

私は変わった！  
あなたも、きっと変われる！

30歳代グランプリ 朋原エミ

ミセス日本グランプリ  
第5回ミセス日本グランプリ受賞者の手記

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



## はじめに

はじめまして、朋原エミです。

今回、第5回ミセス日本グランプリ30代の部でグランプリをいただきました。  
現在は、フリーアナウンサー・歌い手・美容家として活動させていただいています。それ  
と同時に、福祉活動にも力を入れ、日々勉強させて頂いております。  
また、母親としても毎日奮闘中です。



幼少期

「今日いちにち目立ちませんように」

小さい頃の私は、明るく元気で甘えん坊で負けず嫌い！

歌手や歌劇団の方たちの踊りや歌を真似してよく両親の前で披露していました。

父は、すごく厳しく真面目で頑固で気難しい人。

小さい頃はよく叱られていきました。そんな父でしたが、家族想いで努力家で頭が良く、何でも自分でやってしまうような人でした。

母は、そんな頑固な父をいつもフォローしてくれていました。昔からファッショニソンセンスが良く、オシャレで綺麗で、お化粧をしないでだらしなく外を出歩く姿を一度も見た事がありません。母のお化粧をする姿を見て「早く自分もお化粧をしてみたいなあ」と幼いながらによく思っていました。

私は、父と母の良い所を全部いただいて育ったような気がします。  
習い事もいろいろさせていただきました。

ピアノ・英語・そろばん・フイギュアスケート・塾・バレエと・・・。  
この習い事が、後に大いに役立ちました。



2歳違いの姉と私



父と母と姉と私  
家族旅行の写真



姉の運動会で母と

## 自分の事が大嫌い

中学に入つた頃から、ニキビに悩まされ、鏡で自分の顔を見るもの、人の目を見て話をするもの嫌でした。

高校に入つてから、ますます肌荒れがひどくなり、当時、バレエの発表会やコンクールでお化粧をするのですが、化粧をすることで肌荒れが一層目立ち、舞台に立つのも嫌でした。ニキビ肌専用の化粧品を使つても良くならず、気になるから触ってしまい、またヒドくなつての繰り返しでした。人に会うのも嫌で、うつに近い状態になつたこともあります。

当時、自分に自信が持てず自分の全てが大嫌いでした。

ニキビ肌を隠すために「ファンデーションどれだけ使うねん！」ってツッコミたくなるぐらい重ねぬりして隠して・・いつも真っ白でした。

だから、明るい場所で人に会うのが嫌でしたね。

今思えば・・恥ずかしいですけどネッ。

肌荒れを改善しようといろいろやつてみました。顔をタワシでこすつてみた事もありました。まあ、ご想像通り化膿してしまい、完治するのに何年もかかりました。また、時には赤くなつた肌を鎮めようと冷却スプレーをかけてみたり・・凍傷になつてしまい、これもまたシミになつて、治るまでにかなり時間がかかりました。

私、思い立つたら即行動してしまうんですよネ。それで、失敗することも多いんですけど、何でも一度やってみないと気が済まないんです。でも、こんな事をやつてみる位、肌荒れがひどくどうしようもなかつたんです。

エステサロンにも通つてみました。

何をやつても、効果0。

当時、既に芸能会のお仕事をしていた私は、メイクさんにいつも

「まず、お肌を治さないとねっ」

と、言われ、どうすれば良いかわからず歯がゆい思いをしていました。



デビューして

すぐの頃の写真

リセット

そんな時、もう全部、一から見直してみようと思い、食生活から生活習慣から全て見直してみました。

まず、自分の事を好きになつてみようと思い、至る所に鏡を置き、毎日鏡を見る習慣をつけました。今の、ありのままの自分を受け入れる所からスタートしてみようと・・・食べ物に関しては、野菜を中心に行ながりに良いとされる「ひじき」「お豆」「根菜類」等、毎日20品目を目標に食すようになりました。

