

Live, Love, Laugh, and be Happy!

オシャレ心を刺激する！ファッションフォト集



With sincere gratitude.

Selected by Fumiko Togoda



街ゆく誰かや何かを見て、
「あっ！ステキ！」と思った時、
そのステキの種は貴方の中にもあるんです。

何がステキ！と感じるの？
憧れ？

いいなあ～と思うその思い・・・
自分が気になるもの。

それは、
貴方へのメッセージなのかも知れません。

このファッションフォトが、
そのあなたの大切な「何か」
を知るきっかけとなりますように。

いつもご覧くださっている皆様へ、
感謝の気持ちを込めて贈ります♡

Fumiko Togoda

1

【自分を知る】

何事も

まずは「自分を知る」ことから始まる。

”自分の現状”を知らないと、
これから行きたい方向へ

何を足して、
何を削ぎ落としていけばいいか、
選択基準がわからない。

選ぶべきモノを選ばず
選ばなくていいモノを
選んでいるかもしれない。

”自分の特徴(魅力)は何か？”を
知らないと、魅力は活かせない。

活かしているつもりが、
抹殺しているかもしれない。

自分らしいスタイルを作る第一歩も、
まずは「自分を知る」ことから。



2

【主役級の服】

パッと目をひく
鮮やかなグリーンのドレスは、
間違いなく主役級の服。

人前にでて何かを発表する。

講師として場を引っ張っていく。

そんな時には、
主役級の服がチカラをくれる。

そのチカラを、
自分のパワーにしない手はない。



3

【服から漂う品格】

クラシカルなデザインから
漂う品格は
「優雅さ」「上質感」など。

着る「人」から漂う品格もあるけれど、
「服」そのものから漂う品格もある。

品格を磨きたい！と思うなら、
服から漂う品格も意識してみても、
いかがだろうか。

必ずや、
あなたの強い味方になってくれるはず。



4

【自分らしさ】

「私らしさって、〇〇〇だ」

と自分らしさを固定してしまうのは、
なんだかモッタイナイと思う。

「今の状態の自分」だけが、
自分らしさではないから。

変わらないものもあるかもしれないが、

人は、だんだんと、、、
進化成長していくもの。

「自分らしさ」も更新される。



5

【ベルト使い】

このスタイルに、
ベルトはあってもなくても良さそう。

ただ、あるとメリハリがつくし
目の錯覚で、
スタイルUPにもなる。

いつものジャケットスタイルが
ワンパターン化してるな、と思ったら

こんな風にベルトを足してみる
のもいいかもしれない。



6

【未来への投資】

新しい服を買うとき、
どんなことを考えて選んでいますか？

あるお客様に、
撮影に向けてお洋服をご提案したところ、

「未来への投資です！」
と言って、購入を決められました。

これって、
「未来のなりたい自分」になる前提！

こういう方は、
自然とうまくいくものです♡



7

【サイン♡】

自分の着ている服がしっくりこない。
それは、サイン。

次のステージに行く時なんだよ。
と、服が教えてくれている。

今の自分に合わせて買っても、
しっくりこないまま。

未来の自分に合わせて買いましょ。

服が次のステージへ
連れて行ってくれるから♪



8

【たかが服。されど服。】

たかが洋服一枚。

されど、その洋服により
印象は大きく変わります。

オシャレだけじゃなく
好きだけじゃなく
似合うだけじゃなく

目的もちゃんと考慮した
自分らしさを表現する服。

欲張りな私たちを満たす服。

ピッタリとはまったら
それは自信に繋がる。



【装うこと、とは？】

服は、体を守るため、ではもちろんあるけど、それだけではないわけで。

服を着替えることで、
