

# 32人の女性たちの“染めない”理由。白髪染めをやめたい人に贈る、日本初のバイブル『グレイヘアという選択』発売。

2018年4月4日(水) 発売

**1年間で17万円・34時間、**

**ヘアサロンに費やすお金と時間を別のことに使えるとしたら、あなたは何をしますか？**

※1年間で17万円・34時間は、3週間に1回、ヘアサロンで白髪染めをしたと想定し、1年にかかる費用と時間を算出しています。

株式会社主婦の友社は2018年4月4日(水)に、日本の女性たちが素敵なグレイヘアになる方法を徹底解説した『グレイヘアという選択』を出版いたします。3月に行った調査では、89%もの女性が「美しいグレイヘアになれる方法があれば知りたい」と思っていることがわかりました。問題となるのは、白髪染めをいつやめるか？ 途中の期間をどうやって見苦しくなく過ごすか？ そして、グレイヘアになると老けて見えるのでは？という不安です。それらを解決すべく、体験者への取材や専門家のアドバイスなどさまざまな方向から掘り下げた、グレイヘアになりたい人のための初めてのバイブルです。結城アンナさん、萩尾みどりさんをはじめ、グレイヘアを選んだ32人の女性を取材。白髪染めをやめたきっかけやどのようにグレイヘアに移行したか、グレイヘアになってみての感想、周囲の反応など、読み応えたっぷりの内容です。さらに、グレイヘアだからこそ似合うファッションやメイクの提案、40代ライター朝倉真弓さんによる「白髪育てドキュメント」や、白髪染め卒業をサポートしてくれるヘアサロン紹介など、この1冊があれば、誰でも憧れのグレイヘアマダムになれます。



## ■グレイヘアを受け入れれば、新しい自分が待っている■

結城アンナさん 63歳

「嘘の色で隠すなんてもったいない。本当の髪色は心も解放してくれる」

自分の時間を持てるようになり、気持ちに余裕が生まれたとき、人生をもっと楽しみたいと仕事を再開。自分らしいスタイルがいちばん心地いいから、白髪もシワもありのままに。60歳を過ぎた今だからできる、私の生き方。



## ■誰にも老化現象は訪れるもの。

あらがうよりも受け入れるほうがラクじゃない？■

萩尾みどりさん 64歳

「中途半端な白髪じゃなくて、グラデーションがおもしろい今だけの髪色なの」

「若く見られるより『なかなか素敵』と思われるほうがいい！グレイヘアの私を70歳ぐらいだと思う人がいるかもしれない。でも『70にしてはなかなか』と思われればそれでいい。大切なのは『なかなか』という部分であって、年齢じゃない」

## ■グレイヘアだからこそ似合うファッション&メイクがある！■

左から順に、

「今、少しずつ白髪が増えていく自分の変化を楽しんでいます」

塚田景子さん 57歳・1年前

「いくつになっても自分の髪を愛したいから」

由理香さん 56歳・52歳の時

「アニバーサリーイヤーに前向きな気持ちで決断！」

小桐明美さん 48歳・30代後半

※( )の中は、年齢・白髪染めをやめた時期



書籍に関する報道関係のお問い合わせ先

株式会社 主婦の友社 企画推進課 (広報・宣伝) TEL:03-5280-7577 pr@shufutomo.com

**【ファッション】 キレイ色が派手に見えない、まさに、グレイヘアの上品マジック！**



グレイヘアになると、プラチナブロードやグレイ系の髪をもつ欧米女性のようなおしゃれが楽しめるように。キレイ色の服が似合うようになるだけでなく、どんな色の服も上品に見せてくれるのがグレイヘアの大きな魅力です。

**【メイク】 赤いルージュが似合うお年ごろ**



リップカラーも、これまでとは違った色に挑戦できるのがうれしいところ。髪がグレイの場合、ベージュ系を選ぶと顔がぼやけがちですが、鮮やかな色は上品＆華やかにキマります。とくに似合うのがレッド。グレイヘアをさらに美しく見せてくれる、「自分の赤」を見つけてください。

**■ドキュメント“白髪育て”の1年間 朝倉真弓さん 46歳■**



27年間、300回以上。18歳から45歳まで白髪を染め続けてきた朝倉さん。辛い白髪染めから逃れたい！ その一心でスタート。白髪染めに振り回される人生と決別し、グレイヘアに生まれ変わるまでの1年間を綴った、白髪と心を育てた記録です。

**■書誌情報■**

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



**■コンテンツ紹介■**

- “染めない”を選んだ 32人のグレイヘアストーリー
- 齋藤薫エッセイ 成功するグレイヘアの秘訣
- グレイヘアだからこそ似合うファッション&メイクがある  
ファッションアドバイス / 花本幸枝 ビューティーアドバイス / 監物裕子
- ドキュメント “白髪育て”の1年間 朝倉真弓
- 移行期のストレス軽減 “白髪染め卒業”を応援してくれるヘアサロン