



保存版

# みやび 牙佳

美しい振袖着付け  
& アップスタイルのコツ

寺田 真由美

青山ライフ出版

目次

まえがき	4
第一章 着物の文化	5
第二章 近代の着物	8
第三章 美しい振袖着付け方	17
第四章 美しい帯結び	35
第五章 着物に似合う髪形	62
第六章 帯揚げアレンジ	106
第七章 未来の若者たちへ	110
第八章 着物に似合うメイクアップ	114
付録 「ポエム集」より 可憐な妖精たち	116
あとがき	134
プロフィール	136
特訓講座	140

2019年1月吉日

# みやび 雅

美しい振袖着付け&アップスタイルのコツ

まえがき

この度「みやび・雅」として

「美しい着付けのコツ」を発売させて頂こうと思います。

日本の文化の中でも、一際目を引くのが「着物姿」ではないでしょうか？  
国際舞台に立つても「第一礼装」として「美しく」皆様の注目の的なのです。

ならば尚のこと「美しい装い」を伝授してゆきたいと願っております。

若い、お嬢様たちには馴染みの薄い「着物」かも知れません。

「七五三」「成人式」くらいにしかお召しにならないのが通常なのでしょうね。

「プロ」の方から、一般の方々にも解り易く解説して参ります。

寺田真由美

## 第一章 着物の文化

日本人の文化の中でも「着物」は古くからの「装い」です。

昔むかしは、一枚の布を巻きつけて「紐」で結んでいたのでしょうか。

「簡筒衣」簡単な筒状の衣でしょうか？

「かぐや姫」の物語の中には、月からの使者が迎えに来ますが、皆さん、光輝くような衣を着ています。(想像ですが)

