



タンスに眠る **きもの** で

新しい、自分になる!

ネット検索では出てこない

きものデビュー

20のチェックリスト



和創塾

～きもので魅せる もうひとりの自分～

主宰 上杉 恵理子

身近に相談できる人が

誰もいなくても

まずは、これさえあれば

大丈夫!

タンスから出てきた謎の紐、
いったい何につかうの??

下着や履物は、どうしたらよいの??

これって、きもの??



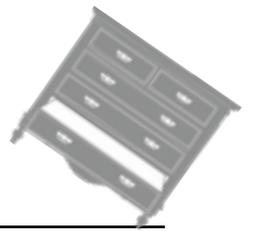
目次

はじめに.....	4
きものデビュー 20のチェックリスト	10
<チェックリスト1> 和装小物	11
1. 足袋 (たび)	11
2. 肌襦袢 (はだじゅばん) & 裾よけ (すそよけ)	12
3. 腰紐 (こしひも)	12
4. 伊達締め (だてじめ)	13
5. コーリンベルト.....	14
6. 衿芯 (えりしん)	14
<チェックリスト2> きもの.....	15
【コラム】 コモン? ホウモンギ? きものの「種類」の見極め方	16
<チェックリスト3> 帯まわりのアレコレ	18
9. 帯.....	18
10. 帯枕 (おびまくら)	21
11. 帯揚げ (おびあげ)	22
12. 帯締め (おびじめ)	22
13. 帯板 (おびいた)	23
<チェックリスト4> 履物&アウター	24
14. 草履または下駄.....	24
【コラム】 履物は前日に、試しばきをしよう!	26
15. アウター	27
前日までにこれもチェック!	28
16. きものの中の インナーは何を着る??	28
17. きものの上つけ糸、取れてる??	29

18. 長襦袢に半衿、付いてる??	30
19. きもの一式、どうやって持ち運ぶ?	32
20. 帰ってきたら…どうやってたたむの?	33
Q&A 読者さんからのご質問	34
Q1. 20のチェックリストで、足りないものがあるときは??	34
Q2. 冬は寒そうで心配です。。	34
Q3. きものデビュー日のお天気が…雨予報!!!!	36
体験談	
「なんだー。もっと早く着ればよかったー」	39
最後までお読みくださったあなたに贈る	
特別プレゼント!	42
上杉恵理子プロフィール	44
お会いできることを楽しみにしております!	51
免責事項	53



