

初めまして、藤林麻理子です。

30歳代グランプリ  
藤林麻理子



ミセス日本グランプリ  
第1回ミセス日本グランプリ受賞者の手記

<http://www.mrs-nippon-grandprix.com>

### 三十一才

「ミセス日本グランプリ当日」

2011年10月21日、神戸は北野クラブ・ソラで私は朝から緊張していました。

お昼のお弁当は3分の1ほどしか喉も通らず、手足が冷たくなって、ファイナリストの方々から同じ立場なのに「大丈夫だから」と励まされる始末でした。

そしていよいよ自分のスピーチの番。

大勢の審査員、観客を前に一瞬逃げ出したくなる衝動に駆られました。

しかしふと目を上げると観客席に姉の姿が。

ベストショットを狙ってか、カメラを構えてひよこひよこしている。

その姿に思わず噴き出しそうになる。

そしてスーッと一呼吸。

「初めまして、藤林麻理子です。」

## 幼少期

「今日いちにち目立ちませんように」

1980年2月18日、大阪は箕面に、姉兄の末っ子で私は生まれました。

両親は喧嘩が絶えなかったけど、毎日姉と兄それから近所の友達と集団になって朝から夕方まで遊ぶごく普通の女の子でした。

ところが六歳の冬に滋賀の湖北に引っ越しをして私の生活は一転しました。

田舎暮らしに憧れた父が選んだ家は、目の前は琵琶湖、裏は山、隣の家まで1キロ以上は離れた一軒家。人よりも猿の訪問のほうが多い所でした。

小学校までは徒歩で一時間近くかかり、登校中に迷子になることもありました。そして学校では転校生はイジメの標的でした。

男の子からは分かりやすく行動と言動でいじめられ、女の子からは表面上仲良くしておいて、ある日突然「私たちはみんな本当はあなたの事が嫌いです」という手紙を渡されるような陰湿ないじめられ方をしました。

「目立たなければいじめられないはず」

そう思った私は毎日をただひっそりと目立たないよう一日を過ごそうと決めました。

また家に帰ってからも、父親は厳しくて怒りっぽく、母親は精神的な病を抱えていたので、調子のいい時はとても優しくかったのですが、突然人が変わったように幻想妄言が激しくなったりと随分振り回されました。

私は一体誰を信じていいのか、また誰を頼ればいいのか分からない。本来明るくて活発な性格だったのに、次第に内にこもり笑わなくなりました。

その頃の唯一の救いは飼い犬や手乗りのインコ。世話をしたり散歩したりするのが好きでした。散歩に行くと湖北の景色は美しく、

都会から来た少女は子供ながらも四季の移りゆく様に感動したりしました。

それから友達がいらない分、随分たくさんの本を読みました。

「赤毛のアン」シリーズや「風と共に去りぬ」芥川龍之介やトルストイ・・・名作といわれる作品を感受性豊かな思春期にたくさん読んだ事は、今では私の財産になったと思います。

有名で華のある人生を歩んだ人にも、幼少の頃や下積み時代には大変な苦労があった、といった内容の本には特に勇気づけられました。

この辛い日々もいつかは自分が成功した時には誇れる日が来るはずだ、などと生意気にも思ったりもしました。それでも思わなければ生きているのも精一杯だったのです。

私は大人になってからもいっぱい辛い事に遭遇してきましたが、この小中学校の頃が一番辛かったと今でも思っています。

それは人は悲しい事があるとそれを覚え成長していくもので、経験を積みばそれだけ強くなれるのだと思いますが、まだ子供だった私にはまだ何も経験していないからこそ解らず、受け入れ難かったからだと思います。

けれどその頃の淋しさが本と出逢わせてくれて今日の私の考え方や感性の土台を作ってくれたと思っています。

また田舎の自然も知らず知らず忍耐力や物事を簡単に諦めない心を育ててくれたと思います。

湖北の冬はとても厳しい。

しもやけでかじかむ手をぎゅつと握りしめ、雪の中どこまでも続くかの帰り道。ひとり夢中になって歩いた事は、今でも忘れません。

高校・短大

「モデルになりたい」

高校生になると、いじめっ子たちとは違う学校に進学し、他の地域の友達ができ、毎日楽しく通学することができました。ふたたび明るさを取り戻した私でしたが、



学校生活を楽しむよりもアルバイトに励んでいました。

田舎の人間関係に嫌気がさした私は、高校卒業したらここを絶対に抜け出したい一心でバイトしてお金を貯めていました。

それから都会に出たら、「モデルになる」とも固く決めていました。

幼い頃からファッションに興味があり、小学生の頃には姉の買うファッション誌を毎号一字一句逃さぬ勢いで読んでいた私は、誌面でいろんな服を着て笑うモデルに憧れを抱いていました。

