

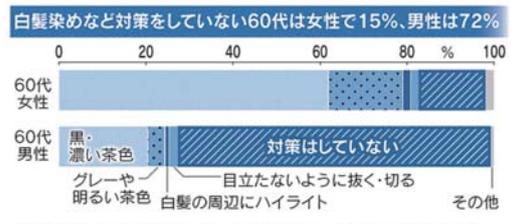
シニア サポーター

60代の女性です。白髪染めのため、ひと月に1回、美容院へ通っています。しばらくすると髪の根元の白さが気になり、外出が楽しくなくなります。最近白髪を染めないグレーヘアの芸能人も見かけます。すでにきなグレーヘアになるためのコツはありますか。

「白髪染めをやめて3カ月から半年は周囲の目が気になりつづかった」と話すのは45歳で白髪染めをやめた朝倉真司さん(53)だ。それまでは3週間に1度の頻度で美容院に通った。染めてもすぐ根元が白くなり、急な仕事の依頼を断ったこともある。

■ストレスなく外出
「白髪染めにスケジュールを振られているようで、ストレスだった」と振り返る。染めるのをやめて10カ月ほどで完全にグレーヘアになった後は「髪の状態を気にせず外出やおしゃれを楽しめるようになった」。白髪染めをやめることを考える人は一定数いる。リクルート「ホットベッパ

時間に余裕、オシャレ自由に



(注)「リクルート ホットベッパビューティーアカデミー 白髪・グレーヘアに関する意識調査2024」から作成

脱「白髪染め」の方法と、メリット・デメリット

	メリット	デメリット
グレーヘアに移行する	染め直す管理が不要	人の目が気になることも
ハイライト(一部だけの筋状の明るい染め)を入れる	頭皮への影響が少ない	施術の難易度・料金が高め
全体に色を抜き、明るく染める	カラフルな色が楽しめる	頭皮や髪が傷みやすい

グレーヘアへの移行は準備と覚悟が大事

- イメージする写真を美容院で見せ、自分も同じ髪の色になる間く
- 行きつけの店で反対されたら、理解のあるヘアサロンを探すのも手
- 意外に自分の白髪の状況を自覚できていない例も
- 冠婚葬祭など大事な行事を避けて移行予定を組む

(注)取材をもとに作成

「完全にグレーヘア移行だけが選択肢ではない。部分的かつ筋状に髪を明るくするハイライトを入れたり、全体に脱色しするなどの、真つ黒に染めるのをやめ、美容院に通う頻度を減らす方法もある。美容師に相談し、自分の髪に合った計画を立てよう。」

(沢田純子)

過剰期待せず計画性を

まずは進め方を理解することがスタートだ。黒髪と白髪の境目は浴室で使えるカラートリートメントを使って自分でケアしてもいいが、朝倉さんは「理解のある美容師を探して」と勧め

朝倉さんは同じような悩みを持った仲間と「日本グレイヘア協会」を設立して交流したところ、白髪染め

「ビューティーアカデミー」の2024年の調べによれば「白髪染めは必ずしもする必要がないと思う」との返答に「あてはまる」との返答は60代の女性で36%だった。実際に白髪染めなどの対策を「特にしていない」と回答したのは60代女性で15%にとどまる。「白髪染めをやめようとしても、子供や夫など身近な人から反対されてあきらめる人も多い」(朝倉さん)



朝倉さんはグレーヘアになり「外出が楽しめるようになった」という

を「脱色や部分的な染めで目立ちにくくするなど」の助言は有用だ。朝倉さんは同じような悩みを持った仲間と「日本グレイヘア協会」を設立して交流したところ、白髪染め

「モテルで反応探る。特に地方ではビビターを失う懸念から反対は強硬

になりがちだという。切り出しにくい場合は「グレーヘアのモデルや芸能人が載った雑誌などを持参し、反応を探るのが1つの手だ」(朝倉さん)。新たに美容院を探そうなら、SNSなどで「グレーヘア」と検索する方法もある。

グレーヘア移行後のことも知っておきたい。染めるのをやめても、手入れをしなくていいわけではない。例えば、染めていたことで隠れていた髪が「うねり」などが目立つこともある。美容ジャーナリストの伊熊奈さんは「髪は毛は人の人のオーラのようなものだ。素直に見せたいなら、それまで以上に気を使ってお」と話す。「重要なのは髪に潤いを足す手入れ。また、一般的な日本人の自然な白髪ははや黄ばむ。紫シャンプーを使うと、補色作用で黄ばみを打ち消し、

透明感が出る」という。頭皮も専用の美容液で保湿ケアし、血流を良くすることが重要だ。通常は加齢で頭皮の代謝や血流が悪くなるが「髪の中の成分が偏り、うねりが出る。頭皮マッサージはマッサージでできる」(伊熊さん)。

■服装も変えてみる
グレーヘアになったらこそ、カラフルな服装を穿しめるケースもある。シズテムエンジニアの井坂武利さん(58)は約10年前にグレーヘアに移行後、「自分のファッション」として原色系の服を穿しむようになった。後頭部に黒髪が残るが、正面からはほぼ真っ白に見える。「髪が白だからこそ、ピンクやブルー、オレンジなど色鮮やかな服が映える」とほほ笑む。

一方、グレーヘアに過剰な期待を抱かないこともポイントだ。1度、白髪染めをやめても、再開する人が多いという指摘もある。東京都内を中心にヘアカラー専門店「THE REJUVENATION」を展開するTHE REJUVENATIONの今井基成さんは「グレーヘアの流行をつづける芸能人はきれいに見えるが、『実際にやったら、思い通りの白さでなかった』と話す人が多い。7割は戻ってくる」と実感する。

完全なグレーヘア移行だけが選択肢ではない。部分的かつ筋状に髪を明るくするハイライトを入れたり、全体に脱色しするなどの、真つ黒に染めるのをやめ、美容院に通う頻度を減らす方法もある。美容師に相談し、自分の髪に合った計画を立てよう。」