

---

**24万人の小柄女性を変えた「COHINA」ディレクターの田中絢子、  
総勢1,000名の小柄女性と共に作り上げた初の著書  
「148cmディレクターと学ぶ 小柄が輝くおしゃれの本」を2/2発売**  
— 小柄ためのあか抜けメソッドを凝縮した一冊！ 先行予約開始 —

---

株式会社newnが展開する、身長150cm前後の小柄女性向けアパレルブランド「COHINA(コヒナ)」のディレクターを務める田中絢子初の著書「148cmディレクターと学ぶ 小柄が輝くおしゃれの本」が、2023年2月2日(木)に株式会社主婦の友社より発売されます。本書は1月12日(木)より、Amazonにて先行予約を開始しました。



特設サイト：<https://cohina.net/collections/kogara2023>

身長148cm。幼い頃からおしゃれに興味はあったものの、大人になっても小柄ゆえにサイズが合わず、憧れの服を諦めることもしばしば。デパートに行ってもぴったりの服は1、2着しか見つけれない日々。しかたなく向かう先は、キッズ服売り場…。いつしか「着たい服」ではなく「着られる服」ばかりを探すようになっていました。小柄というだけで、なりたい自分を諦めなくてはいけないことに、やり場のない苛立ちさえ感じていました。

そんな日常から抜け出すために思いついたのは「自分で自分の着たい服を作る」ということ。当

事者だからこそわかる困りごとを解決して、“なりたい自分になれる”ような服を。それが、COHINAを立ち上げようと思ったきっかけです。

立ち上げから5年、現在Instagramフォロワーは23万人を超え、COHINAは多くの小柄女性から愛していただけるブランドへと成長しました。5年のうちに、私自身がもっとおしゃれを楽しみたいと思えるようになり、たくさんの挑戦を重ねて導き出したおしゃれのノウハウを大公開。そして、本書の制作にあたり総勢1,000名の小柄女性にご協力いただき、皆の知恵を凝縮したメソッドが誕生しました。

## 148cmディレクターと学ぶ 小柄が輝くおしゃれの本 目次

- LESSON1 「小柄女子」だからこそ似合う“得意なアイテム”を見つける、着こなす
- LESSON2 子どもっぽくなる あか抜けない 小柄女子の「ベーシックアイテム」攻略法
- LESSON3 「小柄」は小物であか抜ける
- LESSON4 小柄女子のお仕事服とオケージョン、どうする？
- LESSON5 ヘア&メイクはツヤを加える。視線を上へ誘導し、大人っぽいあか抜け感を出す
- LESSON6 コヒナーさんと考えた、小柄女子のおしゃれのこと、生き方のこと
- LESSON7 私のこと、おしゃれのこと、そしてCOHINAのこれまでと、これからのこと

### LESSON1 「小柄女子」だからこそ似合う“得意なアイテム”を見つける、着こなす

まずは小柄女子の得意アイテムを徹底マスター。日常映えする「縦落ちスカート」やほどよい甘辛の「微糖ワンピース」「上半身のくびり見せトップス」「ハンサムパンツ」の着こなし方からはじまります。





## 書籍情報

148cmディレクターと学ぶ 小柄が輝くおしゃれの本 (A5 / 176ページ)

定価: 1,650円 (税込)

先行予約開始日: 2023年1月12日 (木)

発売日: 2023年2月2日 (木)

出版社: 主婦の友社

Amazon: <https://www.amazon.co.jp/dp/4074534576>

特設サイト: <https://cohina.net/collections/kogara2023>

\*電子書籍も好評予約受付中!



## 著者プロフィール

田中絢子 Ayako Tanaka

COHINAディレクター。身長148cm。1994年生まれ。2018年、早稲田大学在学中に、小柄女性向けアパレルブランド「COHINA」を立ち上げる。「あなたに陽が当たる服」をコンセプトに身長150cm前後の小柄女性を輝かせるファッションを提案。2022年には、大人の小柄女性のためのブランド「STRATA」も立ち上げる。

Instagram: @ayako\_cohina ([https://www.instagram.com/ayako\\_cohina/](https://www.instagram.com/ayako_cohina/))



## 「COHINA」について (<https://cohina.net/>)

「本当に欲しいと思う素敵な服を、低身長でも美しく着こなせるサイズで作ろう。」という当事者の想いから生まれた身長150cm前後の女性に向けたブランド。「あなたに陽が当たる服」というブランドコンセプトのもと、“小柄女性の美しさ”を追求し日々を自分らしく過ごせる服を提案しています。Instagramのフォロワーは、2023年1月現在、23万人超え。共感を重視したインスタライブによる販売が話題。

公式Instagram: @cohina.official (<https://www.instagram.com/cohina.official/>)

## 運営元: 株式会社newn

代表取締役 兼 CEO: 中川 綾太郎

所在地: 東京都渋谷区渋谷2丁目12番19号 東建インターナショナルビル本館5F

設立: 2017年4月24日

資本金: 8,250万円

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

株式会社newn 広報担当: 坂井・石塚

電話: 080-4795-4943 (担当直通) メールアドレス: cohina-press@newn.co

【本プレスリリースに関する素材は下記からダウンロードの上ご使用ください】

[https://drive.google.com/drive/folders/1wfd\\_UslZ-ulAyZdESK0bZyKafXZRiow0?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1wfd_UslZ-ulAyZdESK0bZyKafXZRiow0?usp=sharing)