はじめに



はじめまして！



和創塾 ～きもので魅せる もうひとりの自分～
主宰 上杉 恵理子です。

ダンスに眠るきもので、新しい自分になる！
ネット検索では出てこない
きものデビュー20のチェックリスト

をダウンロードしていただきまして、
ありがとうございます！

〇〇さん！！（←あなたのお名前）
このお店／このイベントに

きもので一緒に行きましょう！

着付け？

大丈夫！！

私が着せてあげるから！

本書は、このようなお誘いのように

- ① タンスのきものや小物を
自分で一式まとめて持って行って
- ② 誰かに着せてもらい
- ③ お友達と気軽にお食事やイベントに行く

というシーンを想定し、

きものをまず着るために必要なモノ&コトを

お伝えする電子書籍です。

「きものってステキだなあ」

「いつか着てみたいなあ」

という、あなたのきものへの憧れを

現実に叶えるために、この電子書籍がお手伝いをします！



まずは新しいきものを、買う必要なんてありません。
レンタルを借りる必要もありません。

まずはぜひ
ご自宅やご実家のタンスに眠っている
きものを着てみてください。

華やかに
艶やかに
女性らしく

きものを着るだけで
全く新しい自分になれます^^

きものを着て
あなたの大切なご家族、ご友人、

そして何よりもあなた自身を
思い切り驚かせてあげてください。

私ってこんなに、
キレイになれるんだ と。

私ってこんなに、



笑顔になれるんだ と。

しかしながら、現実には多くの日本女性が
きものを着てみたいと憧れながら
一歩踏み出せずにいます。

私が和装イメージコンサルタントとして
たくさんの女性たちとお話しし、お悩みを聞いた結果
一番最初に感じるハードルはこの3つだとわかりました。

- 1) きものを着るために
何が必要なのか、**知らない**

- 2) 実家や手元にあるきものや道具類が
使えるものなのか、**判断ができない**

- 3) 「これ、何??」と、
きもののことを気軽に聞ける人が周りにいない

この3つが、いちばん最初の
タンスを開ける前のハードルなのです！

そこで、この電子書籍は この3つにお答えするべく、
タンスに眠るきものをまず、着せてもらうために
必要なモノ&コトをチェックリストにまとめました。

私、上杉恵理子は
きものを着るようになって14年。
週6日、きものを着るようになってもうすぐ1年半。

私たちの伝統衣装 きものは
本当に素晴らしい衣装です。

着付けはとっても難しそうに見えますが
やってみると、そこまで難しくはなく、必ず誰でもできるようになります。

しかも、
洋服とは全く違う色や柄のおしゃれに
チャレンジできちゃう！

しかも、
レストランでもイベントでもどこに行っても
目に留めていただけて、大事に接していただける！

しかも、
実は**身体にとっても楽**で
旅行も 美容院にも 歯医者さんにも、どこでもきもので行けちゃう！

しかも
着回し力がバツグンで、何十年も長生きする衣装なので
むちゃくちゃ**コスパが高い！**

きものを着られるチャンスがあったら
ぜひ、着てみてほしい！！

そして、
ただレンタルを借りるのではなく
ご実家に眠っている、宝物のような きものを着てみてほしい！！

そう思い、この電子書籍をまとめました。

ぜひこのチェックリストを使って
きものデビューの一步を踏み出してくださいね！！！！

そして、**本書の最後に**
この電子書籍を手にとってくださった方へ
私がリアルサポートをする

特別プレゼント もご用意しています！！

ぜひチェックしてくださいね！！



きものデビュー20のチェックリスト

印刷用

No/✓	名称	必要な数	一言アドバイス	詳しく >>
1. <input type="checkbox"/>	足袋 (たび)	1		p.11
2. <input type="checkbox"/>	肌襦袢 (はだじゅばん) & 裾よけ(すそよけ)	各1	上下一体のワンピース型 でもOK!	p.12
3. <input type="checkbox"/>	腰紐 (こしひも)	4~5	最低2本は必要!	p.12
4. <input type="checkbox"/>	伊達締め (だてじめ)	2		p.13
5. <input type="checkbox"/>	コーリンベルト	1	なければ腰紐で代用	p.14
6. <input type="checkbox"/>	衿芯 (えりしん)	1		p.14
7. <input type="checkbox"/>	長襦袢 (ながじゅばん)	1	半衿が付いていますか?	p.15
8. <input type="checkbox"/>	きもの	1		p.15
9. <input type="checkbox"/>	帯	1		p.18
10. <input type="checkbox"/>	帯枕 (おびまくら)	1	両端に紐が付いている? (半幅帯のときは不要)	p.21
11. <input type="checkbox"/>	帯揚げ (おびあげ)	1	(半幅帯のときは不要)	p.22
12. <input type="checkbox"/>	帯締め (おびじめ)	1	(半幅帯のときは不要)	p.22
13. <input type="checkbox"/>	帯板 (おびいた)	1		p.23
14. <input type="checkbox"/>	草履 (ぞうり) または 下駄 (げた)	1		p.24
15. <input type="checkbox"/>	アウター	1		p.27
16. <input type="checkbox"/>	インナーの用意は出来ている?			p.28
17. <input type="checkbox"/>	しつけ糸、取れてる?			p.29
18. <input type="checkbox"/>	半衿 (はんえり)、ついでる?			p.30
19. <input type="checkbox"/>	どうやって持って行く?			p.32
20. <input type="checkbox"/>	帰ってから...どうやってたたむの?			p.33



<チェックリスト1> 和装小物

きものの着付けは

紐やら何やら

道具や小物がいろいろいるらしい…

しかも、漢字が読めないし！！

と、まず着付けに必要な小物を揃えるのが
まず難しそうですね。

わかります！

みんな、最初はわからないことばかりなので大丈夫です^^

まずは一つずつ、お伝えしていきますね！

<チェックリスト1> 和装小物

- 1. 足袋（たび） …………… 1足
- 2. 肌襦袢（はだじゅばん） & 裾よけ（すそよけ） ……各1枚
- 3. 腰紐（こしひも） ……4～5本
- 4. 伊達締め（だてじめ） ……2本
- 5. コーリンベルト ……1本
- 6. 衿芯（えりしん） ……1本

1. 足袋（たび）

きものでの靴下代わりですね。

足袋のサイズは

小さいとキツくて痛い、

逆に大きいと歩きにくいので、

通常の靴サイズより

0.5mm小さいものを選ぶと、足に合うものに出会いやすいですよ^^



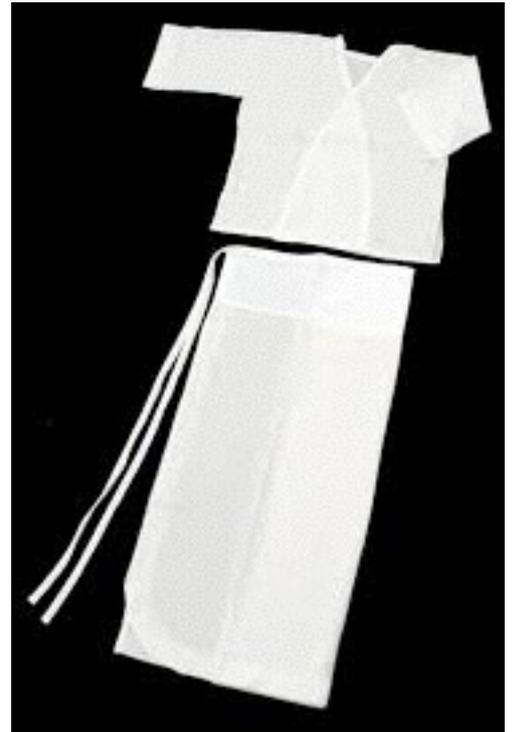
2. 肌襦袢（はだじゅばん） & 裾よけ（すそよけ）

きもののインナーです。

肌襦袢は上半身、裾よけは腰から下。
上下一体型のワンピースタイプもあります。

上下分かれているものか、
上下一体型か
どちらか1セットあれば大丈夫です^^

木綿やポリエステルなど
洗える素材でできているので
着終わったら洗濯機で
洗ってから仕舞ってくださいね！



3. 腰紐（こしひも）

着付けに使う紐ですね。

モスリン（ウールが入ったもの）
ポリエステル
絹

など、素材は違えど役割は同じです。

まずはどの素材でも良いので
✓ 長襦袢の上に締める腰紐
✓ きもの上に締める腰紐
の**最低2本**が必要です。



さらに、腰紐はタオルを補正に使う時に1本、
帯を締めるときの「仮紐」に2本使うので、
全部で**5本**あると、ばっちりです^^

4. 伊達締め (だてじめ)

幅10センチほどの
腰紐より太く、帯より細いもの。

胸の下に「面」で締めて
衿合わせを固定するのが伊達締めです。

着崩れを防いでくれるので
伊達締めはとても大切なアイテム!!

ポリエステル
マジックテープ付き
絹
など、いろいろな素材がありますが
どんな種類でも、**2本**あればOK。



もし新たに購入するなら、
私のおすすめは絹100%の博多織の伊達締めです。

薄くて、しっかり衿が固定されるので
着付けがキレイになりますよ^^

5. コーリンベルト

ゴムベルトの両端が
プラスチックまたはステンレスの
クリップになっているもの。
衿を合わせるために、**1本**使います。



コーリンベルトがなければ
腰紐で代用もできます。

6. 衿芯（えりしん）

きもの姿では
首の後ろの衿が開いて
うなじが見えるのが
色っぽくて素敵ですよ^^

この衿の開きを
作ってくれるのが衿芯です。



長襦袢の衿の中に衿芯を入れることで
衿の形をキレイに見せます。
プラスチックやメッシュでできています。

お店に行くと
いろいろな固さ・厚さのものが
好みや、作りたい衿の形で選べます。

まずは、ご自宅にあるもので
衿芯は**1本**あればOKです。



<チェックリスト2> きもの

続きまして、きもの関係！

<チェックリスト2>

- 7. きもの …… 1枚
- 8. 長襦袢（ながじゅばん） …… 1枚

きものを着るために
必ず必要なもの、**きもの**ですね！

そして、きもの下に着るものが
長襦袢（ながじゅばん）です。

きものと長襦袢を見分ける
決定的な違いは、**肩から裾までの長さ**です。

長襦袢は、着たときにきものの裾から見えたくないものなので
羽織ってみると、ふくらはぎから足のくるぶしほどの丈です。

女性のきものは、おはしよりを作るので
床に引きずるほどに長い。

これはきもの？長襦袢？と思ったら
羽織ってみるか、ちょっと縦に広げて
長さをチェックしてみましょう

また、長襦袢は一体型のワンピース型と、
上下に別れた二部式（にぶしき）があり、
どちらでも大丈夫です^^



▲きものなら150～170cmほど

【コラム】 コモン？ホウモンギ？きものの「種類」の見極め方

「きもの」と一言で言っても
コモンやら トメソデやら ホウモンギやら…
いくつか種類があります。

そして、
ジーンとロングドレスでは
着ていくシーンが全く違うのと同じように、

きものの種類によって
カジュアルからフォーマルまで
<ランク>が変わり、ふさわしいTPOが変わります。

【フォーマル／格が高い】

- ↑ 留袖（とめそで）
- ↑ 振袖（ふりそで）
- ↑ 訪問着（ほうもんぎ）
- ↑ 色無地（いろむじ）
- ↑ 小紋（こもん）
- ↑ 紬（つむぎ）
- ↑ 木綿、ウール、浴衣

