

江戸しぐさ編

江戸しぐさから学ぶ美しいふるまい。

人間関係を円滑にし、共に助け合って気持ちよく暮らしていくために江戸の商人たちが考え出した共生の知恵、「江戸しぐさ」。「よく見て気がつき」「相手のために気働きができる」ということが高く評価され、江戸の女性の大きな魅力の条件でもあった。1,000以上あるともいわれる江戸しぐさは現代でも見習いたいものばかり。外見だけでなく、振る舞い美人の技が詰まっている。

傘かしげ

雨の日に互いの傘を外側に傾け、ぬれないようにすれ違うこと。



5かつあやまり

相手に自分の足が踏まれたときに「すみません、こちらがうかつでした」と自分が謝ることでその場の雰囲気をよく保つこと



時泥棒

断り無く相手を訪問し、または約束の時間に遅れるなどで相手の時間を奪うことは重い罪(十両の罪)とされた。



はいはい

相手の話に口を挟んだり否定せず、まず「はい」と返事をして人の意見を聞くこと。その内容をじっくり吟味して、もし疑問や意見があれば伺いを立てること。



椅子に腰掛けるとき

いきなりドスンと座らずに、座る場所に一度視線を落とす。そして腰から座る。座っている時、手は左手を上にして、どちらかの足の付け根に置くと相手から美しく見える。



振り返るとき

「見返り美人」で振り返る 美人画でよく見る「見返り美人」は、振り返る方と反対に少し首を傾け、振り返るほうの肩を少し落として腰(丹田)から振り返ればできあがり。女性が一番美しく見える角度。着席している時にも首だけ相手に向けるのではなく、「見返り美人」で振り返ろう。



伝統文化から美を学ぼう

日本舞踊編

日本舞踊から学ぶ美しいしぐさ。

日本舞踊や歌舞伎など日本の伝統芸能には洗練された美のヒントがたくさん詰まっている。美しさの表現をいくつかご紹介。

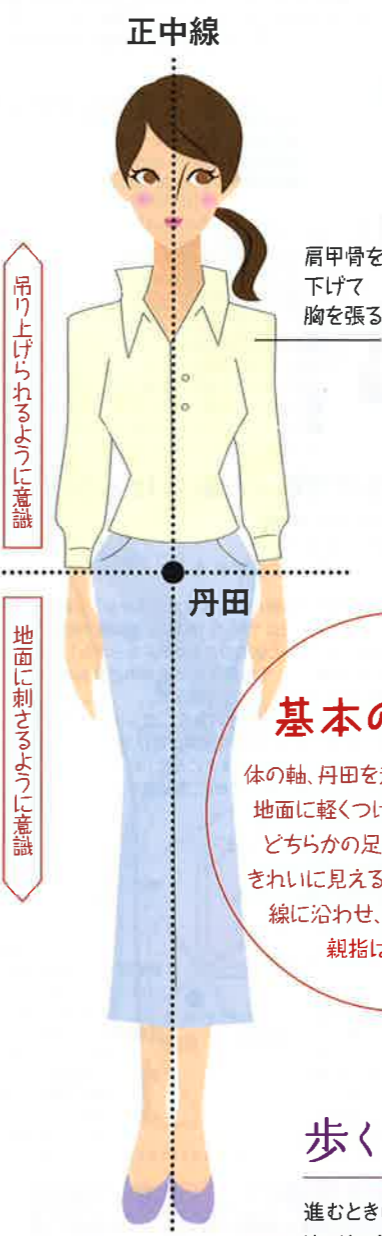
人に物を渡すとき

- ①両手で渡す**
片手で渡す時も、もう片方の手を下に添えて基本は両手で。
- ②弧を描くようにして渡す**
一度自分に引き寄せてから、弧を描くようにして相手に渡す。その間に相手も受け取る気持ちの用意ができる。両手で渡すことで、相手への思いやりや敬意を表現でき、渡す物の価値も上がる。



