

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、美容室へ通っています。しばらくすると髪と髪の根元の白さが気になり、外出がおっくうになります。最近白髪を染めないグレーヘアの芸能人も見かけます。すてきなグレーヘアになるためのコツはありますか。

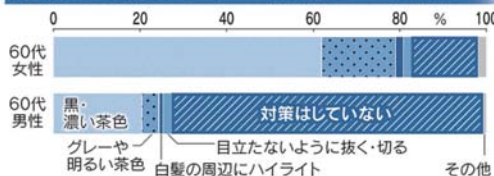
「白髪染めをやめて3カ月から半年は周囲の目が気になりつらかった」と話すのは45歳で白髪染めをやめた朝倉真司さん(53)だ。それまでは3週間に1度の頻度で美容院に通った。染めてもすぐ根元が白くなり、急な仕事の依頼を断ったこともある。

■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べり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

白髪染めなど対策をしていない60代は女性で15%、男性は72%



(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か聞く
- 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



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。髪の中の成分が偏り、うねりが出る。頭皮マッサージはブラシでできる(伊藤さん)。

「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らかった」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。

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徐々に使う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

「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」との設問に「あてはまる」「ややあてはまる」との回答は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

る。脱色や部分的な染め込みがスタートだ。黒髪と白髪の境目は徐々に使う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

「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」との設問に「あてはまる」「ややあてはまる」との回答は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)。

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。髪の中の成分が偏り、うねりが出る。頭皮マッサージはブラシでできる(伊藤さん)。

「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らかった」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。