

自分の特徴や個性を理解する 「骨格診断」「カラーカードワーク」を通じて

With山陽幹事 中村璃央（JAM山陽）

With山陽は5月23日、JAM山陽会館で「2026年度With山陽レディースセミナー」を開催し、33人が参加した。

今回のセミナーは「骨格診断」と「カラーカードワーク」をテーマに、参加者が自分に似合うファッションや、色が持つイメージについて学ぶ機会となった。

骨格診断では、人の体型を「ストレート」「ナチュラル」「ウェーブ」の3タイプに分類し、それぞれに似合う服の形や素材が異なることを学んだ。これまで私は、服を選ぶ際、何となくの好みや流行を基準にしてきた。しかし今回、骨格診断という客観的な視点を知り、自分に合う服の選び方を理解できた。また、同じ服でも骨格によって似合い方が変わることが分かり、とても興味深かった。

カラーカードワークでは、色から受ける印象やイメージについて参加者同士で意見を共有した。同じ色でも人によって受け取り方が異なる一方、共通するイメージも多くあり、色と心理の結びつきの深さを感じた。特に印象深かったのは、色のイメージには一定の傾向があるものの、感じ方に正解や不正解はないという考え方である。

自分と異なる意見を聞くことで新たな発見があり、参加者同士で楽しく交流できたことも含め、良い経験となった。今回のセミナーを通じて、自分自身の特徴や個性を理解することの大切さを学んだ。今後は学んだ内容を生かしながら、自分らしさを表現していきたい。