だけど当時の私はいじめられっ子。

モデルになりたいなんて大それた夢、叶いつこないし、口に出すのも恥ずかしいのでずっと心に封印していました。

ところが中学2年生の時、ある日の授業で、何の授業だったかは覚えてませんが、先生が「八頭身が一番バランスがよくて美人だとされている」という話をしていました。

へえーそうなんだと何気なく聞いてましたが次に先生は私を指さしてこう言ったのです。

「うちの学校では麻理子さん、あなたぐらいでしょうね、八頭身」

ええっ！？

一斉に注がれる視線に身を縮めながらも、「私って八頭身だったの？モデルになれるかな・」と嬉しくなりました。

そして「なりたいと思ってるのかな」という気持ちが芽生えたのです。

夢は誰でもみていいものだとは今は思います。でもあの頃の私は、自分は夢を見る価値のない人間だと思い込んでいました。

でも先生の何気ない一言で私は夢をみる事が出来ました。

そしてその夢は弱かった私に勇気を与え、希望を与え、ブレない目標を与えてくれました。

そんな目標を掲げ、接客業のアルバイトを始めたのですが、一生懸命やった分だけ結果がでる、何よりもお客様の喜ぶ顔が嬉しくて夢中になって働きました。学校では学べない社会経験が自信にも繋がりました。

そうして18歳の春、晴れて短大生となって大阪で一人暮らしを始めました。

ストリートにモデルを始めなかったのは、厳しい両親にそんな理由では家から出してもらえないのと、今でこそインターネットの普及でモデル事務所はすぐに検索できますが、当時はそんなものもなく、田舎の少女にはどうやってモデルになればいいのかわからなかったもので、学生の道を選んだのです。



それから2年間、もちろんせっかく両親が家から出して入れてもらった学校、一日も休まずきちんと通いました。

同時にモデル事務所も試行錯誤で探し、やっとここだと思える事務所に出会えて時は震えるほど嬉しかったです。

その事務所でレッスンを受け、卒業と同時にモデルデビューする準備が整い、すべてが計画通りでうまくいってるように思えました。



## 20歳

## 「妊娠・出産」

体温計のような形の検査薬は、うつすら赤い縦のラインが浮かんでいました。

「妊娠している・・・」

成人式を終えたばかりの19歳の私は妊娠検査薬を握りしめ、トイレで長い間ただ呆然としていました。

その時お付き合いしていた彼は、私が放課後アルバイトしていたコンビニの隣の店で働く3歳年上の理容師さんでした。

走って行って報告すると、意外にも迷わずすぐに結婚しようと言ってくれました。

もちろん私も真剣に交際していたので、いつかは結婚したいなと思っていました。

でも・・・でも・・・今は小さい頃からの夢が叶う一歩手前・・・。

今でこそママモデルやママタレントって人気があつて当たり前前の世の中ですが、当時は結婚、出産はおろか、恋愛も公に出来ない時代でした。

だけど今私のお腹には、まだ数ミリで実感も湧かないけれど確かに芽生えた尊い命。

私は悩んで悩んで悩み抜いた末、涙をぬぐいました。

私は決心が揺らがないうちにモデル事務所に報告に行きました。

辞めようと思いました。

ところが、泣きながら報告した私に事務所の社長は一言こう言ったのです。

「あ、そう。産んでもできるよ。」

思いがけない言葉に驚きました。

後で知ったのですが、その社長自身がパリコレでも活躍した大ベテランのモデルでしたが、彼女も若くにご結婚され二児の子育て mattered 中だったので。

だからこそ出た言葉だったのでしよう。

そうでなかったら、なりたい人なんていくらでもいるモデル界でスタートから子持ちなんて面倒くさくて相手にされなかったはず。

もう何も迷う事はない。

明日は母子手帳をもらいに行こう。

私は帰りの電車の中で、まだちっとも大きくもないお腹を擦り、泣きはらした目で少し  
笑いました。

2000年秋、私は10時間の陣痛に耐え男の子を出産しました。

小さな手、小さな足、でも痛いほど強くおっぱいを吸う小さな口。私は生まれてきたわ  
が子をしげしげ眺め、「こんなものが私のお腹で成長して出てきたのか」と驚きました。

