

はじめに

「もっと綺麗になりたい」

「もっとかわいくなりたい」

「もっとかっこよくなりたい」

鏡を見て、写真を見て、そう思う人もたくさんいると思います。

私も未だにその向上心は持ちつづけたまま、自分なりの美容法を模索しつづけていくところです。

でも、ちょっとだけみなさんにも振り返ってほしいなとすることがあります。

「なんのために」「どんな理由で」綺麗になりたい、かわいくなりたい、かっこよくなりたい。

そう思ったのでしょうか？

私自身、思春期ごろからクレーターだらけのポコポコ肌に悩み人一倍、いや人二倍、三倍と綺麗になりたいと思ひ努力しつづけてきました。

「どうせ肌汚いとかブスとか思われちゃうんだろうな」と常々思っていましたし、そのコンプレックスを減らしたい一心だったと思います。

でも、たくさんの経験や人と触れ合うなかで「容姿関係なく、人間関係がうまくいつている人たち」がいることに気づきました。

性格や明るさ、価値観などそれって外見ではなく、内面だと。

外見を自分なりに磨きつづけてきても、うまくいかない人間関係や恋愛関係が私の中には残ったままでした。外見を努力して磨いても内面が変わっていなかったのです（表面的な人間関係はスムーズにいくことは確かに増えたかもしれませんが）大きく人との関わりの変化はあまりなかったように思います。

俗に言うこじらせ女子の一人でした。

そこで外見も中身も両方からアプローチしていくべきだなと、心理学に興味を持ち徹底的に自分と向き合うことをしていききました。心理学を学んでいくうちにわかったことが、「綺麗になりたい」「かわいくなりたい」「かっこよくなりたい」「この気持ちの出所が自分自身のためではなく「誰か（自分ではない第三者）」に認められたい、必要とされたい、という他人軸に生きている自分でした。

「自分自身の人生、未来のために」じゃなく、赤の他人に認められたいという思い。（それが100%悪いと言っているわけではありません！）
無意識すぎるほどに無意識で、無自覚にあった感情。

美容法は千差万別で体質もあるのでいろんな手法や流儀があつていいと思います。

ただ、その『綺麗になりたい』『かわいくなりたい』『かっこよくなりたい』感情のもう一步奥にある『その理由』について、この本書が一度向き合うきっかけになればいいなと思っています。

第三者の誰かのために、ではなく「自分自身の未来のために」。