話を聴くとき

- ①耳ではなく、「こめかみ」で聴く**
こめかみを少し相手のほうへ傾ける。品よくさりげなく、相手に「あなたの話を傾聴していますよ」ということを伝えることができる。
- ②目ではなく、「自分の眉間」で相手を見る**
会話の時に相手の目をじっと直視するのは、相手も居心地が悪く感じるもの。自分の眉間に目があるように意識し、そこで相手を見るようにイメージすれば、視線が少しやわらいでよい。



基本の立ち方

体の軸、丹田を意識し、足はふんわり地面に軽くつけるイメージで立つ。どちらかの足を軽く後ろへ引くときれいに見える。両手は両脇の体の線に沿わせ、手の平は内側へ。親指は手の中へ。

歩くとき

進むときは丹田を意識して「腰」から。ドスドスと足に体重をかけずに「腰で歩く」意識を。

美人

温故知新

日本の美を振り返る

あなたは自分が「美しく」いるために何をしています？ 日々どんなことに気をつけている？ 今月は日本の伝統文化や風習を振り返ってみることで、長く受け継がれてきたからこそその普通の「美人術」を見つけてみよう。日本女性の美を再発見！

※参考/NPO法人江戸しぐさ(<http://www.edoshigusa.org/about/>)

うぐいすのファンが 美白パック！ 江戸時代の美容法

いつの時代も女性たちは美しくなるための方法を探し求めているもの。江戸時代には、こんな美容法があった。今でも利用されているものも多い。

- ❖米ぬか**
今も利用されている美容法。体の汚れを落とし肌をすべすべにし、ぬかに含まれる保湿成分が肌をしっとり保つとして広く利用されていた。
- ❖うぐいすのファン**
ファンの中の酵素が脂肪や垢を分解して落とすことから、元々は衣服の染み抜きに使用。その漂白作用を肌に活かし、シミやくすみを消す美白クリームとして用いられていた。
- ❖海藻と小麦粉のシャンプー**
海藻のミネラル成分と、小麦粉のタンパク質を補給し、髪の毛をツヤツヤにしていた。
- ❖椿油**
「ツヤ髪」といえば椿油というくらい、古来より女性の美髪に重用されてきた。
- ❖小豆**
上流階級の女性たちが洗顔料として愛用。小豆に含まれるサポニンという成分が毛穴の汚れや皮脂を落とすとされ、今でも小豆の石鹸がある。
- ❖黒糖**
美肌によいとされ化粧品として使われていた。

お話を聞いたのは

日本舞踊 藤間流・師範 藤間裕志朗 先生

北九州出身。29歳で日本舞踊・藤間流に入門。49歳で師範となり「裕志朗の会」を設立。以降多くの門弟を育てる。「わっしょい百万更祭り」への参加や振り付けなど地域貢献を行いながら、海外での公演活動も精力的に行う。



日本舞踊は、人や動物、自然に到るまで森羅万象を演じるもの。その動作の一つひとつは無駄がなく、洗練されているので、基本の動きやその精神を学びながら様々な役を演じることで、日常の何気ない動きに「品」が出てきます。誰かに物を渡したり、呼ばれて振り返ったりするしぐさも、無造作に手を突き出したり、首だけ振り返ったりする最短距離ではなく、遠回りの動きをします。これは「相手のことを考え、思いやる」しぐさであり、自分の次の動きが是非かを考える「間」でもあります。日本舞踊の動きは日常生活でも相手を心地よくし、かつ自分の意志はしっかりと伝えることができる優れた所作です。ぜひ身につけて人生の武器にしてみてください。

美しく素敵な人生を！

日本舞踊を武器にして

日本で一番、美に厳しい場所に学ぶ

思わず身が引き締まる、宝塚「ブスの25か条」

「清く、正しく、美しく」を校訓に、厳しい規則で知られる宝塚音楽学校。その舞台裏に貼られているという「ブスの25か条」を知ってる？
美しいスターを育てる背景には、こんなキビシイ教えがあるんですね。