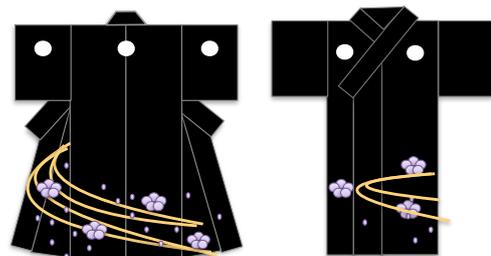
【カジュアル／格が低い】

きものの種類とランクを決めるのは、**柄の入れ方**。

まずは柄の入り方で、お手元のきものがどれか
見分けられるかチャレンジしてみてください^^

留袖（とめそで）

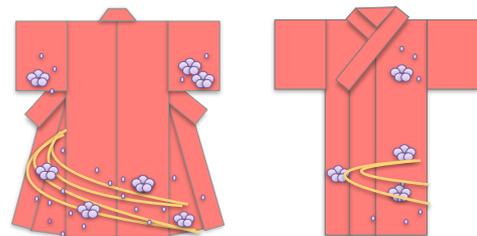
既婚女性のもっとも格の高いきもの。
帯から下、裾（すそ）全体に、
1枚絵のように柄が繋がって描かれている。
上半身には柄がなく、家紋だけ入っている。



▲黒留袖

振袖（ふりそで）

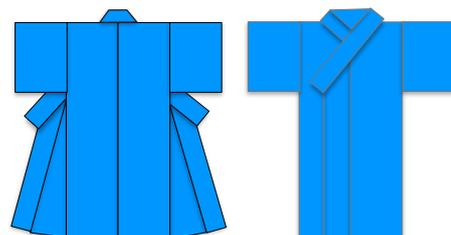
未婚女性のもっとも格の高いきもの。
柄が全体に入っていて、
袖が床につくほど長い。