得られることって、なんだろう？
何を感じているのだろう？

新しい服に袖を通した高揚感。
アレって、なんなのか・・・。

いつもと違う自分に新鮮な気持ちになったり、
役者が誰かの役を演じるために衣装を着るように、

自分という人生ストーリーの
「新しい一歩」を踏み出すことに、
ワクワクしているのではないか？

その「期待感」に、
ドキドキしているんじゃないか。

今日も素敵なお洋服をまとい、
皆様それぞれが、
素敵なストーリーを紡いでいかれますように♡



10

【目立つことで手にするもの】

目立つ服を着ると、
人からの注目を浴びる。

その分、気が抜けないから、
気持ちも引き締まる。

人の目を意識するというのは大事だと、
コロナ禍で自宅にいることが増え、
そのことを感じた方も多いのでは？！

人の目を気にし過ぎるのは良くないけど、
上手く活用すれば、
そのほどよい緊張感が、
女性を美しくさせる。

ドキドキするけど、
たまには思い切って、
目立つ服を着てみよう！



11

【服が発するメッセージ】

ユニークなデザインの服が、
着る人の個性をモノ語る。

あなたが何気なく着ているその服。
意外におしゃべりなこと、ご存知でしたか？^^

服が発するメッセージというものがある。

可愛らしい服を着ている人は、
可愛いモノが好きなのかも、、とか。

今流行りの服を着ている人は、
流行に敏感なんだな、、とか。

個性的な服を好む方は、
人と違うことを大切にしているのかも、、とか。

あっている、あっていない、に関わらず、
周りの人は、無意識に、
そのメッセージを感じていたりする。

さて、あなたの服は、
どんなメッセージを発しているだろうか？



12

【自分の基準を疑う】

自分がコンプレックスって思っていることが
他の人から見たら

「うらやましい・・・」
ということって、結構あるのです。

自分の基準を持つことは大事。

と同時に
その基準を確認することも大事。

もしかしたら、
それは高い基準かもしれない。

だから自分はOKだせずに
コンプレックスって思っちゃってる。

人からみて
「うらやましい・・・」
って言われたことがあるなら、

コンプレックス返上で
強みとして活かした方がずっといい。



13

【想いを伝える服】

「どんな関係性を築きたいですか？」

- ・信頼感を与えたい
- ・安心感を与えたい

そんなあなたの"大切な想い"を感じていただくには、どうしたらよいか？

「信頼してもらって大丈夫ですよー！」
「安心してくださいねー！」

と、口で言っても怪しまれるだけ。笑

あなたの "大切な想い" を感じていただける要素の一つが、お洋服。

- ・相手に信頼感を与える服
- ・安心感を生み出す服

というものが、
それぞれの人にあうかたちであるんです。

あなたの "大切な想い" が、
大切な方に届きますように、、、♡



14

【自分の気持ちを表す服】

着る服を変えると、気分が変わる♪

新しい服を手に入れた時の高揚感。

はじめて新品の服を着る時の
ワクワクとドキドキ♡

そんなワクワクやドキドキした
気持ちを表すかのような
躍動感のあるスカート！^^

ハッピーなメッセージは、
服からも伝わってくる。



15

【マンネリ化の原因】

自分の着る服が"マンネリ化"している。
今までの服が、最近"しっくり"こない。

もし、そう感じているなら、
変化のタイミングかもしれません。

心と服装は、密接に関係している。

落ち込んでいる時やふさぎ込んでいる時、
明るい服を選ばなくなる。

気合いを入りたい時、
元気になる色や服を無意識に選んだりする。

なんとなく今までの服が、
マンネリ化してるな~とか、
しっくりこないな~と思う時、
それは何かのメッセージかもしれません。

胸に手をあてて、
