

トータル美人は10年計画

トータル美人、この言葉をあなたはどのように思いますか？
この言葉は「美人」を目指す上で最も効率が良く、優れた目標設定となります。
それをこれからご説明していこうと思います。

顔が物凄く美人でも、言葉遣いが悪かったり、だらしなかったり、もしくはセンスが悪かったりしては「美人」とは言えませんよね？
スタイルがスーパーモデルのようであっても、性格がよろしくなかったり、首がシワだらけだったり、顔中ニキビだらけだったりしたら、一気に女性としての価値は下がってしまうと思いませんか？

逆に、性格がとても良くて誰にでも優しく、人に寛大で、おもしろくて、気遣いができたとしても、まったく外見に気を遣わず、髪はボサボサ、化粧も全くせず、不潔だったり部屋が汚かったりしたら、やはり内面的な部分を尊敬できたとしても、女性としてはガッカリですよ？

先に結論から申しますと、私たち女性はすべての分野、外面・内面・清潔さ・センス・感性・健康・美肌・美しい髪質などの最高レベルを身につけることができなかつたとしても、

全ての分野の平均値を上げれば、

トータルバランスとしては美人になると思うのです。

なぜなら、すべての部分が完璧に出来ている女性っていないからです。どっか抜けているのは当たり前だからです。よく、美人顔もすべての女性の平均のお顔と言われるように、あらゆる面を一つ一つこなし、トータルで平均値にあげるだけでもかなり女性としての株が上がっていくと思うのです。全てを一気にこなすのは難しいですが、忘れかけていたことを思い出して実行してみるだけでも数年単位で見れば全然結果が変わってきます。つまり**バランスが大事**というわけなのです。

それで、家事やお子さんや仕事オンリーになることなく、ご自身にもご褒美を与えてあげ、まず自分を大事にしてください。平松愛理さんの「部屋とYシャツと私」という歌の歌詞の中で「部屋とYシャツと私 愛するあなたのため 毎日磨いていたいから 時々服を買ってね 愛するあなたのため きれいでいさせて」・・・というのがありましたね。

そうです、美人を目指すのは何も自分のためだけではないのです。恋人や夫や子供のため、もしくは将来の旦那のためでもあるのです。ですから、隣の庭の芝生が青いのだけを見てガッカリする必要はないのです。あなたは、家の中をキレイにすること、外壁や屋根の塗装がキレイであること、庭木や花の手入れ、家具のコーディネートなど沢山やるべき項目はあるということです。一つのことにフォーカスして上を見ればキリが無いですが、**トータル平均点を上げてゆくというのはハードルが低く、それでいてあまり多くの人が目をつけていないところ**です。

なぜなら、マスコミの宣伝によってみんな一つのことに目が行きやすくなっているからです。化粧品や健康関連の宣伝などがそうでしょう。それは広告なので仕方がないことですが、結果として多くの人の意識もそうになっているのです。流行を追いかけやすい土台が出来上がっているのです。

ですから多くの人が夢中になっているその影で、あなたはコツコツと平均点を上げることに集中すればいいのです。追い求めるべきものは流行にとらわれない**普遍的な美しさ**です。そうすれば、流行に左右されて一喜一憂することなく安定したトータル美人を手に入れることができるでしょう。もちろんこれは流行を否定するわけではなく、行過ぎた流行の追求はバランスが悪いということでご理解頂ければと思います。

ここまででトータルバランスの大切さがご理解頂けましたでしょうか。ではさらに例も挙げてみましょう。私の友人にこんな女性がおります。彼女は周りからの評価でも美人の部類に入っていて、モテモテの25歳の女の子です。でも一つ一つのお顔のパーツや、スタイルは特別素晴らしい訳ではないのです。「普通以下じゃない？」って感じる方もいらっしゃるかもしれません。ところがトータルで見ると美人なんです。

ファッションセンスも特別ではなく、こざっぱりしていて、コンサバな格好ですし、ヘアスタイルも流行を追わないで、髪も染めず、普通な感じです。背も小さいし、持ち物も、まだ若いということもあり特別な高級ブランド物を持っているというわけでもなく、まあ普通…。そして、笑顔がかわいくていつもニコニコ、気質がおっとりしていて、誰に対しても同じ対応で親切です。

