

アンチエイジングと上手につき合いながら

若さを保つ方々にその秘訣を聞く

アンチエイジングインタビュー。

Vol.11 は、女性の美容に関するディレクター、

コメンテーターとして活躍する

小林ひろ美さんにお話を伺いました。



HIROMI KOBAYASHI

小林ひろ美

1964年東京都生まれ。大学卒業後、ブラジル・アメリカでの生活を経て、美容家である母・小林照子と共に'91年、(株)美・ファイン研究所を設立。美容はもちろん、ファッション、パフューム、トレンドなど、トータルな視点からのライフスタイル情報を企業や学校、メディアに向け提供している。著書に『ねてるまエステ』（泰文堂）、『スプーン一本！小顔マッサージ術』（主婦と生活社）ほか多数。

私は昔、美容というのは、お金と時間のある人や専門家が得られるもので、そうじゃない人には無縁だと思っていました。ある時「綺麗になりたい」と一念発起して、エステのコースに申し込んだり、他にもいろいろ試したけれども全然効果が得られず諦めかけたことがありました。その時に思ったのは、他人の手に委ねるのではなく、自分が意識しなければ、綺麗って絶対手に入らないということ。それから自発的に美を見つげようとスイッチを切り替えたんです。

私は飽きっぽいし面倒くさがりだから、効果がすぐ出るものじゃなきゃ嫌だし、ケアするまでが面倒くさい。そこで、「美容導線」というのを作ったんです。ちょっと気になった時にすぐケアできるように、1000円ショップで売っているような小ビンやコンタクトレンズのケースに小分けにしたローションや乳液を部屋のあちこちに仕掛けておく。自分が行くところ、行くところに仕掛けて置くことで、「ちょこまか美容」をするようになったんです。

そしてまた、楽しくないと続かないものですから、効能、効果はもちろんのこと、「この香り好き」とか「この容器が好き」とか、自分の好き

な美容アイテムを近くに置いておくこともお勧めしています。「今日は帰ってあのクリームつけよう、あの香りに包まれたい」って思うと、ウキウキするじゃないですか。同じことを続けていくのも、「不快」の気持ちでやるとストレスになるし、「快」の気持ちでやると習慣という言葉が変わっていくものなんです。

大事なのは、美容を生活習慣の中にどうやって取り入れるかという事。まず匂いやつけ心地が自分好みのものを。そして、なるべくちょこまかとケアをする。美容ってすごい遠い存在だったんだけれども、そんな風に、「こうだったらハッピー」「こうだったら嬉しいな」という気持ちでいると、面倒くさいなと思っていたクリームも楽しくなるんですよ。心掛けひとつと、ちょっとした気遣い、先にセットしておこうという意識。それが長い目でみたら、自分を綺麗にしてくれるのであれば、万々歳じゃないですか。

私の目標は、日本人の肌を「世界一の美肌にした」ということ。それには、自分のライフスタイルに負担をかけないように、まずは楽しんで美容に取り組める方法や環境を見つけていく事が大切だと、常にお伝えしています。