PROMISS

カプセルワードローブのチェックリスト

自分に合わせて調整できる、18点の基本リストです。持っていて使うものにチェックを入れましょう。買いそろえる必要はありません。

気候、服装規定、文化、好みに応じて、カテゴリーを入れ替えてください。下着、靴下、運動着、専門的な作業着は、この例には含まれていません。

トップス / 5

☐ 1. 明るい色のシャツまたはブラウス

☐ 2. 濃い色のシャツまたはブラウス

☐ 3. 気軽に着られる普段使いのニット

☐ 4. シンプルな重ね着用トップス

☐ 5. 別の選択肢になる、お気に入りのトップス

ボトムス / 4

☐ 6. 普段使いのパンツ

☐ 7. もう1本のパンツ

☐ 8. スカートまたは好みのボトムス

☐ 9. 場に合う場合は、カジュアルなボトムス

羽織り / 3

☐ 10. カーディガンまたはやわらかな羽織り

☐ 11. ブレザーまたは好みのジャケット

☐ 12. 天候に合う羽織り

全身をまとめる服と靴 / 4

☐ 13. ワンピースまたは1着でコーディネートが完成する服

☐ 14. もう1着のワンピースまたは代わりになる服

☐ 15. 履き心地のよい仕事用の靴

☐ 16. その一日に備える予備の靴

持ち物と仕上げ / 2

☐ 17. 実用的な普段使いのバッグ

☐ 18. ベルトまたは役立つアクセサリー

自分だけのリストにする

繰り返し使いたい色: _____

自分の暮らしに合う入れ替え: _____

検討したい、本当に足りないもの1つ: _____

どのアイテムも、座ったり動いたりして試しましょう。お手入れに必要なことを確認し、新しいものを買う前に3つの組み合わせをつくってください。18点は例であり、達成する必要のある目標ではありません。

実際のサイズ、または用紙に合わせて印刷してください。手持ちのものを活用し、すべての提案を自分の暮らしに合わせて調整しましょう。