▲訪問着

訪問着（ほうもんぎ）

帯から下、裾（すそ）全体に
1枚絵のように柄が繋がって描かれている。
留袖と違って、袖や胸にも柄が入る。
訪問着を簡略化した、付け下げ（つけさげ）もある。



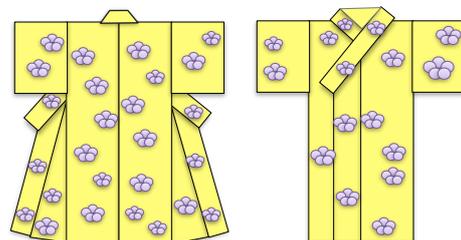
▲色無地

色無地（いろむじ）

黒以外の一色で染めたきもの。
無地に見えるが、
布に模様が織り込まれている。

小紋（こもん）

生地全体に柄が入ったもの。
自分のおしゃれ着として
ワンピース感覚で着こなせる。



▲小紋

紬（つむぎ）

糸を染めてから織る、織のきもの。



<チェックリスト3> 帯まわりのアレコレ

9. 帯

きものを着るときには何か一本、帯が必要ですね！

帯、と一言でいっても

きものと同様、帯にも種類があり、ランクがあります。

お手持ちの帯は、どの帯か、チェックしてみてくださいね！

【フォーマル／格が高い】

- ↑ 袋帯（ふくろおび）
- ↑ 名古屋帯（なごやおび）
- ↑ 半幅帯（はんはばおび）

【カジュアル／格が低い】

帯の種類① **袋帯**（ふくろおび）

幅約30cm、長さは420cm前後ある帯です。

背中に四角い「お太鼓」を作るのですが
袋帯の場合は、

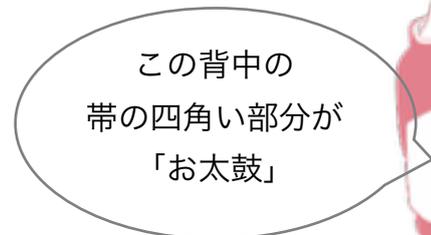
お太鼓部分の布が二重にかさなる

「**二重太鼓**」という締め方をします。

良いことが重なりますように…

という想いを込めて、お祝いのシーンに
袋帯を二重太鼓に締めることが基本。

なので、柄も古典柄のおめでたい柄や
金銀キラキラ豪華なものが多い帯です。



この背中の
帯の四角い部分が
「お太鼓」



▲袋帯は金銀入った豪華なものが多い

帯の種類② **名古屋帯**（なごやおび）

名古屋帯は
カジュアルシーンから
締められて色も柄も多彩。

袋帯と比べると幅はほぼ同じですが、
長さが違います。

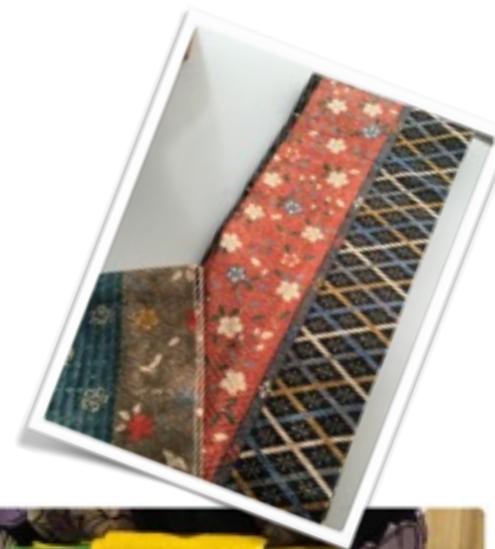
袋帯は420cm前後、
名古屋帯は 360cm前後と袋帯より短い。



▲名古屋帯は色柄豊富！

長さが違うため、
袋帯は背中のお太鼓の布が
2枚に重なる「二重太鼓」に締めますが、

名古屋帯は 背中のお太鼓の布が
1枚だけになる「一重太鼓」の締め方をします。



帯の種類③ **半幅帯**（はんはばおび）

半幅帯は、浴衣でよく使う帯です。
幅が約15cmと細く、
長さが350～420cmあります。

金魚や朝顔など明らかに夏の柄や、
麻などの夏の素材でなければ
カジュアルシーンで一年中、締められる帯です。

締め方はリボンのような文庫結び、
ペタンコになるカルタ結びなど
いろいろなアレンジができます。



▲半幅帯は締め方いろいろ♪

今回お伝えしている

**タンスのきものや小物を
自分で一式まとめて持って行って
誰かに着せてもらい
お友達とお食事に行く**

というシーンであれば
TPOとしては、名古屋帯がオススメです。

TPOが合っているかどうかだけでなく
**このきものと帯なら
お相手にどんな印象を届けるだろう**
と考えてみると、きものを着こなす、
きもの美人に一步近づきますよ^^

帯で印象を
自由自在に
変えられる♪



ここまで、帯の種類をお伝えしたところで
帯を結ぶために必要な道具・小物をご紹介します。

<チェックリスト3> 帯まわり

- 9. 帯 …… 1本
- 10. 帯枕 …… 1個
- 11. 帯揚げ …… 1枚
- 12. 帯締め …… 1枚
- 13. 帯板 …… 1枚

* 10~12の3点は、半幅帯のときは不要

10. 帯枕（おびまくら）

帯枕は、名古屋帯と 袋帯で、
背中にお太鼓をつくるときに
使うクッションです。

1つあればOK！

必ず両端に紐がある状態で使います。

なので、写真のように
ガーゼなどで包んでいるか
紐がくっついているか
どちらかでないと使えません！

もし紐がなければ
ストッキングを片足分切ったものに
帯枕を入れて代用しましょう。



◎ 使える帯枕



また、帯枕は
いくつか種類があります。

はさみ込む部分が付いた改良帯枕は、
締める手順が変わるので
着付ける人によっては困ってしまいます。

また、長方形というよりも
丸に近い形の帯枕は振袖など
豪華な飾り結びをするときの帯枕です。

この二つではなく上述の
長方形の両端に紐があるタイプを
見つけてくださいね！

1 1. 帯揚げ (おびあげ)

1 2. 帯締め (おびじめ)

帯揚げは
帯枕を隠すための
約25cm X 約140cmの布です。
正面から見ると帯の上に
横一本、ちらりと帯揚げが見えます。

帯締めは
帯の正面で締めて
帯のカタチを支えます。
帯締めが取れたり緩むと、帯が崩れるので、とっても大事な紐なのです^^

× 使わない帯枕



▲締め方がかわる、改良帯枕



▲こちらは振袖用



名古屋帯または袋帯を締めるときに
帯揚げ1枚、帯締め1本を使います。

このちらりと見える帯揚げの布と
細い一本の帯締めの紐を変えるだけで
同じきものと帯が
びっくりするほど印象が変わります。

この帯揚げと帯締めのコーディネートが
きものを着こなす、
一番のおもしろさなのです^_^☆

帯揚げと帯締めが数色ある場合は
できるだけ持って行って
着付けてくださる方と
相談すると良いですね^^

13. 帯板（おびいた）

身体と帯の間に挟み、
帯にシワがよることを防ぎます。

ベルトや紐が付いているものと
そうでないものがあり、

大きさも小さめと大きめがありますが
ひとつあればOKです^^





<チェックリスト4> 履物&アウター

最後に、お出かけするために
履物とアウターも用意しておきましょう！

1 4. 草履または下駄

意外と忘れがち…
履物は持っていますか？

「そういえば、履物がない！！！」

と、直前で慌ててしまうケースが意外とあるのです。

女性の和装履物には
大きく、草履と下駄があります。

草履（ぞうり）は
コルクで作った台に、
革や合皮を張り、
穴を開けて鼻緒を通して作ったもの。



▲こちらは草履

下駄（げた）は
木を切って削って台にし
穴を開けて鼻緒を通して作ったもの。

木の台で作った下駄よりも
革張りした草履の方がフォーマル、
と覚えておきましょう。



▲こちらは下駄

【フォーマル／格が高い】

↑ 草履（ぞうり）

↑ 下駄（げた）

【カジュアル／格が低い】

洋装でいうと

草履はしっかりパンプス、

下駄は気軽なビーチサンダル

と考えるとわかりやすいかもしれませんね！

高級ホテル内や有名店であれば

草履で行きたいところ。

ですが、下駄しか見つからない場合もあるはずです。

お誘いくださった方に

「下駄しか用意がないのですが

大丈夫でしょうか」

と一言事前に聞いておくと心配りになります。



【コラム】履物は前日に、試しばきをしよう！

履物のことで注意してほしいことがあります。

それは
ウレタン素材の草履。

黒い底のウレタンは安くて履きやすく
雨にも強いのですが、

履いた回数に関わらず
製造から3～4年で劣化し
歩いているうちに
底がボロボロに**崩壊**します。

私の生徒さんもすでに
ウレタン草履の崩壊を
何人も経験しています…！！

お家の下駄箱にあったから
これで大丈夫かな～ と履いてみると、
お食事の場所に行くまでに
いや、むしろ最寄駅に着く前に！
草履がボロボロになることもあります。

ウレタン草履はもちろん、履き心地確認のためにも
前日に家の周りを一周、**試し履き**をしてみてください^^;



▲ウレタン底の草履（例）



▲ウレタン草履が崩壊した証拠写真！！

15. アウター

きものアウターの役割は、
防寒と、きものと帯を**汚れから守る**
という二つの目的があります。

きもの専用のアウターには

道行 (みちゆき)

衿が四角に切っており、
着たときに、帯が隠れるもの

羽織 (はおり)

着たときに、帯が見えるもの

があります。



洋服用の大判のストールや
ポンチョをきものの上に着てもOK!
外を歩く予定がある場合は
ぜひ何か一つお持ちになってくださいね^^



前日までにこれもチェック！

16. きものの中の インナーは何を着る??

