にシワの つっぱりがない

余計なシワが入っていないかを店員さんに確認してもらう。首裏部分に横に入る「ツキジワ」ができていると、弱屈な証拠。



肩のラインが 合っている

肩からラインが落ちていたり、内側に食い込んでいたりしないかチェック。



上着丈はお尻が やや見える程度

上着丈が短くなるほどカジュアルな印象。丈が長いとやや古臭く見えてしまう。お尻がやや見える長さに仕上げれば、今どき感もあり、フォーマルな場でも通用する。



パンツは ヒップで合わせる

パンツは、お尻へ太ももにかけてのフィット感でサイズを確認する。お尻に窮屈そうな横ジワができていないか、余計なたるみがなくバックスタイルがスッキリ見えているか、自分ではわかりづらいので店員さんに確認を。



上着は バストで合わせる

ジャケットの第一ボタンを留めたときに、胸元に手のひら1枚分が楽に入るくらいの余裕があればOK。



パンツ丈は ハーフクッション

革靴を履いてまっすぐに立ったときに、パンツの裾が靴の甲にあたって作るたわみを「クッション」と呼ぶ。以前は長めに仕上げ、しっかりクッションを作る「ワンクッション」が主流だったが、現在はやや短く「ハーフクッション」に仕上げ、より軽さを出す傾向に。



シャツの袖は 約1.5cm出す

スーツの袖丈は、シャツよりも短く仕上げる。腕を自然におろしたときにシャツの袖がスーツの下から1.5cmほどのぞいている状態が正しい。



スーツの着方の新常識を押さえる

新たな仕事着として認知されはじめているセットアップスーツ。改めて紹介すると、ジャケットとパンツが上下別々に着られるもので、肩、胸、襟にも芯地を用いず、パンツもウエストにゴムを用いるなど、至極軽やかに作られているものを指します。スーツメーカーはもちろん、作業着などを作るメーカーからもリリースされていて、年々需要が高まっています。

生地はコットン混ウール、ナイロン素材などでイージーな着心地を追求したものが多く、オフィスワークに徹するときや、テレワークの際などには非常に重宝します。カジュアルな印象が強いアイテムなので、まずは自身の仕事環境に

合うかどうか吟味が必要です。また、セットアップスーツはややルーズに仕立ててあるものも多いので、しっかりと試着して選ぶようにしましょう。重要なのは肩の位置です。首から肩までがひと続きになった「ラグランスリーブ」ではなく、スーツと同じく肩で切り返してある「セットインスリーブ」で、肩にしっかりと乗るような仕立てのものがベターです。ウエストに絞りがなくても、肩が合っていれば、しっかりとした印象を与えてくれます。

色はやはりネイビーが最善。軽い素材に軽い仕立てで、親しみやすさを演出してくれる新しいワークウェアです。

新しい「セットアップスーツ」の選び方

🏠 どこで買う？

コスト重視！

「スーツセレクト」などツープライスのスーツメーカー各社で、1万円台以上のもの。セレクトショップのオリジナルも◎。

投資したい！

イタリアのブランド「タリアトーレ」「ラルディーニ」などのものだと、ワンランク上の印象。目安は7万円台～。

📏 サイズは？

肩が合っているかで判断。袖が長すぎるものはNGだが、セットアップスーツの場合は袖からシャツが出ていなくても違和感はない。着丈は、カジュアルな素材感との印象のバランスを考えて、やや短めのものがおすすめ。

✖ NG ポイントは？

光沢が強かったり、スポーティな印象が強すぎる薄手のナイロン素材は、とすると若造り感が出てしまうのでやや難易度が高い。ルーズフィットに着こなす仕立てのものも、同じ理由で避けるのが無難。

新定番アイテム ②

ニューノーマルなワークウェアの新定番。軽い素材と仕立てで、親しみやすさを演出できる。

セットアップスーツ

まずはこの1着！



新しい仕事着
セットアップスーツ
(ネイビー)

NEW

スーツよりも仕立てと素材が軽やかな、上下共地の新しい仕事着。ナイロン素材のものも登場。

セットアップスーツの着回し②

新定番アイテムを着こなす

インナーにTシャツを合わせて、よりカジュアルに。くだけた印象を与えてくれ、親しみやすさも向上。足元は革靴だと、カジュアルな上下とミスマッチなので清潔感ある白スニーカーで硬軟のバランスを取る。



