

わたしを、アップデートする。

ウートピとは？



- 恋愛・結婚
- 旅・グルメ
- 美容・コスメ
- 妊娠・出産
- 健康
- ワークスタイル
- ライフスタイル
- ファッション
- ソーシャル
- SDGs
- アイテム
- スマートライフ

ホーム > 美容・コスメ > ヘアケア > 白髪も美しく①...失敗しないセルフカラー選びのコツ【美髪プロに聞く】

SHARE



■ ヘアケア

白髪染めの悩みを美髪プロが解決/第1回



白髪も美しく①...失敗しないセルフカラー選びのコツ【美髪プロに聞く】



グレイヘア

三谷遥

白髪

2023/09/14



「自分で白髪染めをしたら仕上がりの色が見本と違った」、「白髪染めでおしゃれは無理かも…」など、お悩みの声が届いています。そこで、「Hair salon aruca」（福岡県北九州市）のオーナーで美髪を追求する三谷遥さんに、白髪染めを美しく仕上げるポイントについて連載でお尋ねします。今回は色選びのコツについて聞きました。

白髪染めっばくないカラーバリエがある

——白髪染めのカラーを選ぶとき、地毛の色をイメージしがちです。でも、黒髪のおしゃれ染めと同じように、流行の色やトーンを楽しむことはできますか。

三谷さん： 白髪だから地毛の黒やダークブラウンしか無理だろう、選ぶのが難しいし、というお客さんは多いです。ですがカラー剤の進化で、白髪染めのカラーバリエーションは豊富にあり、好み次第でさまざまな色、色合いが楽しめます。

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能「使ヤイイ」
キレイなおの人はもう知っている。

市販品でも、黒やダークブラウンばかりではなく、アッシュ系ブラウンやレッド系ブラウンなども選べます。美容院では、さらに多くのバリエーションがあり、毛先だけおしゃれな色にするなども可能です。希望を伝えてみてください。

また、デザインや技術の進化によって、メッシュやハイライトといった、部分的にブリーチで明るくする「白髪ぼかし」というカラーデザインも流行しています。

——それは憂うつな白髪染め作業にも希望が持てますね。「白髪ぼかし」についてはのちの回でお尋ねします。



色見本とは違うカラーに仕上がった原因は？

——色を選ぶにあたり、市販品のパッケージに載っている色見本で選ぶと、仕上がりがまったく違った、ということがあります。どうしてでしょうか。

三谷さん：原因はいくつか考えられます。白髪染めの場合、同じカラー剤で複数人の髪を染めた場合でも、それぞれに違う色、違う色合いに染まります。

その理由は主に、「髪全体に占める白髪の量」、「地毛の色」、「髪の質」、「髪の状態（ダメージの具合）」などが人によって違うからという土台の面と、「カラー剤の塗りかた」、「使用量」、「塗ってから置く時間」など、技術の面があります。

前者の場合、黒髪用のおしゃれ染めと白髪染めではカラー剤の質が異なるので、白髪の量によって仕上がりがかは明らかに違ってきます。

また、同じテクニックで複数の人にメイクをした場合でも、人によってお顔の印象が違いうように、ヘアスタイルによっても仕上げの印象は変わります。つまり、見本と違う色に仕上がるのは必然と言えます。

——それを前提に、できるだけ失敗しない白髪染めの色選びのコツはありますか。

三谷さん：まずはおしゃれ染めと同じように、「なりたい色」をイメージしましょう。迷う場合は、数種のメーカーがネット上やアプリで、「似合うカラーを診断するサービス」などを無料で公開しているので、試してみるといいでしょう。

ただし、先ほど話した要因で、仕上がりは違ってくると想定しておきましょう。

次に鏡を見て、白髪の量を確認してください。

「白髪の量」が全体の30%以下か、それ以上かでトーンを選ぶ

——白髪の量が多い場合と少ない場合では、仕上がりの色はどう違うのですか。

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
-----	------	-------

- 

またやっちゃった…！ “会話泥棒”する人の心理は？【DJあおい】
- 

女性か男性、どっちが生きづらい？調査では「男の苦しさは理解が少ない」との声も
- 

わたし史上いちばん楽しかったデート！ オトナ女子に聞いてみた
- 

同性に恋をしたと思う瞬間って？「性別じゃなく人間性を好きになる」
- 

セックス+覚せい剤で脳が壊れる！ 犯罪ジャーナリストが警告する、女性こそハマりやすい「クスリ」の恐怖
- 

ネガティブでも生き延びたいなら無理やり笑え 女性AV監督が語る「いい女」の条件
- 

街の瘴気で婚期を逃す… 恵比寿在住10年目の高年収サラリーマン「元カノの結婚で、やっと我に戻った」
- 

乳液を使わないほうがいい人って？ 皮膚科医が教える「30歳からの乳液選び」
- 

他人から与えられる優越感甘い罠…「仕事も愛も手にしたい女」の悲鳴
- 

「コレステロール値が高い」と言われたけど…検査結果の見方は？【糖尿病専門医に聞く】



三谷さん：メーカーの白髪染めの色見本は、白髪の量が全体の30%ぐらいの人を目安に作られていることが多いです。市販品でセルフカラーをする場合、まずはその点を理解しておき、パッケージにあるそうした注意書きの表示を確認しましょう。

