

# 美メソッド

[HOME](#)[最新号の紹介](#)[美メソッドNEWS](#)[FROM EDITORS](#)[FROM 美40's](#)[美40'sメンバーブログ](#)

## FROM 美40's

2012.09.28

### 001 木村久理子さん／「美人」になるのだ

誌面にも登場した「美40's」の方々が、日々のライフスタイルや、美へのこだわりをリレー形式で語る「FROM美40's」。第1回は銀座で美容・アンチエイジングのクリニックを経営されている、木村久理子さん。美人になるためのメンタルアプローチを語っていただきました。

#### 「美人」になるのだ

かのフランスの女流哲学者、ボーヴォワールは、「人は女に生まれず、女になるのだ」と言いました。その言い換えが、もし許されるのであれば、「人は美人に生まれず、美人になるのだ」と言えるでしょう。

私たちは、いったい、どのような美人を目指せばよいのでしょうか？



私は、様々な情報や価値観の渦巻く現代社会・日本にあって、それに対して画一的な答えはどこにもない、と思っています。あなたの思う通りを正解としてよいのではないのでしょうか。

美人が平均顔であるという事実をお聞きになったことがありますか？

ある集団の中で、美人であるとみんなが認める人の顔は、限りなく平均に近くなります。逆にいうと、突拍子もない容貌や風貌は、少なくともみんなに「美しい」という感覚を持たせることにはならないわけです。

自分が属していると思われる、あるいは属したいと思う集団を見渡して観察し、どこに自分の弱点や集団の平均から外れていると思われる部分があるのかを素直に意識しましょう。これを少し直すだけで、「美人」に近づくことができます。

長所をさらに伸ばし、短所を直したり、そつなくカバーする術を学びましょう。そして、いくつになっても夢や目標を持って、マイペースでいいから、自分の思う美人を目指して努力すること。美は一日にしてならず、です。悩みがあったり、がんばり方がわからない時は、信頼できる仲間に相談し、その道のプロに教を乞いましょう。卑屈にならず、できることから取り組みましょう。

私達がそんな前向きな姿勢をとり続ける時、人はみんな「美人」になるのです。

それは、なぜでしょうか？

そこには、必ず、ある種の節制が求められるからです。精神的にも、物理的にも。

たとえ、美形で生まれても、精神的に荒んでいたら、年をとるにつれ、顔つきに表れますし、欲望にまかせて野放図な生活をしていれば、皮膚は緩み、体型もみるみるうちに崩れていきます。心身の健康状態は、外見と密接に関係しています。

また、自分の目標を達成した時、そこには仲間からの応援や賞賛だけでなく、本当の自信、“self-esteem”（自尊心）がわいてきます。その感覚は、医学的に言えば、セロトニンやドーパミンといった神経伝達物質の分泌ということになりますが、これが、さらなる意欲や幸福感を生むわけです。

人は美人に生まれなくても、「美人」になることが出来る動物です。  
美人のメカニズムを熟知して、「美メソッド」を駆使しましょう。



**木村久理子さん**

医師・医学博士。美容とアンチエイジングのクリニック「銀座コクリコ」代表。44歳。

美のモットーは「美しさも幸せも獲得するもの」。

[「銀座コクリコ」のHPIはこちら>](#)