きもののインナーは
基本、肌襦袢と裾よけですが

とはいえ、いきなり素肌に肌襦袢は抵抗があると思いますし、
グラマラスな大胸さんもいらっしゃいますよね。

洋装のブラジャーの代わりに
ユニクロさんのブラトップやスポーツブラなどを身につけ
パッドを外してボリュームを出さず
胸を中央にまとめて、押さえるように着てみてください。

なぜ胸のボリュームを押さえるかということ
長襦袢やきものの衿を
胸を包むように合わせたいから。

洋装のインナーで
胸のボリュームがあると
胸の上に衿が乗ってしまうのです。
そうすると、どんどん衿が崩れてしまうのですね。

そして、選ぶときには
背中クロスタイプのものは避けます。
後ろの衿から、クロス部分が見えちゃうから！！

衿周りが開いた
キャミソールタイプがオススメです^^



▲インナーに、
背中クロスタイプはNG！！

17. きものしつけ糸、取れてる??

仕立て上がったばかりの きものには
型崩れ防止のために、しつけ糸が付いています。

白い糸の目に指が通るほど
2～3cm間隔で縫われています。

**このしつけ糸は
着る前に必ず取ります。**

しつけ糸は
衿周り
両袖
裾周り
と、付いていて
当日外すのは結構手間。



あらかじめ外しておく
当日、着付け時間の短縮になります。

ただし、注意したいことは
「ぐし縫い」「ぐししつけ」という
フォーマルなきものに
細かく飾りしつけを
施しているものがあります。

このぐししつけは 絶対に取らないこと！！

ぐししつけも
白い糸で縫われていますが、
縫い目が1～2mmと
明らかに細かいものです。

不安であれば糸を取る前に写真に撮って

「これは着る前に取る、
しつけ糸ですか？」

と、着付けをしてくださる方に
聞いてみてくださいね！



18. 長襦袢に半衿、付いてる??

長襦袢の衿に一枚つける布を
半衿（はんえり）と言います。

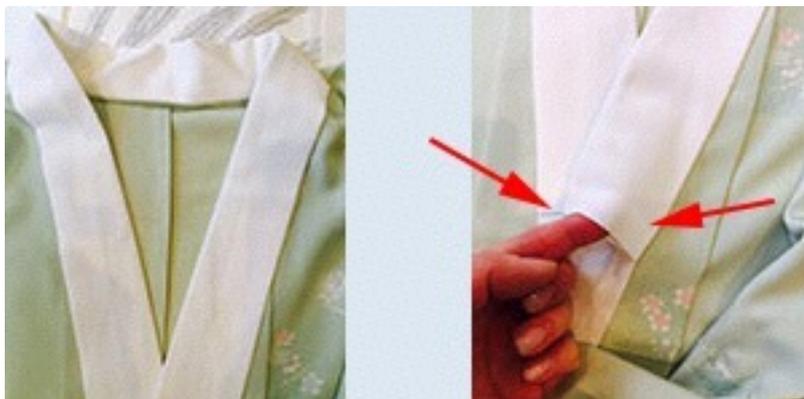
半衿のサイズは
約90cm X 15cmの布です。

半衿は基本、白が多いのですが
色付き、柄入りのものもたくさんあります。



▲半衿はネックレスのように♪

そして下の写真のように
半衿の下の部分は縫わずに、ここから衿芯を通します。



**長襦袢の身頃とは違う布が衿についていて、
衿芯が入るよう衿の下が開いていれば
半衿がついている状態です。**

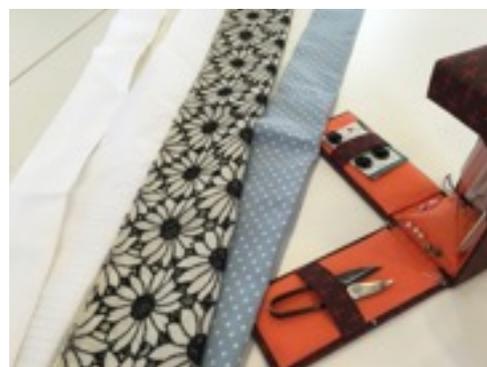
半衿は、もともと一番汚れやすい衿を
ここだけ身頃とは別の布にしておくことで
全体を洗わずに済むようにする、昔からの知恵でした。

半衿がついていないと
衿をキレイに着付けることができません。

半衿がついていない場合
通常は半衿の布を用意して事前に縫い付けます。

または最近では半衿専用の
両面テープもあります。

とはいえ、きものビギナーさんは
自分で付けるのはハードルが高い！！
という方が多いと思うので



「半衿がついていないかも…」と思ったら
事前に、着付けをしてくださる方に
「これって半衿、ついてます??」
と連絡してあげてください。

19. きもの一式、どうやって持ち運ぶ？

全部一式、準備が整ったら
いよいよ持って行く準備ですね！

60～100cm四方の大きめの風呂敷で包み、
スーツケースやトートバッグに入れて運ぶと
ぐしゃぐしゃになりにくいのでオススメです。

<きもの一式、風呂敷に入れよう♪>

- ① 帯、きもの、小物類の順に、
四角になるように重ねる。



- ② 風呂敷の布にたるみが出ないように
きっちり四角に包みます。



- ③ スーツケースや紙袋に入れて
持っていきます。

20. 帰ってきたら...どうやってたたむの？

楽しかった！

と帰ってきたら、気になるのはお手入れ。

きものの基本のお手入れは

きもの、帯、小物

全て一晩干して、湿気と熱をとって、
たたんでしまうだけ！！

そう、問題はたたみ方。

きものは、

「きもの 本だたみ（ほんだたみ）」と検索したり、

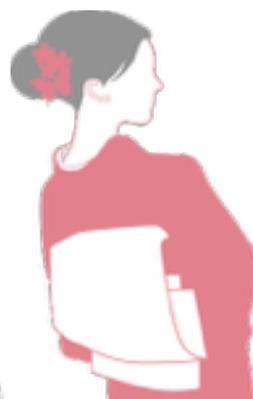
長襦袢も

「長襦袢 たたみ方」と検索すると
画像やイラストがいっぱい出てきますよ^^

ご参考に、私が きものを本だたみにしている
動画のリンクを貼っておきますね！



<https://youtu.be/aW7WgYRZ3WY>





Q&A 読者さんからのご質問

Q1. 20のチェックリストで、足りないものがあるときは??