神様たちのお召しになっていた衣を、我々にも授けて下さったのでしょうか？

絹織物も、天照大神様が織っておられたようですからね。

シルクの布は、他には見当たりません。

羊毛(ウール)とか、麻とかでしょうか？

「天の羽衣」も透き通った布ですね。

いつのお話なのでしょうか？

「お着物」のルーツは、かなり古そうですね。

「平安時代」の衣は軽そうですね。淡い色合いの布を上手に重ねて

「グラデーシヨン」の美しさをかもし出されています。

「安土桃山時代」には金襴緞子のイメージです。

織田信長や豊臣秀吉などの、お殿様の趣味なのでしょうか？

ヨーロッパからの貿易船も来ていたようですから「舶来品」も届いていたようです。

織田信長はキリシタンだったのでしょうか？

宣教師のような洋服も着ていたようですから。

だから「黄金の国・ジパング」と呼ばれたのでしよう。

世界地図（ヨーロッパを中心に書かれたもの）を見ますと、

日本は右の端も端の方に小さく書かれています。

だから、あまり認識されてはいなかったのでしょうかね。

それが来てみると、立派な「お城」は建っていますし、「金襴緞子」の着物を着ているのですから、さぞやビックリされた事でしょう。

「チーズ」は洋風な食べ物とっていました。

それが発祥は古くは「日本」の「蘇（そ）」と言う乳製品であったとの事を聞きました。驚きです！

「漢字」も中国から日本へと伝来したものと思っていましたら、本当は、その元になる「ほつま文字」は日本発祥らしいのです。

古くから日本の文化は花開いていたようです。

## 第二章 近代の着物

「鎌倉時代」は武士の時代です。

あまり女性が存在が目立ちませんね。

「仏教」がインドから中国を経て日本に伝来した時代です。

「空海様」は優秀で、当時の中国は憧れの地でしたから、留学して「恵果」和尚様から「引導」を渡されて「最高位」を受け継いだ訳です。

そうして日本に「仏の教え」を持ち帰ってきたのです。

鎌倉幕府も「寺院建立」を推奨し、どんどんと「お寺」が建立されたのです。

もともとの「日本神道」は「調和を重んじる」みたいで「政」をされておられましたから「教学」を仏教でカバーしてゆこうとしたようでした。



昔は「寺子屋」が学問所でしたから、武士の子供は勉強に通っていたのです。「仏教」や「儒教」「朱子学」などを学んでいたのです。

当時の女性は、学問は受けられませんでしたが「織物」や「お針子」で着物を仕立てていたのでしょうか。

「炊事」も、今のようにレンジで「チン」とはいきませんから、小枝や薪を集めて煮炊きをしていたのでしょうか。とにかく時間がかかるのです。

現代のように便利さの中で「何もやることなく」退屈するという事も無かったですよね。

「良く学び、良く働く」良い時代であったのです。

「戦国時代」を経て「江戸時代」になりますと300年もの長きに渡り「太平の世」が続きました。徳川家康の功績でもあります。

女性たちも喜んで「オシヤレ」の出来た時代でした。

「大奥」もありましたし「楼閣」もありましたし、町娘も楽しそうな雰囲気ですよね。「忍者」もいましたね。

武士も戦が無くなって「警備」とかくらいでしょうから「洒落者」もいたことでしょう。素浪人が「傘張り」をしているイメージですよ。

商人の羽振りが良くて「大柵の旦那様」ともなると、かなり豪華な着物を着ていたでしょう。

着物は、お蚕を育てて「絹糸」を取り、「先染め」と言つて、先に染めてから織る手法と、織ってから染める技法とがあります。

「手ぬぐい」などは後から絵柄を「型抜きした板」があつて、その上から「藍染め」してゆくものです。「浴衣」も同様です。大量に染められる利点もあつたのでしよう。

豪華さを演出する技法は「刺繍」が施されています。金糸、銀糸を入れると綺麗です。

「家紋」も刺繍で入れてあります。

近代になってから「ルイ・ビトン」の創業者が来日した際に「家紋」のデザインを見て魅了されてしまつて、アレンジして作ったものが大流行して「ブランド」となられたそうです。

だから日本人がビトンのバッグを持ちたがる訳なのです。

お着物の良し悪しもありますが

「帯」によって8割は決まるように感じます。

帯は「織り」によって様々な「模様」を作り出します。

「吉祥紋」「菱形」「波模様」「手書き」もあり様々に美しいものです。

後姿で一番目立つのは「帯」です。形もありますが「織り」です。

だから「二重太鼓」が一番美しいのです。

成人式には、可愛い「お花結び」が多いです。

昭和時代には「ふくら雀」の結び方が定番でした。

「ご結納」には、しつとりとした「後見」結びでした。

「お嫁様」は「立て矢」結び、「お色直し」には「華立て矢」と変化させます。

お武家の娘さんは「文庫」結びが定番でした。「奥女中」は「立て矢」結びです。

男性は「片結び」とか「ノ締め」です。

「袴」を付ける時もありますし、紋付羽織袴姿が「正装」です。

江戸時代には、肩に竹を入れた袴（かみしも）でした。

カッコ良かったのでしょうか？

「大奥」のお姫様の着物「打ち掛け」は豪華絢爛です。

贅を尽くした「高級な一品」でした。

金糸、銀糸、紅（くれない）の「刺繍三昧」です。

〇〇藩の「お姫様」が嫁いで来る時には、長持ちの行列が延々と続いていたよう  
ですから「衣装」も大量に持って来られたのでしよう。

今でも「名古屋」から嫁いだ方は「凄い」と聞きます。

衣装持ちなのでしょうね。

「明治時代」となりましてからは、

「洋服」を着る方々も増えたのでしたが、庶民は着物姿でした。

「富国強兵」で西洋の真似をして「軍服」なども詰襟となりました。

「大正時代」には「大正ロマン」も流行して「和洋折衷」みたいになったようです。女性も「袴姿」となり学校にも通えるようになったみたいですね。

日本は長らく「男尊女卑」でしたから、女性は一歩さがっていた方が美しいと見られていました。確かに堂々とした男性の後ろから、小さな女性が付いてゆく姿は絵になりますし「美しく」見えます。

「昭和時代」には「第二次世界大戦」もあり負けてしまいましたから、日本男児も威張ってはいられなくなってしまうました。

だから「男女平等」などと欧米の価値観を押し付けられても黙っていました。成れの果てが「女性が威張っている社会」となってしまいました。何かが違うように感じるのは、私だけでしょうか？