そして「もう私はひとりじゃない」という気持ちで胸がいっぱいになりました。

この子をこの先何があっても守っていこうと一瞬にしてママスイッチが入りました。

慣れない育児と家事は大変でしたが、明るく温かい家庭を築きたいと思い、日々失敗も  
繰り返しながらも頑張つて充実した日々を過ごしました。

そして息子が7カ月になると改めてモデル事務所の門を叩きました。

覚悟はしていましたが、やはり子持ちでモデルをするのは想像以上に厳しいものでした。

事務所の方針で子供の事は一切隠して仕事していたので、ショーの最中に保育園から「子供が熱を出したので、すぐ迎えに来てください」と電話がかかってきても、私がすぐ飛んで迎えに行きたいけどそういう訳にもいかず、またそれを誰にも相談する事もできず、ひとりであたふたする事も多々ありました。

仕事が終われば一目散に帰り、モデル同士や仕事関係の方とお茶や食事などには一切付き合えず、仲間からは「あの子は愛想が悪い」とか「かわいそう」という目で見られていました。

一度だけ、東京のカメラマンに思い切って「私は子供がいるんです」と打ち明けた事があります。

その人はそれを聞いて一言こう言いました。

「それを言っ得する事（仕事の上では）ひとつもないね」  
そんな時代でした。

子供はこんなに可愛いくて、また一生懸命子育てしていて私には恥じることなど何も無いのに、どうしてハンデでしかないの？

また私自身の頭の中にも「子供を犠牲に自分の好きな事をしている」という罪悪感が常について回りました。

私は次第に仕事が入ると嬉しさよりも、子供の預け先やフォローなどの不安や心配の方が大きくなり、仕事に集中することができなくなりました。

そんな気持ちだからオーディションにも落ちてばかり、仕事もなく落ち込みました。

子供と一緒にいて安心させてあげたいという思いと、仕事で結果を出したいという焦りとで板挟みの日々が続きました。

さらにそんな状況だから主人や周りからも何度も辞めたら？と言われました。

それでも、モデルになるという夢は小さい頃から私を支えてくれてように、大人になつてからも夢だけは私を裏切らず、挫折しそうになるたび何度も支えてくれました。

私は必死に周りの認めてもらえるよう家事も育児も頑張りました。

モデルとしてもハンドの分他のモデルの2倍3倍努力しようとして一生懸命でした。

そしていつしか少しずつモデルとしてのステップを上がり、ママとしては周りのママ友達から相談をよく受けるほどアイデアやテクニクを身につけ、すっかり肝っ玉母ちゃんになっていきました。

そうして26歳になった私は、桜舞い散る暖かな日に、ふっくらとした可愛い女の子を産みました。

長男の頃から時は流れ、芸能人が結婚して子供を産んでも仕事を続ける事が珍しくなくなり、私を取り巻く環境もガラリと変わりました。

「ママでモデルなんてカッコいい」

数年前とは真逆の事を言われて、随分と生きやすくなったなあなんて、ここまで頑張ってきて良かったとしみじみ思いました。

愛しい娘の頬をなで、幸せを噛みしめていました。



## メニエール病

「私にも生きる価値がある」

娘はすくすくと育ち、4ヶ月にもなると夜はまとめて寝てくれるようになったので、育児も少し楽になりました。

ある晩のこと、夜中に目が覚めました。

見上げた天井が不思議とグニユクって歪んで見えました。

「気持ち悪っ」目をギュツとつぶって無理やり眠りました。

そして翌朝、今度は激しい吐き気に襲われ目を覚ましました。

ただの吐き気ではない。頭をわずかに上げたところで耐えきれず、洗面器を持ってきてもらい吐きました。

吐き切って生唾しか出ない状態でも吐き続け、歩行も困難に抱えられて病院へ行きました。

そして診断された結果は、

「メニエール病」

初めて耳にした病気でした。



メニエール病とは、激しい回転性のめまいと難聴、耳鳴り、耳閉感の四症状が同時に重なる症状を繰り返す内耳の疾患とのこと。

厚生労働省の特定疾患に指定されている難病で、原因は不明ですが、ストレスが強く相関しているのだと聞きました。

昨日まで、いや、眠りに就くその瞬間まで何の前兆もなくピンピンしていたのに・・・私のメニエール病の症状は例えるなら24時間ずっと船酔い（しかもかなり大嵐のなかの航海です）、時々少しマシの車酔いといった感じでした。