生活面でも、夜型だったのを、しつかり睡眠を取るようにして、時間を見つけては

ウォーキングやジョギングに出かけ、

半身浴をしたり、毎日、腹筋・スクワット・発声練習等、健康的に体の中からも外からも元気になれるよう心がけました。



20品目を目標に・・・

それと同時に、マイクさんに以前教えていただいた「顔筋マッサージ」を習得し、リンパの流れを整え、体温を上げる努力もしました。

それと並行してケール（青汁）+コラーゲン+ヒアルロン酸+プロテインを

ミルクでシェイクした物を毎日飲みました。

毎日、コツコツがんばりました。

すると、何をやつても駄目だったお肌はツルツルになり、ニキビも魔法の様に消えていきました。

この頃から、不思議と考え方もプラス思考になり、いろんな事に興味を持てるようにもなりました。

何か資格を取つてみようと思ひ、

英検・漢検・ハングル語検定等の資格を取り、本もたくさん読んで勉強しました。

何か一つでも頑張つていると、それがまた自信につながつて・・

「私は私。人と比べたりするのは、もうやめよう」

と思うようになりました。



顔筋マッサージで  
血行をよくします



毎日飲んでいる  
特製青汁ドリンク

「人との出会いは、全てご縁だと思います。

一生の内、何人の方と出会えるのでしょうか。

出会ったすべての方々から刺激を受け、学び、成長する事が出来るんだと思います。

現在、私はフリーアナウンサー・歌い手・美容家としてお仕事をさせていただいております。

アナウンサーというお仕事に就くきっかけをくださつたのも、ある方との出会いからでした。当時、私はアナウンススクールにも通つた事がなく、アナウンサーについて何の知識もありませんでした。

ある時、ラジオ局の局アナ募集を知つた事務所のマネージャーが「受けてみない？」と言つてくれたんですが、もちろん『しゃべり』に自信もなく、当時一緒に採用試験を受けた方々は全員経験者！

皆さん、とつてもお上手で、見よう見マネで原稿読みをするのが精一杯でした。

絶対無理だろうと思つていたのですが、当時担当しておられたディレクターさんが私を選んで下さつたんです。

その時、おっしゃつて下さった言葉を今でも覚えています。

「君は、今回受けた中で、一番下手だつたけれど、磨けば必ず上手くなる！  
3ヶ月、私の下について勉強して、その間に上達して番組を担当できるまでになつたら本採用するけれど、駄目だつたらあきらめてください。」

と言つて下さいました。

その日から、毎日、アクセントや話し方、発声法等を教えて下さり、アナウンスの楽しさを教えて下さいました。この方との出会いがなかつたら、アナウンサーというお仕事に就いてなかつたと思います。

3ヶ月間、先輩方の姿を見ながら、良い所を吸収し、多くの事を学ばせて頂きました。  
その後、本採用してくださいり、数々の番組を担当させていただきました。

いろんな方に支えていただき『今』があるのだと実感しています。

これを皮切りに、テレビ・ラジオ・CM等のお仕事をさせていただく事になりました。



司会のお仕事



ラジオ局のお仕事を  
始めた頃



詩音ラジオ出演



テレビのロケ中

力だめし

お仕事は順調で、毎日朝4時に起きて帰りは深夜なんて事もザラでした。

当時3歳だった娘を保育園に預けて、お仕事に行く日々を送っていましたが、娘には辛い思いをさせてしまっていたかも知れません。

だから、休みの日には、一緒に散歩に出かけ、たくさんコミュニケーションを取りました。

私にとって、とても大切な時間でした。

娘のためなら何でも出来るつて思っていたのですが、今自分がどれだけ出来るのか試してみたくなつて、朝3時頃から家の前の宅配業者で荷物の仕分けのアルバイトをしてみました。



娘が1歳の頃

大変でしたが「人間、やろうと思えば何でも出来るんだ」という自信がつきました。

私のパワーの源は娘ですね。

娘がいてくれたから、  
いろんな苦労を乗り越えて・・  
がんばって来れたんだなと思います。



沖縄旅行の写真



二人が大好きなディズニーランドで

そんな娘も、もう中学生です。

女同士だから喧嘩することも多いのですが、子育てする中でストレスもいっぱいありますけど、私の子として生まれて来てくれて本当に感謝しています。

現在、娘はアイドルグループに属して日々レッスンやライブ活動等を頑張っています。活動の中で、努力すること・我慢すること・悔しいと思う気持ち等、いろんな事を学んでほしいです。

私は、人生に無駄な事など一つもないと思います。たとえ、遠回りしても、遠回りする中で得られる事がたくさんあると思います。

私は一番のファンとして、彼女を応援してあげたいと思います。



中学生になった娘

“あゆ”