20のチェックリストで
足りないものや、どれに当てはまるのか分からないものがある場合は

前日までにできるだけ早く
着付けをしてくださる方に伝えてあげてください。

着付けは事前にわかれば、なんとかなることが多いもの。

当日その場になって
足りないものがあることが
着付けをする方にとっては一番大変！

遠慮せず、聞いてみてくださいね^^

Q2. 冬は寒そうで心配です。。

きものは
高温多湿の日本の気候に合わせて作っているので
「首」とつくところが全部開いている衣装です。

**なので冬は「首」がつくところを
守ってあげればとっても快適です^^**

私は冬にアームウォーマーを愛用しています。
「ババシャツ」を着込むのもアリです。

先日、ある方から

「ユニクロの丸首ヒートテックを 前後逆に着ると良い！」
と教えていただきました。

前後逆にすることで

背中側の衿ぐりが深くなり、
きもの後ろの衿を開けたときに
シャツが見えずに済むからです。

ババシャツの袖は肘あたりで折り返して
袖口から見えないようにしておきましょう♪

また、足が寒いなあと思ったら
トレンカを着ておくのもアリです。

トレンカなら

足裏に引っかけるので歩きやすく
足袋も履けますから^^

きものは一番大切なお腹周りは
帯がしっかり温めてくれるので

「首」だけちょっと対策を加えてあげればとても快適です。
きもののお出かけを思い切り楽しんでくださいね！

Q3. きものデビュー日のお天気が...雨予報！！！！

これは心配ですよね…！！

きもの雨対策のポイントは

1. 雨にぬれてもよい、洗えるきものにする
2. きものを濡らさないグッズをそろえる
3. 外を歩かない

この3つのどれかです。

雨対策1. 雨にぬれてもよい、洗えるきものにする

雨にぬれて困るのは、絹のきものです。

雨に濡れたら縮む可能性があること、
泥はねで汚れたら、専門店でお手入れを頼むしかない。

なので自分で洗える
ポリエステル、ウール、木綿などの
きものを選ぶことが一つ方法です。

ただ、ウール、木綿は普段着なので
イベントのTPOに合わない可能性が高いので要注意！

雨対策2 きものを濡らさない、グッズをそろえる

絹のきもので行くなら
雨コートと履物対策を！

雨コートとは

ポリエステルのかみの型カッパです。

2000～3000円から既製品で売っており、
既製品なら裾の長さを調節できる二部式がオススメです。

そして、履物。

通常の草履は雨に濡れるとダメになります。

では、どうするかというと

- 雨OKな下駄を履いて行って、会場で草履に履き替える
- 草履の雨カバーをつける（つま先と底をカバーするもの）
- つま先にカバーがついた雨草履を買う
- 洋服MIXコーデにしてブーツで行く

…このどれかですね。

雨用のグッズは色々と

ネットショッピングでも買えますし、

リアルのかみの屋さんでも色々と揃っていますよ^^

雨対策3. 外を歩かない

雨が降っているなら、外を歩かなければ問題ない！！笑

ホテルでのイベントでしたら

ホテルの更衣室をお借りして

会場で着て、終わったら会場で脱ぐ。

また、百貨店のお手洗いに
フィッティングルームがついているところがあるので
そういう場所が会場近くにあれば帰りは脱いできちゃうとか。

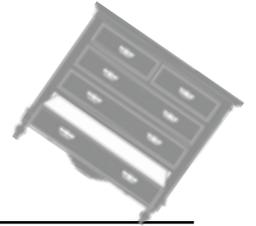
こういうときは
タクシーを使うのもアリです^^

雨予報は心配ですよね…！！

無理せず、楽しい思い出に残る
きものデビューとなりますよう祈っております！！

体験談

「なんだー。もっと早く着ればよかったー」



チーム戦略コンサルタント 土居恵利子さん

うちの実家にはたくさんの着物があることは知っていたのですが、その着物たちが活躍するのは

- ・ 親戚の誰かの成人式に貸し出される振り袖
- ・ 結婚式に来ていきたいという、親戚に貸し出される着物



▲左が土居恵利子さん

くらいで、全く活用できず・・・。

今までずっと、お着物をきている方が、「これは叔母がきていたもので」「これは祖母のきもので」というエピソードを聞くたびに、

「いいな～ うらやましいな～」と、思って聞いていたのですが、

「面倒かも」「手入れできないかも」

という言い訳をして、私も家にある着物を着るぞ！という実行には、うつせないでいました。

／
だけど！
今年こそは着る！！！！
＼

と決めて帰った、2018年のお正月。

たんすに眠っていた、たくさんある着物を全部ひろげて、
よさそうな2枚をチョイス。

で、祖母に「この着物、東京に持ってっていい？」と交渉（笑）

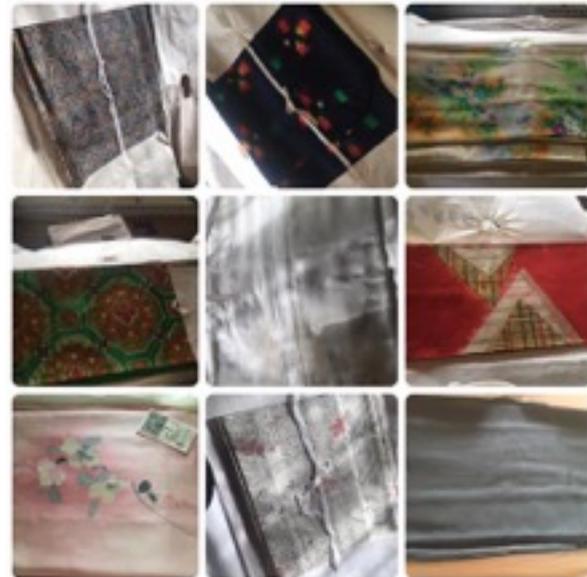
最初は「まあいいけどー」
と言ってた祖母ですが、
普段は危ないから登ってこない、
2階の、着物がしまっている
部屋まで登ってきて、

一緒にきものに必要なものを探して、
「この着物は
いつ誰が着たものだったっけ？」
と話をしながら、着物グッズを
掘り出していく時間はとても楽しかったです^^

最後に草履を選んで、まるっと一式
宅配便で送る予定にして東京に戻ってきました。

で、数日後に届いた荷物をあけたら、新しい草履が！
選んでた草履がもう古くなってるから
と、祖母が新しい草履を買ってくれたのですね。

わーい、嬉しい^^



▲土居さんのご実家のタンスから
出てきた宝の山！（一部！）

そして、いざ、東京で初・着物デビュー。

上杉 恵理子さんに出会って、はや2年！
やっと、「たんすのこやし」に
なっていた着物を、着ることができました^^

上杉さんの特別レッスンにより
無事に着物をきて、
みんなと写ってる写真を送ったら、
祖母がすごく喜んでくれて、

なんだー。
もっと早く着ればよかったー
ということと、

家に眠ってる着物を着ることが
祖母孝行になるんだ！

という新しい発見もありました。

これからもっと積極的に、
着ていこうと思います^^

だけど、そのためには、自分で着付けができて、
更に自分で小物が選べたほうが、絶対にいい！！！！

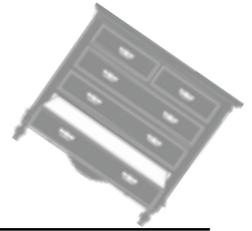
家で自分で着付けしたいし、
その時に、自分で楽しく、自分だけの着こなしができたら、
もっと生活に彩りが出ること間違い無しです。