- 1 笑顔がない
- 2 お礼を言わない
- 3 おいしいと言わない
- 4 精気がない
- 5 自信がない
- 6 グチをこぼす
- 7 希望や信念がない
- 8 いつも周囲が悪いと思ってる
- 9 知らない
- 10 自分がブスであることを
- 11 声小さくいじけている
- 12 何でもないことにキズつく
- 13 他人にシットする
- 14 目が輝いていない
- 15 いつも口がへ字の形をしている
- 16 責任転嫁がうまい
- 17 他人をうらむ
- 18 悲観的に物事を考える
- 19 問題意識を持っていない
- 20 他人につくさない
- 21 他人を信じない
- 22 他人を信じない
- 23 意欲がない
- 24 人生においても仕事においても
- 25 謙虚さがなくゴウマンである

西洋コンプレックスにはさようなら！ 日本女性の魅力に気づこう

“アジアンビューティ”という言葉が広く使われる一方で、まだまだ日本女性の中には、西洋の顔の造作・体型に対する憧れやコンプレックスを抱く女性が少なくないよう。自分たちの長所や個性を否定せず、まずは私たちが持つ本来の美しさをまず認識しよう。



艶のある、ストレートの黒髪は日本人女性の美の象徴の一つにも捉えられている。



彫りは浅く、楚々とした印象。華やかさというよりも、清楚で気品がある顔立ちなので、派手なメイクよりはシンプルなメイクが印象を引き立てる。



着物や正座などの文化ゆえか、骨格が太く腰の高さも低い。また、海外の女性は、20歳を過ぎると腰まわりを中心に身体が大きくなるのに比べ、日本人は小柄で華奢な人が多い。そのため、年齢より若く見られる傾向が。



海外の人の日本人女性のイメージは“菊人形”。はっきりとした黒目と艶のある黒髪は、魅力と捉えられている。そのため、ミス・ユニバースの選考においても、黒のはっきりとしたアイメイクと、黒髪でストレートロングのヘアスタイルで“日本人ならではの魅力”を活かした魅せ方がなされている。



欧米人のグリーン・ブルー・アイズがやわらかい印象を与えるのに対し、日本人は黒・茶の瞳が芯の強い印象を与える。



黄色人種は、肌がきめ細かく透明感があるのが特長。そのため、きれいな肌質を活かしたメイクが魅力を引き出してくれる。



- ❖ 情緒や情感が豊かで、傾聴力がある。言葉に出さなくても相手が本当はどう思っているのか察し、その立場を思いやりながら自分の主張ができる。「誰かのためにがんばれる」のは日本人の特長。
- ❖ 文化や理念、想いなどを信じ、それに向かってひたむきに突き進む勤勉さと継続力(忍耐力)がある。実は、茶道、書道、柔道など、「道」とつくものがあるのは日本だけ。
- ❖ 秩序を守ることができ、謙虚。



編集部が勝手にオススメ!

私の美人度を上げるアイテム

忙しい毎日でもキレイ心は忘れられない! スタッフが勝手にオススメしちゃいます。



こはるのオススメ!
コテバステイドの香り
IRIS アイリス オードトワレ
南仏エクス・アン・ブロワンスのブランド「コテバステイド」は、石鹸やフレグランスは降り注ぐ陽光、乾いた空気が運ぶ様々な花の香りをベースにしたものばかり。中でも限りなく優しく女性らしいアイリスの香水は、纏うだけでやさしくなれる一品。香りがあまり人とカブらない点も◎。



まいたのオススメ!
資生堂のまつ毛用美容液
アデノバイタル
アイラッシュセラム
夫の「すっごくいいらしいよ」という言葉に押されて使っています。口コミサイトでも高評価。使用して3回目くらいで、効果を感じたのでびっくりしました。面倒なことが苦手な私でも、テレビを見ながらつけるだけ。楽して素敵なまつ毛美人目指します。