・自分は何を望んでいるのか、
・どんな状態ならよいのか、
問いかけてみるとよいかも。

変化したいという自分の気持ちを大切に♡



16

【服は自分の投影】

服は自分を投影している。

人生に迷うと、服も迷う。

「着たい服がない」

「今までの服がすっかりこない。」

それは、ライフスタイルに

「変化」が起こっている合図。

結婚？出産？仕事？・・・

体型や年齢の「変化」だけではないはず。

「何か」が変わっているのに、

服はそのまま。

その服は、

「抜け殻」になってはいないだろうか？



17

【自分を変えたいと思ったら、、】

着る服を変えてみるのをオススメする。

なぜなら、
着る服を変えると
セルフイメージが変わるから♪

セルフイメージは、
日常の至るところで
影響を与えていて、

その人の思考パターンや行動パターン、
立ち居振る舞い、

仕事や環境、年収、人間関係にも、
大きな影響を与えている。

マインドを変えるのは、
なかなか時間を要するが、
着る服を変えるなら直ぐだから。



18

【エレガントを作るちょっとしたコツ】

垂直・直線よりも
バイアス(斜め)がエレガント。

例えば、この服。
垂直・直線の柄で
デザインも垂直・直線のカットなら
かたくて、真面目、な印象になる。

ポイントで、
バイアスなデザインが入ると、
柔らかさがでて、エレガント寄りになる。

装いに、
垂直・直線ではなく、
バイアスを取り入れてみる。

これ服だけでなく
ヘアスタイルにもいえますね。



19

【ビジネスユニフォーム】

頑張っているあなたを
一番知っている

いつだって
あなたの側にそっと寄り添い
見守ってくれている
「ビジネスユニフォーム」

一日の終わりに
感謝の気持ちを込めて
お手入れしてあげたら喜ぶますね♪



20

【バージョンUP】

自分をバージョンUPするには
今までの自分を捨てる覚悟が必要。

脱皮した服はサヨナラして
新たな自分に相応しい服を身に纏う。

すると
意外な一面が顔を出すから面白い！



21

【服を味方に♡】

新しい自分は、
いつからでもスタートできる。

新しい服を着て、
新しい自分に出会ってみる。

きっかけは、なんでもいい。
全部味方にしてしまえばいいのだから。



【全ては真似美から】

ステキ！と思ったら、トコトン真似る。

ココとソコだけのいいところ取りしても、
トコトン真似してみないと、
ステキ！の理由を解明できない。

帽子だけ、靴だけ、
真似ても、チグハグでしょ？

ステキなのは
帽子、靴、バック、服、などを含めた
要素の掛け合わせ。

だから一旦真似てみる。

そしたら、
自分には長い、短い、
大きい、小さい、などが見えてくる。

一部分だけでは
全体最適化はできないのだ。



23

【元気カラーコーデ】

あなたの今の気持ちを表すものが、
着たいと思う服の色かも。

選ぶ服の色でわかる
自分の気持ち♡

これは、
逆にも使える。

楽しい気持ちになりたい？
落ち着いた気持ちになりたい？
気合いを入れたい？

ならば、それに合わせ、
服の色を変えることで、
自分の気持ちを切り替えていく。

色や服のチカラを使って、
毎日をご機嫌に過ごして行こう♪



24

【引きあげてくれるモノ】

あなたを引きあげてくれるモノは、
何ですか？

素敵な服をまとうと
その服に相応しい振る舞いを
しようと思う。

素敵な靴を履くと
その靴に相応しい歩き方を
しようと思う。

モノが自分を
引きあげてくれるのね♡



【バイアス効果でスタイルUP】

寸胴だったり、
胴が長かったり、
胸が貧弱だったり、、、。

悩んでも悩んでも
どうしようもないのなら、、、

そんなマイナス面を
プラスに魅せる服を着ればいい。

バイアス効果を上手に利用し