白髪の量が全体の半分以上と多いケースと、全体の20~30%ぐらいの少ないケースで同じ色で染めて比較すると、**白髪が多いケースのほうが明るく染まります**。黒髪にはメラニン色素が多く白髪には少ないなどで、白髪はカラー剤が発色しづらいという特徴があります。

一方で、**白髪が少ない人が全体に白髪染めをしたときには、色見本よりも色は濃く、暗めに仕上がります**。

そのため、次のことを目安とすると、イメージに近くなると考えられます。

- ・白髪が全体の30%以下で少ない人が明るめの仕上がりを希望する場合は、見本より2トーン明るめを選ぶ。
- ・白髪が少ない人が暗め、ダーク系に仕上げたい場合は、想定通りの見本の色とトーンを選ぶ。
- ・白髪が多くて、もともと髪が硬い人が明るめを希望する場合は、希望の色よりワントーン暗めを選ぶ。「想像以上に明るく仕上がる」と想定しておく。
- ・白髪が多くて暗め、ダーク系に仕上げたい場合は、2トーン暗めを選ぶ。

——白髪染めでも、黒髪のおしゃれ染めのように、今月は明るめに、来月は暗めに、と自分で変えることはできますか。髪は傷みませんか。

三谷さん：白髪染めの場合、明るめから暗めには染めやすいのです。しかしその逆の、黒髪やダークブラウンの暗めの人（メーカーが示す3や4トーン）が、ぱっと明るめ（同7や8トーン）にしたいときは、おしゃれ染め同様に、先にブリーチ（脱色）をしてからでないと不可能になります。セルフカラーだけを行っても理想の明るさにはならないでしょう。また、ブリーチをすると、髪はどうしても傷みややすくなります。

今後、トーンや色を大きく変えてイメージチェンジをしたい場合は、最初に明るめを選んでおいてください。そのほうが後々に髪を傷めずに染めやすいからです。

ツヤが映える白髪染めの色は？

——白髪染めでも、美髪に見える色はありますか。

三谷さん：やはり、地毛が美しいかどうか第一条件ですが、カラーでツヤを出したい場合は、レッド系ブラウン、ピンク系ブラウン、紫系ブラウンがよいでしょう。

一方で、傷んでいる髪にオレンジ系ブラウン、ゴールド系ブラウンはダメージが目立ちやすくなります。





— 髪質では、染まりかたはどう違うのですか。

三谷さん： 白髪染めに関わらず、おしゃれ染めと同じで、細くて、やわらかい、ペシヤンとなりやすい、地毛の色が真っ黒ではなく茶色い髪は染まりやすい傾向にあります。

一方で、太くて硬い、地毛が黒い髪は染まりにくいといえます。

その傾向を知って起き、「塗る量」や「置く時間」を調整してください。

— ダメージヘアの場合はどう選べばいいですか。

三谷さん： ダメージがある部分は染まりやすく、また色が落ちやすいので、全体にムラが出て美しい状態に見えがちです。美容院では、ダメージの部分はそれ以外の髪より後で薬剤を塗るなど工夫をしますが、セルフカラーでは難しいと思われます。困ったり迷ったりした場合は、美容院で一度は施術して、悩みを相談してみてください。

— ありがとうございました。白髪染めの場合は、色そのものよりも、明るめか暗めかというトーンの違いかたが決め手になりそうです。まずは希望の色とトーン、髪質、ダメージ状態を見つめてから取り組みたいですね。次回・第2回は、[生え際のリタッチをうまくこなすコツ](#)について尋ねます。

(取材・文 藤井 空 / [ユンプル](#))



この記事を読んだ人におすすめ

- [草笛光子「髪を染めるのをやめたら自由になった」](#)
- [素敵にラクに歳を重ねていきたいから…「グレイヘア」誕生の裏側](#)
- [秋の美髪への近道…暑くてもこれだけは実践したいヘアケア4つ【美髪プロに聞く】](#)
- [びよんびよん飛び出す「アホ毛」が目立つ！セルフケア4つ【美髪プロに聞く】](#)
- [40歳を過ぎたら髪ハリ・コシがなくなった…猫毛の悩みケアはどうする？](#)





三谷 遥 (みたに・はるか)

「Hair salon aruca」のオーナー。「美髪トレーナー」として、「美しい髪を自分で養ってキープする、個性に応じたヘアケア技術を伝授」をモットーに活躍中。メディアで美髪のためのケア法などについて記事監修など多数。Hair salon aruca 福岡県北九州市門司区別院1-4

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

コメントを送信

この記事が気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万



関連する記事



「おうちヘアカラー」でのカラー剤と色の選び方...美髪プロが教える



髪がペタンとする理由は？ 大人が今すぐやるべき簡単頭皮ケア



女の「キャラ」は髪型で決まるメイクより服より髪に力を入れて



リモートワークでぼさぼさ髪に...原因はストレス？1分ケア法を美髪プロが教える



をフォロー



ページトップへ

カテゴリー

- ソーシャル | ワークスタイル | ライフスタイル | 恋愛・結婚 | 妊娠・出産 | 健康 | 美容・コスメ | ファッション | アイテム | 旅・グルメ | スマートライフ | SDGs

月別アーカイブ

Table with 2 columns: Year (2023-2013) and Months (1-12). Each cell contains a vertical bar representing the number of articles for that month/year.

