

# 「グレイヘア」を選ぶことは、これからの「生き方」を選ぶこと。 新刊『グレイヘアという生き方』発売 2019年4月18日(木) 発売

## 時代は平成から令和へ。私たちは「大人女子」から「本当の大人」へ。

株式会社主婦の友社は2019年4月18日(木)に『グレイヘアという生き方』を出版いたしました。2018年末の流行語大賞にもノミネートされ、昨今、選択的に白髪染めをやめる「グレイヘア」という言葉は、一見市民権を得たかに思われていますが、2019年3月に主婦の友社が行った『グレイヘアに関する意識調査』※では、これから白髪染めをやめようと思っている人の95%以上が、今すぐはやめられない状況であることがわかりました。理由は、職場や子どもの学校のPTAなど、周囲の目が気になるという意見が多数あり、まだまだ誰もが気軽にグレイヘアにするには課題があることがわかりました。しかしながら5月1日には新元号となり、新しい時代がやってきます。

### 泣いても笑っても「1分は1分」前向きに生きたいからグレイヘアに (染矢千幸さん84歳)

アンケートによると実際にグレイヘアにした人の満足度は、なんと97%！もありました。これからの人生を、どう生きるか？ 新しい自分への一歩を踏み出すきっかけとなる1冊です。

※『グレイヘアに関する意識調査』 2019年3月主婦の友社実施



### ■白髪染めをやめたら、「私の人生、半歩前に進めた」と実感するようになりました 近藤サトさん 50歳

「自由に生きていきたい」から髪もナチュラルカラーに。年月をかけて積み重ねてきたものには価値があると思います。



### ■飾りすぎるのは自分らしくないから 自然に心地よく 堀越希実子さん 66歳

学生時代に染めて、自分じゃないみたいで後悔して以来、一度も染めることもパーマもしていません。



### ■いくつになっても挑戦し続ける、「おしゃれ」は私のエネルギー源 内藤朝美さん 69歳



家事や育児で大わらわの時代も。3年前から大好きなおしゃれをInstagramにアップし始めたら評判に。決して守りに入らず、センスを磨き続けている。

■人生の次のステージに進みたくてグレイヘアに。解放感を実感します

ティツィアナ・アランプレセさん 57歳



ヨーロッパの女性たちは年齢を重ねることを自然に受けとめています。女性たちはしほりを解いて自由に輝いていいと思う。

■きつと似合う髪型が見つかる！ヘアカタログ

ファーストグレイ(移行期)からパーフェクトグレイ(完成)まで、どの瞬間も美しいヘアスタイルを紹介。



■グレイヘアだからこそ、似合うものがある

室山孝子さん 52歳

鮮やかなオレンジレッドの口紅は、今まで敬遠していました。グレイヘアにしたらおしゃれをグレードアップしないと。



■書誌情報



グレイヘアという生き方  
主婦の友社 編  
ISBN: 9784074366255  
2019年4月18日発売  
B5・132ページ  
本体1,200円+税

■コンテンツ紹介

- ・私の生き方、私のグレイヘア
- ・誰のまねでもない、私のスタイル
- ・どう見せる？どう魅せる？
- ・私らしいヘアスタイルを探して
- ・素敵なグレイヘアへの道をとともに歩んでくれるヘアサロン
- ・エッセイ: さよなら、「大人女子」 光野 桃
- ・エッセイ: グレイヘアがむしろ美人を作る、これだけの理由 齋藤 薫

■関連書籍



パリマダム  
グレイヘア スタイル  
本体1,500円+税  
2016年9月発売



グレイヘアという選択  
(電子書籍あり)  
本体1,500円+税  
2018年4年発売



グレイヘアの美しい人  
(電子書籍あり)  
定価: 本体1,200円+税  
2018年10月発売