

第4章

美しく生きるということ

急
ぎ
心
が
ブ
ス
の
も
と



人は「美しいもの」に惹かれるもの

美容家という職業柄、よく「外見の美しさは大切ですか？」と尋ねられます。もちろん、それは大切。どうしたって人間は第一印象、

つまり見た目で相手を判断しますから。

そして、見ていいの人は「美しいもの」に惹かれるもの。

だとすれば、人間だって顔もスタイルも美しいにこしたことはありません。

一方で、「人間、やはり中身よね」と言う人もいます。それも、正解。

見た目の美しさは十人並み、もしくはそれより落ちるのに

なぜか人の目を引きつけて離さない人、あなたの周りにもいませんか？

ですから、外見も中身も美しくありたい。

そのどちらも、より輝かせるための磨く努力が重要だと思っのです。



外見から変えるのも、あり

顔の造作や体格は生まれつきだから、

それを美しいものに変えるのはむずかしいけれど、

表情やしぐさなどできれいに見せることはできます。

そして何より、女性にはメイクというすばらしい演出法がある。

髪の毛を整え、お化粧を工夫することで女性は見違えるほど美しくなります。

ほかに、ファッションやシェイプアップなど

美しくなるための方法って、実はたくさんあるのです。

そのひとつひとつを実行に移せば確実に、いまの自分よりも美しくなる。

ビューティ改革を外見から始めるのは、まったく間違っていないと思います。



怠け心がブスのもと

「美人は得よね。ブスな私は損をしてばかり」、「どうせ私なんて」と人をうらやんだり、自分を卑下するだけでは

美しくならないどころか、どんどんブスになっていく。

それはなぜかわかりますか？

私が言うまでもありませんが、外見はその人の中身を表すからです。

「私はどうせブスだから」と開き直ったり卑下し続けている人は、ただ怠けているだけ。



努力や工夫をすれば外見を美しくできるのに、
「そんなのめんどくさい」と言って何もしない。

そういう怠惰な精神が、外見をますますブスにしていくのです。

そう考えると、やはり中身をきれいにしなくちゃダメ。

あなたが、どうしても外見が気になる、みんなから「きれい」と見られたい
と思うならば、外見以上に中身を磨く必要があります。

だって、心のありようはそのまま顔に出てしまうから。



自分を慈しみ、

自分を意識して、

自分を磨く

目鼻立ちがものすごく整っている人でも、

あるいはどんなに上手にお化粧をして飾り立てても、

心が冷たければそれは周囲の人にすぐに見透かされてしまう。

意地悪な人は、どんなに外面をつくろっていても意地悪に見えませんか？

隠そうとしてもボロが出てしまっていることに気づかないのは、本人だけ。

とても怖いことです、これは。だから、つねに自分を客観的に見た上で、

意識して中身を磨く努力をすることが重要なのです。



自分を愛することができていますか？

中身を磨いて美しくするということは、
心持ち、もっと言うと精神性を高めること。

それにはまず、自分を愛することです。

自分を愛することができれば、

ますます自分を大切にしよう、成長していきたい、と思う。

その思いが中身を磨くのです。

さらに、自分を愛することができると思つくと心の中に余裕が生まれ、

人に対してやさしく接することができる。

他人を思いやることができるって、素敵なことではありませんか？