スタイルUPを図ろう。

フォーカスすべき点は、
自分の欠点ではない。

その欠点と思う部分を
「いかに魅せるか？」

それを研究する方が
ずっと建設的って思うのです♪

25



26

【背伸びをしてみる】

いつも同じような服を着て、
いつも同じ場所に足を運び、
いつも同じような事をする。

それは、決して、
「同じ」ではないだろうし、
日々の営みを丁寧に繰り返していけるのは、
素晴らしいことだと思う。

一方で、やはりそれだけでは、
停滞もしてしまいがち。

たまには、
ちょっと背伸びして、
いい服を着てみる。
いいバッグを持ってみる。
いい靴を履いてみる。

そして、
いつもと違う場所に足を運んでみる。

そんなちょっとしたことが、
自分のココロに起こす影響って、、、
案外大きかったりするかもしれないから。



27

【自分のために纏う服】

例えば、
ジャケットの裏地とか、
袖口のボタンのつき方とか、
部分的にあしらわれたレースとか。

よく見ないと、脱がないと、
人にはわからなかったりもする。

でも、
そんな密やかなこだわりが、
自分を楽しませてくれたりする。

自分をもっと、楽しませよう♪



28

【自分らしさを活かすとは、】

自分らしさを活かすって、
そのまま何もしない
ということではない。

自分をよく知り、
自分の本来持つチカラを活かすということ。

そのためには、
自分の特徴、魅力、思考パターンなどを知り、

それらを"自分を動かすために"
活用することが必要。

装いに関しても一緒。



29

【服の力を借りる】

ちょっとパワーが落ちたなって時、
服の力を借りる。

自分のスイッチが入る服。

着るだけで背筋が伸びる服。

そんな服を大切に着れたらいいな、
と思う。



30

【ドラマティックな耳元】

個性の表現方法は、いろいろ。

服で主張する。

アクセサリーで主張する。

自分のスタイルが、
マンネリ化していると感じたならば、

もしかするとそれは、
表現方法が一緒なのかもしれない。

アウトプット方法を変えてみる。

すると、
道が拓けたりする。

これ、ビジネスと一緒にかも。



31

【自分へのプレゼント】

あなたが今着ているその服は、
あなたの決断と選択の結果である。

これが欲しいと切望したり、
これでいいやと妥協したり。

心の動きは、
大きさまざまあれど、
自分の選択の結果には変わらない。

大切な自分に、
どんな選択をプレゼントするかだ。



32

【美しく魅せるコツ】

ジャストサイズを着る。

当たり前で、
皆知っているけど、
できている人は少ない。

サイズではなく、
試着した自分の姿で
判断しよう。

サイズなんて、
ただの目印。

大事なのは大切な
あなたが美しく魅えること。



33

【似合うとは？】

似合う色、カタチを知るのはいけれど、
それにこだわり過ぎるのはもったいない。

大事なことは、それを使い、
どうしたいか。どう魅せたいか。

色、カタチに囚われず
まず自分はどこへ行きたいか。

そのために
色、カタチを味方に
どう魅せていくか、だと思う。



34

【アクセサリーの重ね付け】

Tシャツスタイルでも、
アクセサリーを重ね付けしたら、
オシャレ上級者♪

分量がわからない方は、
とりあえず手持ちのアクセサリーを
大小いろいろつけてみよう！

ジャラジャラしたら、
ひとつずつ外してみて、
バランスをみてる。

わからなかったら、
写真を撮って、客観視してみる。

もちろん友達に
アドバイスをもらうのもいい。

重ね付けのコツは、
大小、長短、太い細い、などの
ボリュームの強弱をつけること。



35

【錯視効果にドキッ】

このスタイルを見たとき、

一瞬、アレ?!

なんて細いウエスト!

とビックリ!!