オンビジネスアイテム	
セットアップスーツ (紺)	P48
カジュアルアイテム	
Tシャツ (白)	P52
レザースニーカー (白)	P58
リブソックス (白)	P60

例えばこんなシーン

- ▶ オフィスワーク
- ▶ テレワーク

セットアップスーツ / DESCENTE、ソックス / ユナイテッドアローズ、スニーカー / リーボック (著者私物)、ニットボロ / KIERAN_#16 NAVY / ジョンスメドレー (リーミルズ エージェンシー)

セットアップスーツの着回し①

新定番アイテムを着こなす

ネイビーセットアップのお手本コーデインネット。インナーも同色で揃えることで、シックなイメージに。ボロシャツなら、襟付きなので、きちんと感もアップ。足元はローファーを合わせて、適度にフォーマル感をプラス。



例えばこんなシーン

- ▶ オフィスワーク
- ▶ オンラインミーティング

オンビジネスアイテム	
セットアップスーツ (紺)	P48
ペニーローファー (黒)	P58
カジュアルアイテム	
ニットボロ (紺)	P54
リブソックス (白)	P60

セットアップスーツ / DESCENTE、ソックス / ユナイテッドアローズ、ローファー / J.M.WESTON (著者私物)、ニットボロ / KIERAN_#16 NAVY / ジョンスメドレー (リーミルズ エージェンシー)

《 知っておきたいスーツの各名称 》

⑤ ショルダー

肩のライン。パッドが少なくナチュラルなライン、肩先を反り上げた「ビルトアップ」、プリーツをつけた「雨ふらし」などのデザインがある。

① ゴージ

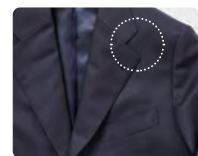
スーツの上襟(カラー)と下襟(ラベル)をつなぐ縫い目。ゴージラインとも。

② フラワーホール

左側のラベルにあげられているボタン穴。もともとはあった第一ボタンの名残。かつてヨーロッパではプロボーズが成功したらここにフートニエール(花)を挿すという風習があった。本来は社章を挿す箇所ではないということを知っておこう。

③ ラベル

ジャケットの下襟部分。ビジネス用スーツでは「ノッチトラベル」に仕上げるのがおすすめ(下写真)。V字の切り込みが「ノッチ」。



④ ドロップ

胸囲とウエストの差を2で割ったサイズのこと。このサイズをもとにY体、A体、AB体、BB体、E体で表示される「体型区分」にあてはめていく。サイズ例：胸囲88センチ・ウエスト80センチ=8センチ(ドロップ4)→B体。

⑨ ピスポケット

パンツの後ろ側のポケット。左ポケットのみボタン留めするのが一般的。

⑩ クリース

パンツの両脚部分の膝から裾まで、縦に入ったアイロンの折り目。

⑥ ポケット

ジャケットのポケットは、スーツ本体に共布を張り付けた「アウトポケット」が、軽さがあり今どき。蓋のある、フラップポケット(下写真)が斜めに付いた「スラントポケット」もビジネスにおすすめ。



⑦ ベルトループ

ベルトを通すループ。

⑧ 脇ポケット

パンツの両サイドのポケット。

6 細部のデザインを決める

ジャケットは、ラベル(下襟)の形を決めるのがメインとなる。「ピークトラベル」よりも「ノッチトラベル」がビジネス向きだ。ラベル幅は細すぎるとモードな印象が強くなってしまふので、8〜9センチほどの太さに仕上げるとビジネス向きに。ポケットの形は、「アウトポケット」や「スラントポケット」がオススメ。パンツはプリーツ(タック)を入れるかどうかが見た目を左右する。動きやすさを追求するなら2プリーツがおすすめ。プリーツなしの場合はスッキリとした見た目に。

7 受け取り・完成

コロナ禍以後、自宅に配送してくれるサービスも増えているが、店頭受け取りでしっかり確認したい。実際に着用して、袖の長さ、丈の長さをチェックしよう。細かいところを調整してもらい、完成となる。