アイドルグループ

『マリーナブルー』として活動中

応援よろしくお願ひします

現在、エステサロンの経営もさせていただいております。

まさか、肌荒れで悩んでいた自分がサロン経営をするなんて夢にも思っていませんでした。

きっかけは、私がメイクさんに教えていただいて「顔筋マッサージ」をテレビの撮影前にやつていたのを同業者の一人が見ていて

「朋原さん、そのマッサージをして画面に映ると、すごく顔のツヤが良くて引き締まつて見えるね。私も是非やつて欲しい」

という一言から始まり、口コミでいろんな方に広まって、「ぜひ！サロンをオープンさせてほしい！」

という声から、エステサロンを始める事になりました。

## 顔筋マッサージとは：

若い頃の肌は、表情筋もしつかりしているので、皮膚の奥の皮下組織を含む肌全体がキチンと支えられています。

ですが、加齢と共に弾力を保つ線維は衰え、真皮のハリが失われます。さらに、表情筋も衰えるので、肌全体が支えきれず重力によつて負けてたるんでしまいます。

これらを考えると、たるみ予防に必要なのは真皮のケアと表情筋を鍛える事です。

そこで、顔筋マッサージで血行を良くし、表情筋に働きかけます。顔のコリをほぐし、衰えてきた顔全体の筋肉に刺激を与え、表情筋が衰える事で下がつてきた頬骨をしつかり元の位置に戻す事で血液の流れも整い、肌にハリが出てフェイスラインが引き締まります。

さらに、血行が良くなる事で、肌のトーンもアップし、くすみにくいお肌になっていくのです。

オープン当初から、広告活動は一切せず、ありがたい事に、口コミやご紹介で皆さん来て下さっています。だから、お一人お一人を大切に施術させていただいております。

いつも心がけている事の一つとして、お客様の美容に関する質問に、すぐ答えられるよう、日々いろいろな情報に耳を傾けて学ぶ姿勢を忘れないようにしています。

私は今も自分で自分自身のマッサージをするのですが、肩こりから来る頭痛がひどい時こそチャンスで、どんな風に流したら頭痛が軽減されるか等、まず自分自身で必ず試してみます。

当時は、肌荒れで本当に悩みましたが、今思えば悩んだ時期があつたからこそ、このお仕事に巡り会えたんだと思うと、あえて、神様が試練を下さったような気がします。

今、いろんな事で悩んでいる皆さんも、それはピンチではなくチャンスなんですよネッ！

サロンに来て下さるお客様も皆ステキな方々で、かわいがつていただいています。

とれたてのお野菜を持ってきて下さったり、大好物の和菓子を持って来てくださつたり、本当に感謝しています。

『阿部貴子様・クリエーター』

「子育てに追われた三〇代、自分の美容等に費やす時間がなく、一切、手をかけず過ごしました。四〇代になり、少し時間が出来たので友達の紹介で朋原さんに出会い、顔筋マッサージをしていただいてます。

最初、彼女に出会った時は二〇代の女性かと思つていたのですが、年齢を聞いてビックリ！

ちよつと自分が恥ずかしくなりました。また、美意識が高いので、毎回お会いするたびに情報を教えていただいている。彼女の様なステキな女性になれるよう頑張ります。」



『水口美鈴様・笠縫サツカースクール事務局』

「朋原さんは、スレンダーな体のどこにそんなパワーがあるのかと驚くほど、いろんな事にチャレンジしたり、とても勉強熱心で、エステしていただく度に見習わねば・・・と思います。身も心も綺麗にしてこそ『美』は得られるのだと教えて下さる素晴らしい女性です。」

『上田佐代子様・会社員』

「エミさんのサロンは、癒しの空間で、素敵な家具に囲まれて、いつも優しい笑顔で迎えてもらえ、心身共に癒されます。明るいエミさんとの楽しい会話、エステの翌日から顔のハリ弾力、首・肩の凝りが格段に改善されるで、次の予約日が何より楽しみです。」



## 顔筋トレーニング

私は、自分自身の発声や顔のトレーニングを始めて一七年になります。

エステサロンのオープンと同時に顔筋トレーニングの教室もスタートさせました。

顔の筋肉って意外と使われてないんですよネ。口先だけでおしゃべりされる方が多いので、顔の筋肉や腹筋が衰えるのも仕方ありません。よく、カラオケに行つて人が歌つているのを聞きながら口ずさむ時は上手く歌えるのに、いざマイクの前で歌を歌うと上手く歌えないって事ありませんか？