▲左が土居さん。
私からの特別レッスン！



最後までお読みくださった あなたに贈る 特別プレゼント！



タンスに眠るきもので、新しい自分になる！ ネット検索では出てこない きものデビュー20のチェックリスト

をここまでお読みいただき、
誠にありがとうございます！！！！

ここまでお読みいただき

「実家に着物が眠っているけれど、
本当にコレって着て大丈夫??」

「着付けてもらえるときだけじゃなくて
もっと普段からたくさん着物を着てみたい！」

「ただ着るだけではなくて、
自分に似合うきものを着こなせるようになりたい！」

と思った方へ

私から特別プレゼントを
ご用意しております！！

主役級の輝きを身にまとう
きもの美人デビューを最短で叶える



きものイメージ戦略 個別セッション

ワタシの
人生の主役は
ワタシ!

こちらの個別セッションに
通常お一人27,000円のところ
感謝価格3900円で特別ご優待させていただきます。

▼▼▼詳細はこちら▼▼▼

https://kimono-strategy.com/?page_id=41?pdf2

この電子書籍を読んでくださった方と
ぜひお会いしたい！と思っています。

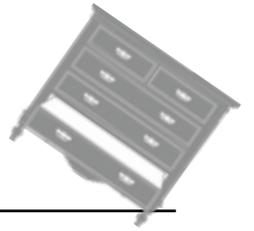
通常お一人27,000円のセッションを
お一人1回のみ3900円でご案内致します。
ご希望の方は感想をご記入の上、お申込みください。
詳細は こちらの URL にてご確認ください。

注) 「備考欄」に <PDF特典 39優待希望>
と忘れずにお書き添えくださいね!

▼▼▼詳細はこちら▼▼▼

https://kimono-strategy.com/?page_id=41?pdf2

上杉恵理子プロフィール



東京都八王子市出身。
英語教師の父と、和裁士の母の間で、
三人きょうだいの長女として生まれる。

宝塚歌劇団の男役だった
12歳年上の従姉妹に大きな影響を受け、
人生で最初に目指した夢は
宝塚歌劇団の女優になること。

あの大舞台上、照明のライトを浴びて
満席のお客様の拍手に包まれて、
最高の笑顔でお辞儀をする自分。

その自分のイメージを、
鳥肌が立つほどにいつも求めていました。

ですが17歳と18歳で2回受けた、
宝塚受験はあっけなく不合格。

そこからの私は、
地味キャラ路線まっしぐら。

洋服のセンスはないし、ぽっちゃり体型。
着痩せするからと、いつも黒を着て、夏も黒カーデガンが手放せない。
花柄のピンクのワンピースなんて、絶対に手を出さない。

どうせ人は外見じゃないし、とっていました。



▲長女の唯一の特権！
生まれたばかりの頃の写真が
たくさん残っています^^



▲大きな影響を与えてくれた
従姉妹のお姉ちゃん（右）
と小学5年生の私（左）

そんな私を変えてくれたのが
24歳のときに会った、**きもの**でした。

実は、私の母は結婚するまで、**和裁士**として働いていました。
高校卒業後に上京し、某百貨店直営の呉服仕立て屋さんに住み込み、
そこで和裁を習い、きものを仕立てる仕事をしていました。