新しい「シャツ」の選び方

カジュアルなビジネスウェアとしては、チェックシャツに頼るのもひとつの手です。ビジネスにおける定番は無地の白とブルーですが、そこに**差をつけるのがギンガムチェック**です。ニットタイなどでタイドアップするとワンランク上の着こなしに見えますし、インナーとしてはもちろん、1枚で着ても様になります。また無地のシャツに比べてやわらかい印象を与え、イメージをガラッと変えられます。アイビーの象徴、ボタンダウンを選べば、よりカジュアルな雰囲気。「チェックはちよつと……」という方は、定番のサックスブルーのシャツにチノパンというスタイルでも十分カジュアル

に見せられます。また、第2章で紹介した白Tシャツやポロシャツも、ビジネスに欠かせません。Tシャツは1枚でビジネス着として見せるのは難しいですが、ジャケットのインナーに用いれば、今どきの親しみやすさを演出してくれます。襟付きのニットポロなら、1枚で着ても重ね着してもキマります。プラスするなら、昔ながらのガシツとしたコットン素材であるバスク地のボーダーカットソーを。無理せずさわやかな着こなしが作れておすすめです。柄は白×ネイビーや白×オリーブなど、白ベースのものなら華美に見えることもあります。

🏠 どこで買う？

コスト重視！

シャツは「スーツセレクト」などスーツメーカー各社で3千円～5千円、カットソーは「ユニクロ」など。

投資したい！

シャツは「ユナイテッドアローズ」などセレクトショップで1万円台を。ボーダーカットソーは「セントジェームス」がおすすめ。

📏 サイズは？

シャツの選び方はP51で紹介した通り。ボーダーカットソーは、上にジャケットを着ることを想定し、ジャストサイズを選ぶ。

✖ NGポイント？

チェックシャツは3色以上色を使った柄物、派手な色ものはNG。ボーダーカットソーも同様に、派手な色を避ける。また柄のサイズや幅が大きいのもカジュアルすぎるのでビジネスには不向きと心得よう。

シャツ

新定番アイテム 3

まずはこの5着！

やわらかい雰囲気に
チェックシャツ



さわやかな印象
ボーダーTシャツ
(ネイビーまたはオリーブ)



ブルーシャツ

スーツ
スタイル
兼用 → P50



ホワイトTシャツ

スーツ
スタイル
兼用 → P50



ニットポロ
(紺)

スーツ
スタイル
兼用 → P50

チェックシャツをうまく使って、親しみやすさをアピール。カットソーもカジュアルなワークウェアには不可欠なアイテム。

ポロシャツの着回し

新定番アイテムを着こなす

クールビズにぴったりな、快適さを追求した装い。ニットポロならそれなりのドレス感を演出可能。上下をネイビーで統一すれば、よりスマートに。ベルトと足元は補色である茶色のものがベターだ。



例えばこんなシーン

- ▶ オフィスワーク
- ▶ テレワーク
- ▶ クールビズ

オンビジネスアイテム

ニットポロ (紺) P104

カジュアルアイテム

チノパン (紺) P108

レザーベルト (茶) P114

カバーソックス (黒) P116

ベニーローファー (茶) P118

ニットポロ「KIERAN_#16 NAVY」/ジョン スメドレー (リーミルズ エージェンシー)、パンツ/チノパン「ストレッチコットン アドバンテージチノ ELLIOT (ネイビー)」/ブルックス ブラザーズ (ブルックス ブラザーズ ジャパン)、ベルト「B8665 28mm BRIDLE B HAV」/ホワイトハウスコックス (グリフィンインターナショナル)、ソックス/タビオ (著者私物)、ローファー「G.H.BASS 11035H」/G.H.BASS (G.H.BASS TOKYO)

シャツの着回し

新定番アイテムを着こなす

色の相性がいっぱいのブルーのシャツとグレーのスラックスを合わせたシャツスタイル。タックインしてメッシュベルトを締めれば、きちんと感もしっかりとアピールできる。



例えばこんなシーン

- ▶ オフィスワーク
- ▶ カジュアルな MTG
- ▶ クールビズ

オンビジネスアイテム

スラックス (グレー) P108

カジュアルアイテム

ニットジャケット (紺) P100

メッシュベルト (黒) P114

カバーソックス (黒) P116

ベニーローファー (黒) P118

シャツ/ユニクロ、ソックス/タビオ、シューズ/J.M.WESTON (以上著者私物)、ジャケット/エストネーション (エストネーション)、ベルト「P1127 32mm PLAID B BLK」/ホワイトハウスコックス (グリフィンインターナショナル)