それって、顔の筋肉が緊張している状態だからなんです。

でも、あきらめないでください！筋肉って使えれば使うほどキチンとついてくれるんです。

毎日、コツコツ続ける事が大切なんです。

私の主催する教室では、顔の筋肉と同時に体全体の筋肉も使いますので、二〇分間トレーニングするだけで皆さん汗だくになります。同時に、声もしつかり出していくので、ストレス発散にもなりますし、何かを伝える力もついてきます。もちろん、ダイエットにも最適です。

私は、このトレーニングを始めてすごく体が引き締まってきたのと同時に姿勢も良くな  
り、何より3オクターブ高い声が出せるようになりました。

今、歌のお仕事が出来ているのもこの発声のお陰なんですね。



顔筋トレーニングの様子



しっかり腹筋を意識します

今の時代、美容整形をされる方も多いと思います・・・・が、残念ながら、一度フェイスクリフトの手術を受けて、一生保つ事の出来る技術は、今の世の中には存在しません。整形の前後もやつて欲しい事の一つとして、顔の筋力をアップさせる事だそうで、「ア、イ、ウ、エ、オ」の顔トレーニングを薦めるドクターが多いそうです。

筋力をつけて、筋肉が伸び縮みする事で、整形後の治りも早いそうです。また、術後も顔トレをする事で、引き締まつたお肌を永く保つ事が出来るとの事。

とにもかくにも、皆さん！

毎日コツコツです！

### ボランティア福祉活動

8年位前から、ボランティア活動にも積極的に参加をさせていただいています。

病院や施設、保育園等をまわらせて頂き、小さいお子様から、高齢者の皆さん、障害者の皆さんを対象にした歌や朗読コンサート等を主催させていただいております。

小さいお子様に関しましては、一緒に体を動かしたり、お歌を歌つたり楽しい時間も過ごすのですが、人権やエコに關して等、お勉強したりもしています。人権というと、とてもシビアで暗いイメージがあると思いますが、幼児期だからこそ、こういった事を学んでほしいと思いますし、何も難しい所から入るのではなく、例えば、動物や果物に例えて、それぞれ色や形は違うけれども、それぞれに良い所があつて魅力的で、他が良く見えたりする事もあるかもしれないけど、まずは自分の事を大好きになつて欲しいという思いを込めて勉強会を開かせていただいだきます。

高齢者の皆さんを対象に行う場合、一緒に日本の童謡や唱歌等を歌つていただき、笑顔になつていただけるよう努めています。みなさんの笑顔が原動力になつて、今まで続けて来られたのだと思います。

障がいをお持ちの皆さんには、今思つている事や感じている事等を文章にしていただき、その文章、一つ一つにオリジナルのメロディーをつけ、それを朗読する事で、「また新たに自分と向き合う事ができて、一歩前に進む事が出来た」というお声をたくさんいただいております。この活動は、今後も続けていきたい大切な活動の一つです。

現在、歌のユニット『詩音』としてこのような活動をさせていただいているのですが、相方のひと美さんとは本当に長い付き合いで・・これもまた『ご縁』ですね。

私にはないモノを彼女が持っているので、いつも補ってもらっています。  
これからも力を合わせて一緒に活動を続けていけたらと思っています。



詩音～しおん～

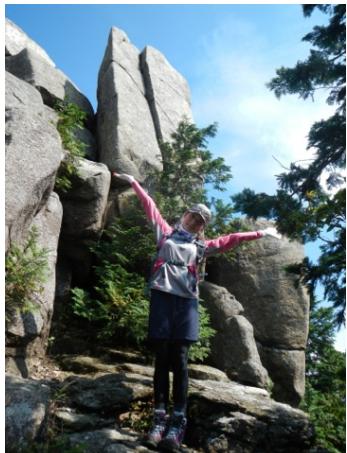


趣味は、ウォーキングやジョギングに出かける事。また、朱印帳を持って、お寺を巡るもの大好きです。今、一番はまつてるのが山登り！

険しい山道を走ったり、歩いたりするので、途中、本当に苦しい場面もあるんですが、

それを乗り越えた後の達成感が自信につながって、また明日から頑張ろうという気持ちになります。お寺や山は、私にとつてかけがえのない場所。

パワースポットです。



## スキンケアは保湿が一番

私は、値段に関係なく自分に合うと思うものを永く使っています。

朝は、泡立てネットでしつかり泡を立て、力を抜いてゆっくりマッサージしていきます。その後、水をかける様な感じで、ゴシゴシこすらず洗い流します。タオルは使用せず、顔に残った水をパシャパシャと手で入れ込んでいきます。その後、化粧水パックをして乾く前にパックを取り、シートに残った化粧水を顔にたたき込みます。