そして残念なことにこの病気の根本的な治療法は見つかっていませんでした。

ただ発作時にその症状を緩和させるための薬物による対症療法だけでした。

私にはその薬すらちっとも効きませんでした。

その日から家事や子供の世話はおろか、立ち上がることも出来ない完全な寝たきり生活になりました。

田舎に帰らせてもらいしばらく療養しました。

吐いてばかりで何も食べれず、見る間に痩せ細っていきました。

息子の世話は両親にお願いしましたが、幸い娘はまだ寝てばかりの赤ちゃんだったので、隣に寝かせて、泣けば何とか這いつくばるようにオムツを換え、自分も横になりながら授乳して再び寝させることが出来ました。

寝ても覚めても襲うめまいと吐き気。吐いても吐いても良くならない気分。そして家族のために何もできないどころか迷惑をかけている自分の不甲斐なさ……。

「死にたい」

何度も思いました。

死んでこの気持ち悪さを今すぐ止めてしまいたい。

気持ちはもう限界まで追い詰められていたと思います。

けれど、ふと横を見るとすやすや眠る娘の顔。こんな状態でも私はおっぱいを与えることによってこの子の命を繋いでいるのです。

私はその瞬間この娘から必要とされていると実感できました。

そして息子は当時5歳でしたが、私を気遣ってとても利口に過ごしていました。発作が起きると真っ先に洗面器をもって駆けつけて背中をさすってくれたりもしました。

主人や両親、それに義父母もこんな私を見離さず、温かく看病と世話をしてくれました。幼少期を誰からも必要とされず、ずっと孤独だった私です。

大人になってからも頑張って努力することではしか必要とされる価値のない人間だと思っていた私は、しんどくても無理に笑って無理に頑張って……自分を誤魔化し続けてようです。

そして限界がきても気が付けなかったのです。

「愛されたい」

たったひとつの願いのために・・・。

それから2ヶ月ほど経つと、車酔い程度まで回復しました。

とはいっても一日に何度かは発作が突然襲うので、家事は休み休み出来ましたが、怖くて外出は出来ませんでした。

ネットで何十年も患っている人も多いと知って、私も一生このままなのかなと落胆する日もありました。

けれどある時ふと思いい立ち、またちようど自宅から3分ほどの距離に鍼灸院があったので、フラフラと尋ねてみたのです。

鍼は血行を促進し、体内の「気」のバランスを整える事で、身体に起きているアンバランスを整えるそうです。

それは運命の導きだったのでしようか。

鍼は私には合っていたようで、通うごとにほんの少しづつですが回復していききました。

調子が良くなったと思って張り切ると、疲れてぶり返し、完治するまでには2年近くかかりましたが、今ではすっかり元気です。

後遺症で右耳の聴力は悪いままです。それは一生治らないと言われていました。

それでも私は病気を通じて日々健康に過ごしている当たり前がどんなにありがたい事なのかに気が付けました。

そしてなによりもありのままの自分でも必要とし愛してくれる家族の存在に気が付けたのです。

多少耳が聞こえにくいくらい、ちっとも気にしてません。

皆さん、私はよく聞き間違いますけど、その辺は許してくださいね（笑）。

## 29歳 ミセス日本グランプリを知る

「一番になりたい」

再び健康を取り戻した私は体調管理に気をつけながら、またパワフルに家事に育児、それから仕事と張り切ってこなしていました。

もうすぐ30歳。

女性なら誰でも一度は思う事だと思えますが、私も「30代になるのは嫌だな」と漠然と不安に思っていました。

ある日何気なく見ていたパソコンで「ミセス日本グランプリ」のサイトを見つけました。「単なる美しさとパフォーマンスの競演だけでなく、日々の生活から体験した知恵や知識の表現と、社会全体を見通す思考力も選考の対象とする。」