おなつのオススメ!
CHANELのアイシャドウと
K-Paletteのアイライン
映画「ココ・シャネル」を見て買いに行きました(笑)。アイシャドウは自然な色づきが入っています。カラーラインナップもたくさん! アイラインは「描きやすいにじまないお湯で落とせる」おすすめアイテムです。



チョコのオススメ!
母からのお下がり
ネックレス&イヤリング
母がうん十年前、社会人1年目に「頑張るしるし」として奮発して買ったという年代もの。私の太くて短い首を華奢に見せてくれます。母の思いを受け継ぎ、私も気合入るときに使います。やっぱりいいものは長く使えますね。

答えてくれたのは



Satosyun (サトシユン) さん
国内外から注目を集めるストリートスナップ WEB マガジン「SCRAPTURE」のカメラマン。

写真は残るものだから、よりキレイに映りたいですね。より美人に写るためのちょっとしたコツを、カメラマンSatosyunさんに聞きました。

光の差し方で写真は大きく変わります。屋外では太陽など光源に顔を向ける順光を避け、逆光や日陰などで撮るとよいです。順光だと眩しくて細目やしかめっ面になりますし、シワや肌荒れやパーツの起伏などが陰影で露になりやすいです。室内では照明の真下で撮ると顔に影ができてしまうので避けたいほうがいいでしょう。

ポーズは「漠然と立っただけ」はダメ。顔まわりに手指を添えたり、捻りやしなりなどを与えるとよいです。身体の筋肉の緊張や動きは、顔の表情にもしっかりと表れてくるものです。撮られることや撮った写真を撮る・見せる機会を増やして楽しむこと。被写体の魅力は何だろう、と考えると自分自身で写真を撮れば、自然と自分の撮られ方にも身につきはす。そして撮られる時には相手も信じて堂々とこれぞOK!

キレイに写真に写るためのアドバイス



お話を聞いたのは



ハERSHEYアカデミー 鶴田和美先生
「資生堂」退社後、アメリカL.Aでカラーコーディネートを学び、メイクアップ等のライセンスを取得。その後、カラーイメージアナリストとして「日本ヘアデザイン協会」の講師や各種企業のコンサルタント、ブライダルショーなどを手がける。2012年から「ミス・ユニバース・ジャパン」長崎大会を主催し、自ら育てあげた長崎代表・辻恵子さんが「2014年ミス・ユニバース・ジャパン」日本代表に選出された。

●ミスユニバースジャパン長崎大会事務局 / www.muj-nagasaki.com
●ハERSHEYアカデミー / http://www.hershey.jp/
※一般向けに「ミス・ユニバース・ジャパン・ビューティスクール」も開講中

セルフイメージを明確にしたら、あとは行動あるのみ

もし、あなたが容姿に自信が持てないとしたら、どんな自分になりたいかというセルフイメージを描いていないから。美しさは何かを束縛して決まっているわけではなく、大切なのは、あなたの目指す美しさ(最終目的)を何のために活かすのか、どんな場面でその美しさを発揮したいのか(最終目的)に向かうための「ひとつの目標」を明確にすること。そして骨格や肌質、顔立ちに合わせたメイクやファッション、立ち居振る舞いなど、科学で解明できることを洗い出してもらい、それに対して5W1Hで取り組むことです。この部分は、プロに行ってもらっても、自分や友人・知人でそれを行うのも、その人の経験だけに頼ることになるので選択肢が狭まり、なかなか枠を超えられないから。

広い視野と経験を持つプロに、セルフイメージとあなたの魅力(武器)を引き出してもらいましょう。そしてその後はパーソナルカラー・メイク・ヘアスタイル、心理学や立ち居振る舞いなど、外見や内面を磨く方法の中から、あなたが必要と感じるものを選び行動してみよう。