これを2～3回繰り返した後、ジェルやクリームで水分を閉じ込めます。

新幹線の移動中も、パックの上からマスクをして移動します。



肌の調子がピンチ  
の時は  
サワニシ先生の  
ピーリングを受けます





いつもお世話に  
なってるヘアサロン  
i f のみなさん

いつも大西先生の  
Dr'sコスメを使  
わせていただいてま  
す、美容のスペシャ  
リスト(^-^)



夜はしつかり化粧を落として泡洗顔を！  
お肌の調子がどうしても良くないときは、  
信頼できる先生に診ていただいています。  
  
ヘアに関しては、実は自分で髪の毛を  
切つてるんですが、よく失敗するので  
スタイルリストさんに直していただいています。  
カラーも希望通りにして下さいますし、いつも  
わがままを聞いてくださりありがとうございます。

## 2012年はチャレンジの年

2012年はチャレンジの年にしようと決めていました。

今まで頑張ってきた全ての事を皆さんに評価していただきくて、ミセス日本グランプリに挑戦しました。そこで、30代のグランプリに選んでいただきました。また、美容雑誌が主催するコンテストで『スッピン美魔女大賞』を受賞いたしました。このコンテストでは、肌年齢が10代後半だと評価してくださいました。この二つの賞は本当にうれしかったです。

特に、ミセス日本グランプリは、本選までかなり時間がありましたので、自分の中ではいろんな葛藤がありました。周りの皆さん「絶対グランプリ取つて！」という言葉が逆にプレッシャーになり、実は大会2日前までとても緊張していました。

仕事柄、人前に出るのは慣れているのですが、慣れているからといって何もしてなかつたわけではなく、毎日お風呂に入りながら、スピーチの練習をしましたし、犬の散歩の時間を使つてウォーキングの練習もしました・・・とにかく、一日一日を無駄に過ごさず、日常の中でトレーニングをしました。そして、本選の2日前に、自分に言い聞かせたんです。

「私は私だし、ありのままの自分をぶつけて、駄目だつたらまた頑張ればいい」って！

気持ちを切り変えることが出来たので、当日はリラックスして挑めました。

ファイナリストの皆さんには、本当に素敵な方たちばかりで、皆さんからいろんな事を、是非、学ばせていただきたいです。

これから、40代・50代と年を重ねていくのが本当に楽しみです。

私のやる事を、いつも身近で応援して見守ってくれていた両親には、なかなか素直に「ありがとうございます」を言えませんでしたが、この本を通して「ありがとうございます」を伝えたいです。

これからも、チャレンジ・努力・感謝の気持ちを忘れず頑張りたいと思います。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

私を支え、ご協力して下さった全ての方々に感謝いたします。



受賞後、詩音の相方

ひと美さんと二人で

グランプリをいただいた時

の写真

## ～ご協力いただいた皆様～

☆エステサロン アミューズ

グリーンピール等お問い合わせ：077-523-0617

<http://www.amyze.jp>

☆大西メディカルクリニック

お問い合わせ：077-531-2101

☆ヘアーサロン i f

お問い合わせ：077-565-8813 <http://www.if-88.com>

☆古琴

(あなたのサイズにピッタリの一点物手描きオーダーTシャツ)

お問い合わせ：077-561-8523 <http://yumekotohime.com>

☆歌のユニット「詩音～しおん～」

コンサートのご用命・お問い合わせ：<http://biwako.co.jp>

[sion\\_eh@yahoo.co.jp](mailto:sion_eh@yahoo.co.jp)

☆顔筋マッサージ『健美館』

お問い合わせ：090-2289-3799

☆美人教室 TUNES

お問い合わせ：077-510-1801 <http://www.tunes-class.tv>



ちやんちやん♪