そこにはそう書いてありました。

つまりはミセスは見かけだけの美しさだけでなく、内面の美しさや強さを兼ね備えてこそ大人の真の美しさだと、私にはそう思えました。

いつだって自分に自信が持てず、いつも二番手、三番手、へたすりや十番手くらいがしつくりくるほどの私でした。

でもそれは「逃げ」だと、子供や家庭を理由に傷つく事を避けてきたのでは・・・。

それに私、この十年間モデルを続けてきて、母として時にハンデと言われたけれど、自分では一度も子供が不利だとは思わなかった。むしろ子供がいるから頑張れたし、それが私の最大の魅力なんだと思ってきました。

それを堂々と言えるチャンスなんじゃないかなと考えました。

一度でもいいから一番を目指してみろ！

私の中に長い間眠っていた熱い気持ちが入り込んできました。

それから2年間、事務所を辞めてフリーでモデルを続けながら、理想の大人の女性になるにはどうすればいいのか客観的に考え行動していきました。

料理が得意で、特に野菜が好きだったので

「野菜ソムリエ」とも呼ばれるジュニア・ベジタブル・マイスターの資格を勉強して取りました。

ずっと習ってみたかったクラシックバレエにも挑戦し、たった1年で舞台では3幕も踊らせてもらいました。

そんな風に自分が自分らしく輝ける事にはどんどん増やしていこうと努力しました。

漠然とキレイになろうと思うよりも、明確な目標を持って自分磨きするのでは、頑張れる度合いが全然違うと私は思います。

それにこの2年間、自分で自分を変えていく体験はとても楽しくてワクワクする事でもありました。

そのプロセスが私にとって何より充実したものになり、30代になるのが楽しみでたまらなくなっていました。

だから一次、二次審査と進み、最終ファイナリストとしてステージに立てた時には、それだけでもう十分だ、満足だと思えたほどでした。

緊張で始めたスピーチも、聞いてくださる方々の顔を見ていたら、次第に感謝の気持ちでいっぱいになりました。



### グランプリその後

「たくさんの仲間に支えられて」

ありがたい事に、私は30代のグランプリを手にする事ができました。

グランプリを獲ったという事ももちろん嬉しかったのですが、それまでの日々を逃げずに目標もって頑張り続けてきた事自体が、私にとって大きな自信へと繋がりました。

かといって、ネガティブで弱い自分が消えたワケではありません。

ファイナリストの皆さんとは、審査やレクチャーで顔を合わすうち、すっかり仲良くなっていました。

30代からエントリーできるこの大会で今回31歳の私は最年少でした。

若くて？未熟な私は皆さんから随分助けられてグランプリまでたどり着けたと思います。皆さんは聞けば驚くばかりの外見の美しさを持ちながら、内面はとっても強くて優しく素晴らしい方ばかりでした。

成熟した大人の女性は、必ず内面が外見にオーラとして滲み出るものなんだと思います。綺麗に手入れされた肌や髪は、日常生活の丁寧さが表れ、優しくエレガントな立ち振る舞いは、これまで様々な経験を重ね学び身につけてきたもので、一昼夜ではそうはいきません。

そして元気な笑顔で人を気遣う事ができるのは、自身が幸せで自信に充ち溢れているから、周りの人をも幸せにできる力があるのでしょう。

この大会でその事を学んだ私はもう30歳を目前に悩んでいた頃の私ではありません。歳を重ねるごとに美しさと経験を積み重ねていけばいくつになっても輝き続けられると思います。



そしてそれは自分自身が気がつかなければ始まらない事なのです。

「私はもう大丈夫」

きっとこれからも私の人生には困難が待ち受けているでしょう。

でも私はこれまでの経験から、明けない夜はない事を知っています。

今まで辛かった経験が、そしてそれを乗り越えてきた経験が、それらのすべての経験が私を強くしてきたのです。

だからこれからも、ただ一步一步前を向いて歩いていけばいい。

困難にぶつかっても逃げ出さずに半歩でも進もう。

そうして他人には真似のできない、自分だけの「経験」という財産を築いていこう。

そう、自分を信じて。

振り返って 「ありがとう」

この本を書くにあたって、私は改めて幼少期から自分の人生を思い出す作業をしました。そして今一番感じている事は、「私は決して孤独じゃなかった」という事です。

幼かった私には分からなかった事です、大人となり母となった今では、環境や状況がそうさせたのであって、両親からきちんと愛されていた事。たった数人ですが味方してくれて今でも絆で結ばれている友達。

