

はじめに

この本は薬品を使わずに頭皮と髪の毛の健康を考えたオーガニックサロンを経営している毛髪診断士が、健康と美容について書かせていただきました。健康と美容の密接な関係、美容とはデザインだけではなく、内面のいわゆるメンタルも大きく関わってきます。家でのきれいにするテクニク本ではなく、美容を取り入れることで得られる健康にまつわる話を中心に書かせていただきました。

人はメイクや服装がよくても髪がきれいでないと気分が落ち込むものです。髪型は本人だけではなく人の印象に大きな影響を与えます。髪は生きている間に必ず伸びて成長します。赤ちゃんも、おじいちゃんも、おばあちゃんも、年齢は関係なく髪は成長を続けてくれます。髪が伸びることで、このように感じることもあるはずですよ。

- 髪が扱いにくくて時間がかかる
- 美容院に行くのが面倒
- 見た目が悪くなる

これらの要素から気分が落ち込むこともあるでしょう。髪型が気に入らなければイライラしてしまい、1日が不快な気分が始まり、終わってしまうこともあります。また「こんな髪型の日にかぎって人と会うなんて」という経験は誰もが一度はあるはずですよ。

でも、髪型がうまくいった日はどうでしょう？ 1日が気分よく、自分に自信が湧いてきたりしませんか？「なんかいつもよりきれいに見られてそう」「いつもより若く見える」と、心を喜ばせます。こういう日にかぎって人と会えないものですが（笑）、気分を高める重要な要素を持ち合わせる髪の成長は、自分をよくしてくれるチャンスが必ず訪れてくれるともいえます。そして、そのチャンスはしっかりと生かすべきですよ。

髪はメンタルにも大きな変化をもたらしてくれます。その重要な髪を任せられるのは美容師・理容師という職業です。僕は美容師であり毛髪診断士でもあります。美容師を続けて20年以上の間にたくさんのお客様と触れ合ってきました。そのなかで時には、お客様を悲しませたことも、喜んでいただけただけ経験もあります。

お客様が悲しい気持ちになることも、嬉しい気持ちになることも僕たち美容師の仕事次第。その重圧

に押し潰されそうになることもありましたが、お客様の嬉しそうな表情や嬉しい報告を聞かせていただくたびに、全部パーつと青空のように晴れやかな気持ちになれます。お客様に喜んでいただく仕事のはずが、逆にお客様である皆さんに喜ばせていただくことばかりで、感謝の毎日です。ありがたく、やりがいのある仕事をさせていただいています。

お客様と関わらせていただくなかで髪にまつわる不満や怒り、悲しみ、そして喜び、期待、楽しみもたくさん見て聞いてきました。僕自身もたくさん経験しています。薄毛と闘っていた時代（現在も薄毛にならないよう奮闘中）大事な場面にかぎって変な髪型でイラついた経験や、髪型が恥ずかしくてまともにも相手も見られない、写真にも写りたくない経験もあります。“なんか今日はイケてる気がする”と勘違いできるのも髪型のおかげです（笑）。

僕は美容師として髪型やデザインなど美容師に必要なことを熱心に学んできましたが、それだけではきれいな髪を維持することは難しく、知識も足りないことに気がつきました。年齢や病気などでも髪は今までとは変わってきます。細胞レベルで変化していくことです。

デザインだけを勉強していた美容師のままではわかり得ないこと、併せて白髪染めやパーマなどの薬

品によるダメージ、ストレスや過労からも、髪を作ってくれる頭皮環境は悪影響を受けることがあります。それを無視しては問題解決できないことから、目に映らない頭皮の細かな部分まで学べてメンタリティーも考慮しお客様と向き合える「毛髪診断士」という資格も得ました。薬品を使わずに頭皮環境をよくする植物染めやヘッドスパ、お客様との向き合い方などの講師もさせていただいております。

健康や頭皮環境から学び得た知識や情報を、この本を通じて読んでくださる方々に、ほんの少しでも役立てていただき、読み進めるにつれて共感してもらえ、知らなかったけど今度からは気をつけよう、と思ってもらえることが増えれば嬉しく思います。本書は知識以外のメンタリティーや健康にまつわる話を中心としております。美容とは「外」だけではなく「内」から表現されていくことが多いからです。ぜひ併せて読んでいただけましたら幸いです。