一緒に働いていたお姉さんたちから
いろいろと教えてもらい、
仕事で頼まれるきもの他に、
母自身のきものも、何枚も仕立てました。

なので、私の実家には
両親の部屋に、大きなタンスがあります。

…ところが私の母は、
自分で きものを着ません。



母のタンスの中に、母のきものがあることは知っていましたが、
母がタンスを開けないので、私も、4歳年下の妹も、
きものに全く興味を持たずに育ちました。

母のきものは、ずっとタンスの中。
誰も開けることなく、

約30年、眠り続けていました。

2004年、24歳の私が

「きものを着てみたいんだけど」と、ふと母につぶやくと

おっとりタイプの母にしては珍しく

あっという間にご近所で、着付けの先生を見つけてくれました。

あれやこれやと荷作りをしてくれて

きものを着る一式が入った風呂敷包みを渡してくれました。

これが私と、きものとの出会いでした。

それをきっかけに、母のタンスを開けてみると、

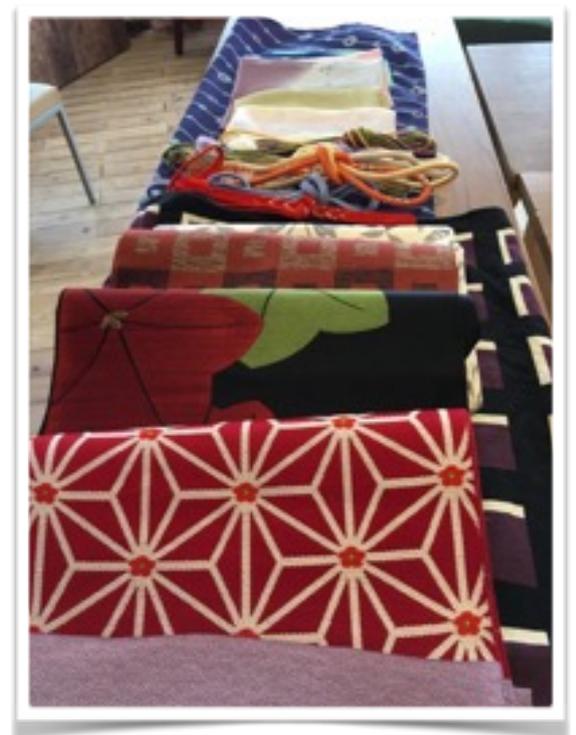
母が20代の頃に仕立てた きものが、次から次へと出てきました。

どれも30年前のものとは思えない、
色鮮やかで、しっとりした質感。

控えめタイプの母が選んだとは思えない
赤や黄色、金に銀、
見事な柄が入った きものばかり。

まさに、宝の山！！

そして私の母が、和裁のプロとして、
素晴らしい技術を持っていたことを
伝えてくれるものばかりでした。



しかも、自分で着られようになり
きものを着て街に出ると
驚くことが待っていました。

きものを着て街を歩いていると

「素敵ですね」

と声をかけてもらえるのです。

しかも、赤信号で隣に立ったおばさまからも

「素敵ねえ」と言われるのです。

洋服で褒められたことなんて、
なかった私が！！

知っている人だけでなく、
知らない人からも声をかけられるなんて！

衝撃でした。

さらに、それまでは何を着たらいいのかわからず
おしゃれは苦手だと思っていた私が
きものをダンスから出し、帯をあれこれ合わせて

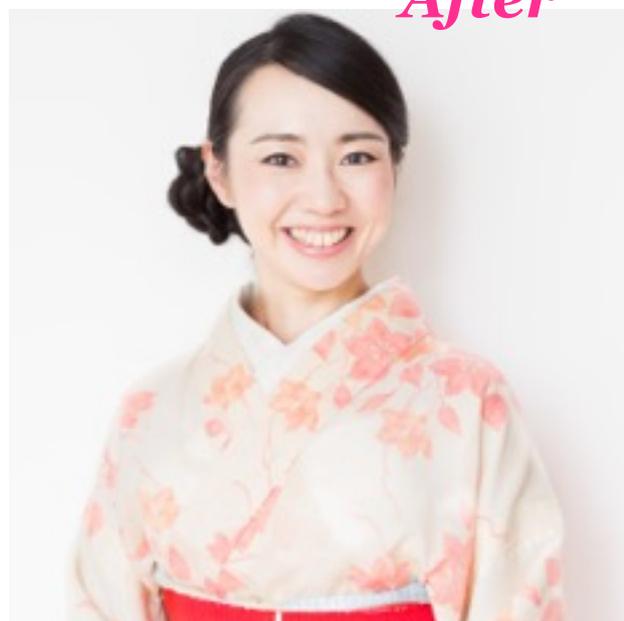
「このきものと帯、意外と合う！！」
「今度はこの組み合わせで着てみよう」

と、どんどんアイデアが湧いてくるのです。

Before



After



それまでモノトーンばかり着ていたのに
きものならピンク系でも赤系でも
花模様のきものも、
何も抵抗なく着られるようになりました。

ぽっちゃり体型でも
きものを着た鏡の自分を見て
「いい感じじゃないか」と
初めて自分に、OKを出せました。

きものを着る、という選択肢を得たことで
「痩せさえすれば…」
「これ以上太ったらどうしよう」
という痩せることへの**執着心**を、
いつの間にか手放していました。

きものを着れば
どこに行っても、誰に会っても、
目に留めてもらえる。

知っている人にも、知らない人にもみんなに笑顔で
「きもの、素敵ですね」と声をかけてもらえる。

装うことが楽しい。
人前に出ることが楽しい。
女性であることが楽しい。

私が私であることが嬉しい。



地味キャラ路線まっしぐら、黒子のようにだった私を
きものは一瞬で**人生**という舞台の**主役**にしてくれました。

過去の私と同じように
「どうせ自分はこのなもの」
「どうせ人は外見じゃないし」
と思い込んでいる女性に
きものという選択肢を手渡し、
最高に輝かせてあげたい。

洋服では表現できていない
その人の魅力を、
きもので引き出してあげたい。

今がどんなに地味キャラでも
自分の人生の主役として
美しく華開くことができると伝えたい。

この思いを伝えたいと
10年以上きものを戦略的に着てきた
実践・研究をもとに
2015年に日本で唯一の
和装イメージコンサルタントとして独立し、

和創塾 ～きもので魅せる もうひとりの自分～ を開講。

(旧：ジャパネスク・レボリューション和装女性育成塾)



起業以来、個別セッションでお会いした女性は200名、
塾生は60名を超えました。

和装に込められた知恵と感性を受け継ぎながら、
**きものを着こなすことで 内に眠る自分を表現し
自分の人生を自ら創る人を応援すること**

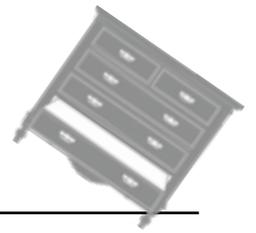
そして

**生きとし生けるもの全てが
それぞれの美しさを開花できる世界を創ること**

これが私のシゴトです。



お会いできることを楽しみにしております！



タンスに眠るきもので、新しい自分になる！
ネット検索では出てこない
きものデビュー20のチェックリスト

を最後までお読みいただき、ありがとうございました！

最後までお読みくださったあなたを

主演級の輝きを身にまとう
きもの美人デビューを最短で叶える



きものイメージ戦略
個別セッション

ワタシの
人生の主役は
ワタシ！

こちらの個別セッションに
通常お一人27,000円のところ
感謝価格3900円で特別ご優待させていただきます

▼▼▼詳細はこちら▼▼▼

https://kimono-strategy.com/?page_id=41?pdf2

この電子書籍を読んでもらったあなたとお会いし
あなたのきもの美人デビューを
リアルでサポートさせて出来たらとても嬉しく思います。

通常受講料お一人27000円の個別セッションを
お一人1回に限り 特別ご優待価格 3900円で受講いただけます。

ご希望の方はこちらの URLにて
詳細とお申し込み方法をご確認くださいね！

注) お申し込みの際には「備考欄」に
<PDF特典 39優待希望>
と忘れずにお書き添えくださいね！

▼▼▼詳細はこちら▼▼▼

https://kimono-strategy.com/?page_id=41?pdf2

最後までお読みいただき、
本当にありがとうございました！！



免責事項

「タンスに眠るきもので、新しい自分になる！

ネット検索では出てこない きものデビュー20のチェックリスト」では、私が学び、実際に自分で体験した内容を提供していますが、当然ながらその結果には個人差があります。

「タンスに眠るきもので、新しい自分になる！

ネット検索では出てこない きものデビュー20のチェックリスト」の著者は、この「着物」を使った結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践いただくようお願いいたします。

再配布について 内容を変更せずに PDF 形式のままである限り、

「タンスに眠るきもので、新しい自分になる！

ネット検索では出てこない きものデビュー20のチェックリスト」は自由に再配布が可能です。

2018年03月5日発行

2018年10月1日改訂

著者 上杉 恵理子

発行所 momonohana

住所 東京都墨田区東駒形1-3-16

Email アドレス eriko.uesugi@gmail.com

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の倅せをつかむために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には最後に別途ライセンス契約が必要となります。