同じ境遇に生まれ支えあって生きてきたから、どんな苦しみも一番理解してくれる姉。実の娘のように頼ってくれて可愛がってくれる義父母。

フリーになっても見捨てず仕事をくれた信頼のおける仕事仲間たち。

いつも輝いていて、元氣と刺激をくれるママ友達に女友達。

この大会をきっかけに出会えた素敵な真心をもった人たち。

それからこんな私を一番強く成長させてくれた、かけがえのない主人。

そして私のもとに生まれてきてくれた大切な大切なふたりの子供たち。

いつしか私の周りにはこんなにも大勢の人が集まり、支えてくれていた。

感謝という言葉だけでは言い表せないくらいの想いが私の心には充ち溢れています。

また人は人の為により頑張れるものです。

私には守りたい人がいる。

守りたい絆がある。

その絆を決して忘れずに生きてきたいと思えます。

改めて、愛してくれてありがとう。

## 太らない習慣

よくテレビや雑誌で女優が「プロポーションを保つ秘訣は？」と聞かれ「特別な事は何もしてません」と答えているのを目にした事はありませんか？

私も同じ質問をされたら「特別な事は一切していません」と答えるでしょう。

いえ、正確には「特別だと思っしてしている事は一切ありません」となります。

私は三食きっちりお腹いっぱい食べますし、

特別な運動や毎日のストレッチなんかは全くしていません。友達とバイキングに行くと、誰よりも欲張って食べて驚かれます。

でも多少増えても元に戻り、太る事はありません。

それは太らない習慣が自然と身に付いているからだと思います。

いくつか例を挙げてみると、

- ① 夕飯（だいたい七時くらいまで）の後は翌朝まで一切何も食べない。
- ② お肉好きですが、それ以上に野菜が大好き。毎日たっぷりの野菜を食べる。
- ③ 洋菓子や菓子パンはめったに食べない。
- ④ お酒は付き合いで嗜む程度、普段は一切飲まない。等々……。



え、いっぱい努力してるじゃん！という声が聞こえてきそうですが（苦笑）  
 私はこれらの太らない食習慣が、特別な事と思つた事もなく、普通にしているのです。  
 この「無理なく普通に」という事がストレスなく続けられる秘訣で、一番大事なポイントだと思えます。

これらが出来ていない人は、これからやろうとするとこれもまた今までしていない習慣が身に付いているのでキツイと感じるかもしれませんが、新しく太らない習慣まで頑張ると、後は自然で無理がなく、太らない体質が手に入ると思えます。  
 まずはそこまで頑張つて！

## スキンケアは保湿が一番

私は今でこそ肌が綺麗だと誉め言葉を頂く事もありますが、その昔、長年ニキビに悩まされ続けました。それはモデルとしては致命傷で、そのため幾度もチャンスが無駄にして悔しい思いをしてきました。

ところがある事を止めて、また真逆のある事を始めた事で長年のニキビが劇的に治ったのです。

そのある事とは、高級な化粧品でもエステでもありません。

ただ、ニキビは皮脂のせいと思って清潔第一しつかり汚れを落とすさっぱりケアから、たっぷりの化粧水、美容液のあとにさらにクリームや乳液で油分をしつかり与える保湿第一ケアに変えたのです。

脂に油？ますますニキビが悪化するのではと恐れながら試したのですが、大人のニキビは潤い不足から肌が余計に皮脂を分泌して悪循環に陥っている事が多いのです。

そして保湿重視のスキンケアに変えてからは、ニキビだけでなく、乾燥やシミ、シワ、たるみなど、すべてのトラブルが起こりにくくなりました。

高い化粧品でなくとも、コンビニやドラッグストアコスメでも、量をケチらずしつかり浸透させる事で潤う美肌は作れると思います。

それからもうひとつ肌にとって大事なのは紫外線対策です。

紫外線を全く浴びていないお尻の肌は80代でも20代の肌とあまり違いがないというデータもある程です。

もう紫外線がいかに肌に悪いかお分かりですね。

年齢より若く見える人は必ずといって肌が綺麗です。逆を言えば、潤い不足の冴えない肌だと老けて見えてしまうのです。

毎日のこつこつケアで、美しく輝くお肌を手に入れましょう。

## メイクカ

私は自分の顔に（身体にも）コンプレックスがいっぱいあります。挙げるとキリがないので割愛しますが、でもそのおかげで、雑誌や美容本を何十冊と読んで研究したり、メイクさんにいっぱい質問したり、ありとあらゆる方法を試してみたりと勉強に研究を重ねました。

