

美意識を上げる方法

美意識って、感情の波のように上がったたり下がったりしませんか？疲れると美意識レベルは一気に下がるものです。今あなたはいかがですか？もし疲れていると感じているのなら、そんなときは無理をせずにカラダの訴えに優しく答えてあげて、その後で美しさを再び戻してあげましょう。

あなたは、どんなときに美意識が上がるのでしょうか？きっと、無人島に一人っきりでいたら、絶対美意識なんて持たないと思います。キレイになりたいというのは、誰かとの比較があってからこそ持つものだと思うのです。また誰かのために美しくなりたいと思うから出てくるものではないでしょうか？ちやほやされたくて美しくなりたいという人もおりますが、それもやはり他人との比較があるからこそ美しくなりたい！っていう心理によるものなのでしょう。

一般的に家からあまり出ない人や、ファッション雑誌を読まない人は美意識、つまり美しくなりたいという感情はそうでない人よりは少ないかもしれません。なぜなら他の女性と自分との比較をする機会があまりないからです。また、統計も示しているとおりの、**“太ってる友達の友達も太ってしまう”**というのは、肥満への抵抗感が薄れてしまうゆえであることも調査の結果明らかになっています。つまり、これは、容姿に気を使わない友達の友達もあまり容姿に気を使わなくなってしまう・・・ということに繋がっていくのかもしれない。

よくレストランなんかでランチをしているママ友グループを客観的に人間ウォッチングしていると、みんな似たようなスリムな体型とオシャレな格好をした5、6人の主婦をお見かけします。面白いことに趣味まで同じで、同じブランドの似たようなバックと似たようなヘアスタイルをしていたりします。また、全く別のママ友グループは化粧もあまりせず、出産後体型を戻さないでオシャレにも関心を持たず、庶民派の「お母ちゃん」になっていたります。

「類は友を呼ぶ」で似たもの同志が集まるということもありますが、だんだん人間は自分にとって強い人の影響を受けるようになっていくものです。リーダー的存在の人の影響を受けるということも十分あり得ます。でもできれば私たちは美意識上々でいて、いつも内外共に気を使っていられるようなトータル美人を目指したいものです。

ではどうしたらよいのでしょうか？

ありきたりの答えとして、いつも外に出て、美しい女性を観察して、美しい友人からよい影響を受けて・・・そういうことをすればいいのは当たり前なのですが、こんなのはいかがでしょうか？

「もし一ヵ月後に、親しかった友人に

5、6年ぶりに会うとしたら、あなたはどうしますか？」

もしくは本当にそういう場面を設定して、1ヶ月本気で磨きを掛けるのです。上記の場面をリアルに想像してみてください。かなり本気でがんばりませんか？だって5、6年ぶりの再会ですもの、相当気合入ると思いませんか？

もし本当にそういう場面を設定して、あなたがその友達よりも若くてキレイになっていたら、内心うれしくてたまらないでしょう。逆にその同級生の方が、若くてキレイになっていたら、がっかりしますか？それとも、自分も頑張ろうと思えますか？きっと「ようし！私も頑張ろう！」って思い、美意識レベルが一気に上がることでしょう。ですので、そういうシチュエーションの設定は、どちらに転んでもあなたにとっていい結果になると思います。

こういう日頃からの地道な努力というのは10年後に大きく差が開いてきます。今20代の方は30代の自分や友人の姿、30代の方は40代、40代は50代を想像してみると結構ゾクツとするものです。やはりどんな人でも「ええっ？若いね～！すごくキレイ！」と言われたいのがほとんどの女性の正直なところですよ。年配の芸能人が一般人よりもはるかに若くて美しく見えるのはそういうことです。**自分の取り巻く環境が、美しさを捨てては生きていけない環境だから**です。見えない所での徹底した努力があるのです。

ある雑誌にこんなことが書いてありました。「**女は35歳から勝負。ここで気を遣うか気を遣わないかで、かなり差が出てしまう・・・**」と。別の雑誌には「**45歳が分かれ目**」ともありました。加齢が著しく顔に表れるのがこの年齢だそうです。

神様は、女性が美しくあるよう人間を作られました。外見だけでは美しくありませんが、内面だけ美しくてもバランスがとれていません。どうかあなたの持つ美しさを開花させてください。愛する夫のためもしくは愛する彼のため、お子さんのため、そして自分のため、美意識レベルを常に高い状態においてまいりましょう。