

まえがき

私は2004年に友人の勧めでミス・ユニバース・ジャパンのミスコンに挑戦し、ファイナリストとして認められました。

2017年までは、ミス・ユニバース・ジャパンの静岡大会のエリアディレクターを務めました。その経験の中で、数々のミス候補者を見て気がついたことや、自分自身で体感したことがたくさんあり、それをもとに美を追求したのが本書になります。

“キレイ” “美しい” という言葉は、女性なら誰もが惹かれる言葉だと思います。

“キレイ” は、キラキラしたものなど目で見て感じる外見のことですが、“美しい” は見た目のキレイに内面の輝きがプラスされ、放つものです。

10代後半から30代前半までモデルをしてきた私は、“キレイ” “美しい” をテーマに歩んできました。

モデルを始めた頃、先輩モデルのキレイさに衝撃を受け、当初は私も「キレイになる」ことを目標に、ヘア、メイク、ネイル、ダイエットなどをして自分を磨きました。キレイと他人から褒められることで喜びを感じ、自信にもつながりました。

仕事が好きがむしゃらになって働く中、ミスコンを通して多くを学び、「キレイ」と「美しい」の違いが気がついたのです。

仲間で美を競い合うミスコンは、つい他人と比較したり、敵対視したりしてしまいますが、本当のライバルは自分だと思いました。

当時、ウォーキングが得意な私でしたが、ドレスをキレイに見せることを気遣って、今思えばまるで動くマネキンのようでした。ミスコンは、ドレスをキレイに見せるショーではなく、自分の美しさをアピールしなくてはなりません。

私は、キレイなだけでは戦えない、「キレイ」にプラス魅了させる何かが必要だと考え、自分をどのように表現したらよいのか、心と会話し、常に自分と向き合うことで、心身ともに鍛えられ、内面に磨きがかかり「美しさ」が発揮できるのだと思いました。

「美しくなる」ために、自分を磨くことを毎日続け、昨日の私よりも今日の私が素敵だと思えるように、努力をひたすら続けてきました。

自分を信じ、自分にしかできない生き方を確立してきました。

20代から日々老化も進み、一度はぶつかる30代の壁も、努力と心のあり方次第で、さらに美しい魅力的な女性になれるのです。

毎日コツコツ、努力の積み重ねが、その後の一生を決めます。

充実した30代の先に、理想の未来があります。その未来は「今の自分次第」で40代・50代と輝かしい未来が待っています。

女性は何歳になっても女性、いつまでもキラッと輝いてほしいですよね！

本書には「美しい人」になるためのエッセイが散りばめられています。どう自分を磨くのか、本文からヒントを見つけ、答えを導き出すのは、あなたです。

ほんの少し視点を変えてみるだけで、そして変わりたいと願う心があれば、すでに1歩前進しています。あとは今やる！の行動のみです。

「今の自分が一番素敵」と思えた瞬間から自分自身がキラキラ輝き、あなたは誰をも魅了する美しい女性になれるのです。