そして今では自分の長所と短所をうまく見せるメイク術をあみだし、メイクがとつても好きになりました。

何事も諦めない研究心が大切です。

でも、今自分に合った最高のメイク方法を見つけても、それにいつまでも満足してしまっていないのはいけないのです。

メイクにも流行り廃りがあります。そして残念なことに自身も年齢と共に微妙にフェイスラインや影の出来る位置は変わってきます。

変わる流行、変わる自分、それなのにメイクだけ変わらずにいると、思いのほかちぐはぐになってしまいます。もしくは古い印象を与えてしまいます。

だからって難しい事はしなくていいのです。

新色のアイシャドウや口紅を買ってみる。アイラインやチークの入れ方を雑誌やテレビで見たものを真似してみる。

そんな少しの事から、常に新しい風を取り入れられる自分でいてほしいのです。

そのためには常日頃から自分を色々な角度から鏡に映し出しチェックする事も大事です。そして美へのアンテナを常に立てておくことが大事なのではと思います。

同窓会で「あの人全然変わらないうね」と言われる人は皆、実はいい意味で変わり続けているからこそ、「変わらない」印象が保たれているのでしょう。

## 冷え性対策

「冷えは万病のもと」とはよく言われますが、冷え症だと自覚している人のほか、隠れ冷え性の人も結構いるとの事です。

私も冬は冷えて当然とばかりあまり意識はしていなかったのですが、メニエール病で鍼灸院の通っている時に、先生から気をつけるようにと言われ、それ以後いろいろ調べて今では冷え性対策は年中しています。

では冒頭の「冷えは万病のもと」と言われる由縁は大きく分けると次の三点です。

- ① 自律神経の働きが狂う
- ② 血行が悪くなる
- ③ 免疫力が低下する

これらの影響が複合して様々な症状や病気になるのです。病気や不妊の人は必ず冷えているとも言われるほど。「冷えはく」はただの迷信じゃないのです。

私自身が冷えないように日々気をつけている事は、

- ① 入浴は夏場でもシャワーで済まさず湯船に浸かる。
- ② 年中温かいお茶を飲む。
- ③ 冬場はとくに下半身の防寒対策をしっかりとする。夏場でもエアコンから防寒る。



④ 生姜を積極的に摂取する。  
等々・・・。

とくに④の生姜は身体を温める食材として最近注目されています。みそ汁や生姜紅茶など、毎日欠かさず摂るようにしています。

人間は体温が1度上がるだけで代謝が12%も上昇すると言われています。従って代謝が上がる事は消費カロリーが増えるという事なので、「ダイエット」にも繋がるのではないのでしょうか。

生姜はチューブになった便利なものが売ってますが、私は一度に大量にすって冷凍保存し、いつでもパキッと折って使えるよう冷凍庫に常備しています。

「美は一日にしてならず」ですが、「健康だつて一日にしてならず」ですよね。  
ただのブームではなく、続ける事が大事なので頑張つて習慣にして、元氣とキレイの両方を維持していきましょう。



私は息子の通う小学校へ、月に二回ほど絵本を読みに行くという活動を五年以上続けています。

小さい頃から本と慣れ親しんできた私にとって、子供たちに夜眠る前に絵本を読んであげるという習慣は自然と始めていました。

現在五歳の娘はもちろんのこと、意外にも十一歳の息子もいまだこの時間が大好きです。現代の私たちの暮らしには、あらゆる分野のコンピュータ化、ネットワーク化が一般化しています。多くの子供たちはテレビやゲームに夢中です。

しかしながら私たちは情報がただ伝わればいいのでしょうか？  
いいえ、違うと思います。

人と人との意志の伝達はまずは会話。身振りや表情からも他者の意志をくみ取りコミュニケーションは成立するのだと私は思っています。

近頃は他人に興味を示さずコミュニケーションを苦手とする子供たちが増えていると聞きます。

そこで私が是非ともおすすめているのが、「絵本の読み聞かせ」なのです。  
読み聞かせの効果はいっぱいあるのですが、

とくに子供の語彙を豊かにし、表現力や感動する心、想像力、知的好奇心を育てることによって情緒が安定し、社会生活でも自分を上手く表現しコミュニケーション能力も自然とつくといった事が挙げられるでしょう。