これは性格だけで美人になっているわけではありません。一つ一つが平均なので、トータルのには美人の部類に入っているのです。一番彼女がモテる原因は性格だとしても、外見もなんとなく、かわいいのです。美人の部類なんです。一つのことが秀でているわけではなくてもバランスがよく、一つ一つは平均でもトータルでは美人の部類なのです。イメージが伝わりましたでしょうか？

ではどんなことに注意を払うべきか、あなたもご存知かとは思いますが簡単に書いてみますね。

【 ヘア 】

髪質は気を遣いたい部分です。髪が美しいと、その人の顔がグッと引き立つからです。白髪だらけや、ツヤもハリも無いのを放置したりしないようにしましょう。せめて一週間に一回は、ヘアパックや頭皮マッサージをするなどして、髪の健康にも気を遣いたいものです。さらには、定期的に美容院に行って自分に似合うヘアスタイルや、流行りのヘアスタイルの研究なども怠らないようにしたいものです。健康的で好印象なヘアスタイルは美人度アップです。

【 肌 】

今時、吹き出物やニキビだらけ、という人はあまり見かけませんが、ご自身の肌合ったスキンケアも毎日実践いたしましょう。また、スキンケアしていればいいというものではありません。若いかどうかはたるんでいるかどうかで判断される場合もあります。フェイスサイズを怠らず、顔筋を常に使うように心がけたいですね。そして、メイクも研究しましょう。年を取れば取るほど、ファンデは薄くが基本です。厚塗りは、老けさせますし、ファンデがよれます。シワにファンデが埋まるようなメイクはさけましょう。そして、派手なメイクほど、これまた老けます。ピンクページジュなどの上品なお色を使う方が若返りますよ。

【 スタイル 】

あなたが正常な BIM 値の範囲内であれば、痩せなくても大丈夫です。そして、まっすぐな姿勢は人を5～10歳若く見せます。これはかなり重要な部分です。正しい姿勢は絶対美人度アップです。また、適度な運動をして程よい筋肉をつけましょう。程よい筋肉は体のラインを美しく見せてくれます。筋肉が無いと重力に負けて色んな所が垂れてきますので、ながら筋トレも普段から心掛けたいですね。

【 ファッション 】

あまりの流行遅れは、逆に異様に目立ってしまいます。ある程度の流行と、品が良くてできるだけ上質な物や長く使えるものを持つようにしましょう。ファッション誌はできれば毎月買って参考にされることをオススメいたします。ファッション誌もある意味、自分磨きの自己投資です。流行を追いすぎない好印象のファッションは誰から見ても受け入れられるものです。

【 話し方 】

汚い言葉や下品な言葉、人の悪口などがいつも口から出ているなら、それらの言葉はすべて自分に返ってきます。いつも温かで親切な言葉を発していただきたいものです。

【 品性 】

マナー違反は美人を台無しにします。食事のマナー、会話のマナー、自分をわきまえて、謙虚であることや、自慢話をしないなどして、他の人を不快にするような言動を避けていきたいですね。

【 知性 】

いくら美人でも、からっぽで中身がない美人はすぐ飽きられてしまいます。よく売れっ子のホステスは、お客様の会話についていけるように経済の流れを学んでいたりと、話題となっている本をしっかりと読んでいたりしているようです。ただ美しいだけでなく、知性美人はその美しさに輪をかけます。少なくとも月に1～2冊の本を読んで、知性に磨きをかけてゆきましょう。

【 健康 】

当たり前過ぎますが、基本は食生活。そして規則正しい生活習慣を身につけましょう。

【 内面 】

これらの中で一番大事なのは内面の美しさです。**内面の美しさは外見にかなりの程度影響を及ぼします。**心と体は繋がっていますから。愛と感謝をベースにして、親切な行い、優しさなど、大事な特質を目標にして、自分に欠けているところを身につけられるように、努力していきたいですね。

以上、長くなりましたが挙げてみると沢山出てきます。これらを全て普段から完璧に覚えているというのは不可能なわけですが、自分に足りない部分を見つけたら一つずつこなしていくだけでもずいぶん変わってくるはずです。ではこれからもトータルビューティーを目指して励んでいきましょう。