ああ、目の錯覚かと。

スタイルをよくみせたり
メイクで印象づけるコツは、

この錯視効果を上手く利用すること。

こんなデザインのように、、、



【自分の扱われ方は、自分が決めている】

「なぜ、こんな事言われるんだろう？」
「正当な評価を得ていない気がする」

もし、そんな風に思うことがあったら、
ちょっと考えてみて欲しいのです。

「周りがあなたをどう扱っているか？」の前に、
「あなたがあなた自身をどう扱っているか？」を。

適当な物を選び、適当な物を食べて、
を自分に与えていたら、、、

自分を適当に扱っているかもしれない。

本当の自分は、どう扱われたいの？

それを決めているのは、
周りの人ではなく、他でもないあなた自身。

「私は、私をこんな風に扱っています。」
お洋服は、その意思表示のひとつ。

唯一無二の存在であるあなた。
自分を大切に扱ってくださいね♡



37

【エアリー感】

エアリー感がステキなコーデ♪

お洋服から伝わるメッセージは、
空気を含んだ揺れる感じから

女性らしいイメージや
フットワークが軽やかな印象を与える。

人は、服自体からも、
メッセージを受け取るので、

それを味方につけていくと、
より自分自身を伝えやすくなりますね。



38

【白の威力】

新たなことを始める時、
気持ちをリセットする時、

思わず手にとりたくなる白。

白を着た時の
シャンとする気持ちは格別。

白を纏う緊張感が
よりよい美容液となり

女性を輝かせる効果も
ある気がするのです。



39

【色で遊ぶ】

カラフルなドレスは、
コーディネートが難しそうと、
敬遠されがち。

実は、カンタン！

ドレスに使われている色から、
小物の色を選んでいけばいい。

同じみの「リンケージ」で。

ブルーのピアス
イエローのバッグ
オレンジのサンダル

全部カラフルドレスが、
受け止めてくれるから、

意外に、
コーディネートはしやすかったりする。



【違いこそ、魅力】

自分だけ存在していたら、
自分の特徴や魅力には気づけない。

自分以外の誰かがいて、
はじめて自分を認識できる。

だから、
違って当然。

違うから、
自分が存在する意味がある。

なんとなく流されて、
自分をなくしてないだろうか？

大切な自分の個性を
活かしているだろうか？

まずは、
自分の解放から。

好きなスタイルをしてみよう♪



41

【甘辛ミックス♡】

ふわふわとした
繊細なチュール素材のスカートに、

ハードなイメージの
レザーのジャケット。

甘さと辛さの絶妙ミックス♪

レザーブーツもいいけれど、
サンダルでもいいな。

いろんなスタイルを見ていると、
コーディネートが発想力が
豊かになりますね。



42

【人はそれぞれが人生の主人公】

自分らしい人生を歩みたい！
自分の可能性をもっと広げていきたい！

そんな願いを大なり小なり、
誰しももっていると思うのです。

けれども、
つい、、、誰かと比べて、
わたしなんて、、、となりがちに。

あなたはあなたの人生の主人公！

誰かと比べる必要はないし、
やろうと思えば、なんだってできる。

そんなあなたの服は、
あなたの人生ストーリーの主人公に、
ふさわしい服ですか？



43

【足取り軽く】

子どもの頃、
裾が広がるスカートを履くと、
くるくる踊ってみたいとなった。

嬉しくて、ドキドキして、
1日上機嫌でいられた。

成長し、オトナになり、
知性が加わった。

どうしたらトキメクか、
私たちは知っているはずだ。

ならば、それを効果的に、
使おうではないか。

自分視点だけのトキメキではなく、
相手視点でのトキメキも意識して。

自分も、周りも、
ハッピーになる服で、
今日も足取り軽く過ごしたい♪



【応援してくれる存在】

たかが服かもしれないけれど、
あなたの側で、あなたをそっと守り、
応援してくれている存在に、気づいていますか？

あなたの頑張り、
あなたの喜び、
あなたの緊張、
あなたの胸の高鳴り、
全部を一緒に感じて、
包みこんでくれる存在。

それが、あなたのお洋服。
味方にできたら、心強い。

そんな相棒になるような服を
選んでいますか？
関係性を築いていますか？

応援してくれる人は、
一人でも多い方がいいですね！

あなたのお洋服たちが、
そんな存在でありますように♡





【* LuGENDな人を増やしたい】

豊田のデザインするオートクチュールの
ブランド名は、ルジェンド

* LuGEND

*は、Star (星)

Luは、Lumière (光)

GENDは、Regend (伝説)

服を纏った方が
星のように光輝き 道を照らし続け
自らの伝説を作っていて欲しい

光り輝くことで周りを明るく照らし
その光がどんどん伝播し
地球全体が光でいっぱいになっていく・・・

そんな未来を思い描き、
ブランド名に、願いを込めました。

45



最後までご覧いただき、
ありがとうございました！

あなたにたくさんの
笑顔と幸せが訪れますように・・・