「平成時代」となりましてからは「女の天下」となってしまいました。「キャリア・ウーマン」とか持てはやされてしまっていて逆に「弱音」を言えない時代のようなです。

だから「家事」「育児」を放棄する女性が増えてしまっているのが現状なのです。外食も楽しいですし、テイクアウトも良いですし、スーパーには「お弁当」が山のように積んで売られています。

私も便利に買って参りますが、子供が「食べ盛り」の時には、家で大量に作っていました。経済的にも家で作った方が「安く大量」に作れますからね。

女が「男」のようになってしまっ

男が「女」みたいなことばかりさせられているようです。

本来の「男女平等」とは、女性が女性らしく男性が男性らしく生きることではないのでしょうか？ 世の中「中性」ばかりみたいにも見えません。

そんなことで「成人式」の「振袖」を着るのは至難の業となりました。

「足袋」の履き方が解からないのですから。

踵まで、しっかりと入れてから足を立てて「こはぜ」を立てて入れてゆきます。

「伊達襟」は「十二単」のなごりでしょうか？ 着物地との「保護色」を選ぶとグリーンと着映えます。最近はいミテーション真珠」などもありますよ。

「半襟」に小花の刺繍のものが増えました。可愛いのです。

娘さんならではの演出です。初々しい着付けをしたいものです。



### 第三章 美しい振袖着付け方

用意するもの一覧

- ・振袖
- ・帯
- ・紐5本
- ・伊達締め2本
- ・帯揚げ
- ・帯締め
- ・帯枕
- ・腰枕(タオル)
- ・足袋
- ・草履
- ・バッグ
- ・マフラー
- ・襟芯
- ・半襟
- ・長襦袢
- ・帯板2枚
- ・肌着
- ・腰巻
- ・ヒートテック下着
- ・重ね襟
- ・綿
- ・さらし(ガーゼ) 3メートル

着物は「フリーサイズ」です。

紐で、体系に合わせて着付けてゆきます。

「巻き付ける」ようにします。立体の体ですから四角くは出来ません。

まさに「十人十色」なのです。

「背の高い方」「小さい方」「ボリユームのある方」と、  
まあ「標準体型」の方は少ないのです。

背の高い方は、背中を丸めてしまう癖があるようですから「背筋を伸ばして下さいね」と声を掛けます。東京には女性でも170cm以上の方もおられます。お着物も「特注」かも知れません。柄ゆきが沢山出るので「美しい」のです。  
私たちも、背伸びして頑張つて着付けさせて頂きます。

「小さい方」は、お着物が似合います。元々の日本人女性の平均身長は150cm位ですからね。「なで肩」ですと「襟合わせ」が綺麗に決まります。

気を付けるのは着物の丈が長く余ってしまいますから上手に畳み込んでいって、だぶつかないように気を付けましょう。

「太っている方」「バストの大きい方」の場合には、さらしや（ガーゼ）を用意しておいて、しっかりと巻いて贅肉を固定しておきます。

「ワイヤーブラ」ではなく「スポーツブラ」を着用して下さい。

洋服ですと胸がある方が見栄えするのですが、お着物では胸がない方が綺麗に着られます。（足す場合もあります）

補正をしつかりとすることで「襟合わせ」の乱れを防ぐ事が出来ます。

着付けの「上手な方」は「補正」をしつかりとしています。

家庭で着付けると「着崩れ」してしまうのは、何も考えずに着せてしまうからなのです。洋服のようにはいきません。

振袖は「第一礼装」なのです。

独身女性が一番「輝いて見える姿」なのです。

成人式の前には、事前に草履を履いて慣らしておいた方が良いでしょう。歩き方も「ハの字」に「しずしず」と歩いて頂きたいものです。

車での送迎が通常ですから、車に乗る時には長い振袖を左右まとめて持つて下さいね美しく(笑)そして、お尻から座つて下さい。

髪も大きく結つてありますから頭を下げて、ゆつくりと座り回して下さい。袖は膝の上に美しく畳んで置きましょう。

#### 振袖の(各名称)

ゆき||袖先から袖先まで(両手の長さ)

丈||襟から裾までの長さ(身長に、おはしよりを足した長さ)

身八ツ口||袖下の開いている口

袖||大振袖、中振袖