何よりも子供と寄り添ってスキンシップする事で自己肯定感や自己信頼感を育めるのではないのでしょうか。

読み聞かせはただ絵本一冊あれば誰にでもすぐ始められるものです。

しかし忙しい毎日、そんなの面倒くさいと言われる方も多いと思いますが、寝る前のたった五分か十分、その心の余裕が子供だけでなく、親にも豊かな気持ちをもたらしてくれるのではないのでしょうか。

案外、絵本は小さな子供だけと思ってたらず、学校では小学五年生だって夢中になって聞いているし、大人の私も笑ったり考えさせられたり、時には涙するような絵本に出会ったりしてすっかり絵本に魅了されています。

デジタル時代の現代だからこそ、絵本を手にとってみてください。

そこには絵本だけの素敵な世界が待っていますよ。

困難を乗り越える

「神様は越えられない試練をその人に与えられない」  
私は小さい頃から辛い事があるといつもこの言葉を思い出してきました。



どんなに受け入れ難い問題に直面しても、逆に私はこの試練を乗り越えられるほどのパワーを持っているって事だなと思うのです。そう思うと不思議と本当に力が出て何度も困難を乗り越える事が出来たのです。

それから人生には、どちらかを選ばなくてはいけない事態に直面する事も多々あると思います。

どっちを選べば正解なんだろうと悩んでなかなか決めれないのが人というものです。

私はそういう時、こう考えています。

それほど悩み決めかねるといのは、どちらを選んでも正解。というより、選んだ方を正解だっと思えるように努力して持つていけばいいと。

私たちは皆、コンビニでジュースを選ぶような小さな選択から、いっぱい悩んだり考えたりするような重大な選択を毎日たくさん繰り返し返した積み重ねで、今日ここに至っているのです。

時に間違っただと思える選択もあるでしょうが、それも次への成功の大事な工程だと考えてまた頑張ればいいのです。

どちらを選ぶかはさほど重要でない、選んだ道をどう生きるか、それが一番大事なのだと思います。

いつまでも新鮮でいたい

私は残念ながら生まれながらの美貌も強運も持っていません。むしろ幼い頃に抱えてしまったトラウマが元で、長い間自分自身を受け入れ愛する事も出来ないでいました。

だけど私は経験や守るべき人の存在によって、自分を変えたいと望むようになりました。モデルを職業にしている私にとってはキレイになる事は強くなるという事でもあります。



ところで皆さんは「おしゃれのやり方が分からないごく一般の主婦が、プロの手によって美しく変身する」といった企画の番組をご覧になった事がありますか？私はそのコーナーが大好きでよく観ています。

服装、メイク、髪型を変えるだけで驚くほど人って変わります。また外見が変わっただけで表情やしぐさなど内面まで美しく変わる

様子を見て「キレイってすごい」と改めて思っています。

番組ではプロが短時間でその人の最大限キレイを引き出したり盛ったりするのですが、私は誰でもその最大限キレイを自分の手で作り出すことが出来ると思っています。

ヘアメイクアーティストやスタイリストはプロとして万人のスタイリングが出来ます。

そこまで極めるのは難しいかもしれませんが、365日いつも一緒のたった一人の自分の事だけなら、と考えれば頑張れると思いませんか？

自分で自分をスタイリングするのです。

そのためには自分をあらゆる角度から客観的に見て、それから気になるところは徹底的に研究するのです！

最初は自分に合った方法がわからなく失敗する事もあるでしょう。でも失敗したっていいんです。そこからまた学び、そうして誰でも絶対にキレイになれると思います。



そしてメイクの話でも書きましたが、私は納得のいくところまでいったとしても、さらに上を目指して努力し続けたいと思っています。

「現状維持は衰退だ」という言葉があります。

自分を輝かせるのは他ならぬ自分。

変化する事を恐れないください。

常に前を向いて、アンテナを広げ、いつまでも新しい光を放ち続ける女性であり続けましょう。



2012年3月 藤林麻理子