

いくら着こなしのテクニックを覚えていても、センスのいいひとにはなれない？  
あなたのセンスを磨くための実践的ワーク付き

SNS フォロワー22 万人超えのインフルエンサー初の著書

『コンプレックスを飼いならして「好き」を着こなす センスのトリセツ』4/30 発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026年3月30日（木）に『コンプレックスを飼いならして「好き」を着こなす センスのトリセツ』（著者：安井百合子）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「似合っていたと思ったのに、ちょっと違う気がしてきた」「体型が変わって着る服がない」「骨格・パーソナルカラー診断をやったけど、しっくりこない」。30代後半から、こんな悩みを持つ方も多いのではないのでしょうか。これらの悩みの答えは「センス」にあります。

本書では、SNS 総フォロワー22万人を誇るプラスサイズの人気パーソナルスタイリストが「センスの育て方」を解説しています。センスを磨くための具体的なアクションやワークを豊富に紹介。

コンプレックスとの向き合い方、自分の魅力や好きなテイストの見つけ方、小物使いなどを解説し、自分の「好き」を自信をもって着こなせるようになる一冊です。

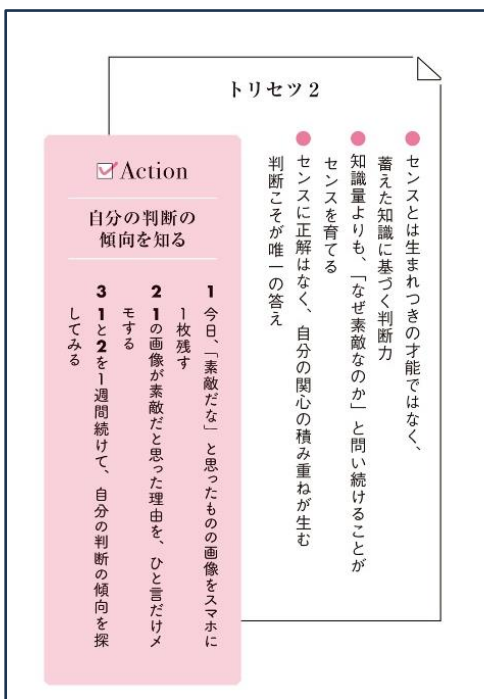
センスって持って生まれたものじゃないの？  
—いいえ、センスは育てられます。

「体型に自信がなくてファッションを楽しめない」  
「かわいい服はあるのに、着こなせない」  
「おしゃれな人だと思われないけど、毎朝迷いたくない」と思っている方へ。センスは磨けます！

センスとは、流行や着こなしのルールなどの知識を蓄えるのではなく、何を選ぶかを自分で決める力のことです。

本書は、項目ごとにセンスを育てるための「まとめ」とやるべき「Action」がまとめられた実践的ワークです。

コンプレックスや年齢、体型といった理由で、自分の感性を後回しにしてきた人が、自分の「好き」や「心地よさ」を具体的に掘り下げて考えていくことで、自分のなかにある美しい感覚を掘り起こし、自分の「好き」で日常を満たしていくためのトリセツ（取扱説明書）です。



- センスとは生まれつきの才能ではなく、蓄えた知識に基づく判断力
- 知識量よりも、「なぜ素敵なのか」と問い続けることがセンスを育てる
- センスに正解はなく、自分の関心の積み重ねが生む判断こそが唯一の答え

# 「好きなら何でも似合う」は真実。



自分の「好き」や魅力を言語化できたら、今度はそのキーワードとファッションアイテムを結び付けてみましょう。「颯爽」「信頼感」だったら、パリッとしたジャケットやシャツ、「自由」や「ユーモア」ならアシンメトリーなシルエットやリメイクの小物など…。

本書で紹介する「印象のマトリクス」を参考に、自分の魅力と共鳴するアイテムを見つけられます。実際のコーディネートを見せて、ファッションアドバイスを紹介するページも。

## 目次

まえがき

### Chapter1 関心と知識

センス不要という甘いワナ/センスとは、蓄えた知識に基づく判断能力/常に「なぜいいのか」の視点を持つ ほか

### Chapter2 自分を知る

自己表現する楽しさを知る/「好き」の理由を言語化する/自分の魅力は自分で言語化する ほか

### Chapter3 隠すを魅せるに変える

「私が着ると、なぜか○○になる」の理由/コンプレックスこそ個性をつくる「おいしい素材」 ほか

### Chapter4 もてなすように装う

センスのゴールは相手を装いでもてなすこと/TPO をわきまえる意識がセンスを曇らせる ほか

あとがき

## 著者：安井 百合子（やすい ゆりこ）

東京都出身。パーソナルスタイリスト・ファッションコンサルタント。

「隠すを魅せるに変える」をモットーに、コンプレックスの取り扱い、チャームポイントを表現するメソッドやノウハウをファッション・ヘアメイク・マインドのトータルでコンサルティングするスタイリストとして活動。

3歳の頃から、「引き算のおしゃれ」を思いつく生粋のファッション好き。

20代はファッショントレードショーの主催事業で企画・セールス・運営に携わり、アパレル産業の全体像、人を惹きつけるブランディングを知る。そこで「何を売るかではなくどう魅せるか」が大切であるというマーケティングの本髄を体得した。

トータルブランディングアドバイザー、パーソナルスタイリストとして個人に向けた伴走型ファッションコンサル、ファッションオンラインサロン「BEYOU!」主宰。起業家向けブランディングスクール「Upgrade ME」主宰。スタイリスト養成、外部ファッションコンサル講師など、次世代の表現者・起業家の育成にも力を注いでいる。

SNSでは「ノースリーブは飼いならす」などの名言を生みだし、ファッションコンサルティングの枠を超えたメッセージが共感を呼び、22万人以上のフォロワーから支持を得ている。

趣味はアウトドア、キャンプ。夫と3人の子どもたちとの5人家族。本書が初の著書。

[Instagram・Threads・TikTok]@yasui.yuriko.fashion [YouTube]@beyouyurikoyasui



## 【書誌情報】

『コンプレックスを飼いならして「好き」を着こなす センスのトリセツ』

定価 1760円（税込） ページ数 208 サイズ 四六判 ISBN 978-4-471-12339-0



【当りースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k\_koukoku@takahashishoten.co.jp