

あいにく美人に生まれなかったもので、

「美しい人」を目指してみました

ココロとカラダの緩め処・恵屋

瀧田 恵

神よ、
変えることのできるものについて
それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。
変えることのできないものについては、
それを受けいれるだけの冷静さを与えたまえ。
そして、変えることのできるものと、
変えることのできないものとを、
識別する知恵を与えたまえ。

ニーヴァーの祈り

出典：『終末論的考察』大木英夫 中央公論社 1970年

はじめに

もっと、目が大きかったら……

もっと、スタイルが良かったら……

もっと美人に生まれていたら……

そう思ったことは、ありませんか？ もっと美人に生まれていたら、違う人生が待っていたかもしれない。もっと、自分に自信が持てて、人にも優しくされて、優しくできて、憧れのあの人にも愛されて、それでもっと……。

はじめまして。名古屋市中区で「ココロとカラダの緩め処・恵屋」を営んでおります、瀧田恵と申します。小さなプライベートサロンで日々、お客様のお身体をほぐしつつ、身体と心のお悩みに一緒に向き合って、美と健康のお手伝いをさせていただきますいております。

さて、「もつと美人に生まれていたら」。考えたことありますよね。私もあります。ありますというか、幼少期・思春期はそればかり考えていました。

あいにく、美人に生まれなかったもので

両親には申し訳ないのですが、お世辞にも「可愛い子」ではありませんでした。かろうじて「子どもは可愛い」には入れても、でもそれも、それすらも。「入れてもらって、ごめんなさい」と申し訳なく思う、そんな容貌でした。それに加えて、運悪く(?)母の料理の腕前がよろしかったのと、自分自身が食いしん坊なのも手伝って、それはそれは……

大きく育ちました(主に横。一応縦にも)

短大に入るまではいわゆる「カラダの大きい子」というヤツでした。これ、ソフトな言い回しのようにですが、言われるほうは傷つくんですよね。いじめられたり、からかわれたり、陰口を言われたり。「太ってて、何がそんなに悪いのか?」と枕を濡らして、幾夜過ごしたか。「太ってても、せめて可愛い顔だったら、きつとこんな風に言われぬのに」。そんな風にも思いました。悲しくて、つらくて、そして何よ

りも、悔しくて、悔しくて……。そんな自分をなんとかしたくて、ダイエットもあれこれしました。「顔はメイクでなんとかするから、とりあえず身体！」で始めたダイエットが、なんとか成功した後。今度はやっぱり顔が気になるのです。それでこちらも、いろいろと手をつくしました。努力を重ねてきました。

そして現在。人から、特に初めて会う人には

「そんなに綺麗で、スタイルも良くて、悩みなんてないでしょう」

と言われる私があります。その昔、通りすがりの見知らぬ男性に、すれ違いざまに「スゲー、ブス」と言われたことだってあった私に、何が起こったのか。あ、身体も顔も「切った、貼った、吸った、揉んだ」はしていませんよ（笑）。何をしたかというと、

変えられるものを変える努力

をしてきたんです。「プロだから、できたんでしょう？」そう思われるかもしれませんがね。いいえ、逆なんです。身体測定の前夜。自宅のお風呂のフタを閉めて、サウナ状態を作って一生懸命汗をかいて、少しでも体重を減らそうとしていた、5歳のあの日から（5歳児無鉄砲。危険です。真似しないでくだ

さいね)。手探りで、「どうしたら綺麗になれるんだろう」と手当たり次第に、様々な方法を試しました。自分の身体を経過観察して、試行錯誤を繰り返した結果、今の自分になりました。そして、その蓄えられた知識と経験を活かせることが、そのまま職業になったんです。つまり探求していた道の途中は、あなたと同じ「シロート」だったんです。だから断言できます。

あなたにも、きつとできる

人生最重量の78キロをマークした、高校卒業の春。「ホントに今の自分はひどい状態だけど、私はこの身体で、この顔で生まれてきた。でも、この私という素材を活かして、私の最大限に美しくなることは、きつとできるはずだ」そう決意しました。そして今では、「恵さんみたいになりたい」。そんな風に言われるようになりました。

変えられるもの、あるんです。もちろん顔の構造は変わらないですし、手足の長さは、成長期が終わってしまっていれば、変えられません。でも、目鼻立ちの印象や、骨格のポジションは変えられるんですよ。普段、サロンやプライベートでお話をうかがっていると、「変えられない」「私は生まれつきこうだから」と先入観で、変えられるものまであきらめてしまっている方、多いのです。それって、もったい

ない！

そもそも「美人」の定義は曖昧です。国や文化によっても違いますし、時代によつて移り変わります。日本で「美人」でも、世界に出たら通用しない場合もあります。対して「美しい人」はどうでしょう？ 国や文化、時代も超えて、「生物としての美しさ」は不変だと思いませんか？ 野生の動物たちは、どの個体も美しいと思いませんか？

人間は有機体です。アブローチ次第で、思うように変えられる部分もあります。そう、植物を育てるときに、添え木をしたり、ツルを型にそつて巻かせたりして、形を整えたりしますよね。あんな感じですよ。よくある美容本のように「○日で△センチ！」というわけにはいきません。でも、「変わらない」という先入観によつて閉じ込めている、あなたの中の「美しい私」になれる可能性を日々育んでいくことは

大丈夫

あなたにも、きつとできる

さあ、心の準備はいいですか？ ちよつと小難しい話をしてしまいましたが、実際にすることに難しいことは、ひとつもありません。必要なのは、綺麗になりたい気持ちと、自分を愛する気持ちと

変えられるものを、変える勇氣

それだけです。私の思う変えられるものとは

- ・ 骨格に合わない余分なおニク（ダイエツト）
- ・ 見た目の印象を担うスタイル（ボディケア）
- ・ 顔の印象を担うお肌とメイク（スキンケア・メイク）
- ・ 加齢に伴う変化（エイジングケア）
- ・ 自分を愛する心（マインドケア）

この5つです。変えられるものを変えるための方法と、変えられないものを見分ける知恵。それがこの本で、神様に代わって私が、あなたにお伝えしたいことです。「完璧な美しさ」を達成することはできないかもしれませんが、おそらくそんな人は地球上に存在しません。でも「あなた」という素材を最大限

「活かして「最高に美しいあなた」にはなれるのです。一緒に「美しい私」を育ててみませんか？」