

本業であるヘア&メイクアップアーティストとしての活動はもちろん、独自の理論に基づく美容法を様々なメディアを通じ、広く発信し続ける田中宥久子さん。毎日を大切にしながら「美しく歳を重ねる」という哲学の一端を、ここにご紹介します。

YUKUKO TANAKA

田中宥久子

1946年、福岡県生まれ。美容学校を設立した祖母の影響を受け、美粧の基礎を学びながら幼少時代を過ごす。美容国家試験取得後、ヘア&メイクアップアーティストとして30年余活躍し、某ブランドのクリエイターを経て独立。常識を覆す独自の美容理論「田中メソッド」で一躍話題を集め、現在は映像をはじめ、テレビ、雑誌、書籍、講演会など多岐にわたり活動中。2007年4月には、集大成となるブランド「Y・METHOD」を立ち上げ、活躍の場を広げている。



人間誰しも歳は取るもの。大切なのは、「人生いかに楽しく自由に生きるか」だと思っんです。ところが多くの方は、きれいなりたいと切実に願う一方で、歳を取ることに恐怖感を抱いている。しわ、たるみ、くすみなど、年齢と共に肌の悩みが増えていく中、美しくありたいという思いがありながらも、「歳だから」「お金が掛かる」「時間がない」と言い訳を正当化し、努力を怠ってしまっんです。

でも、ちょっとした考え方の転換で、誰でも簡単に美しくなれるんですよ。その方法のひとつが、私の提案する「造顔マッサージ」。これは、技巧的なメイクを凝らすのではなく、セルフマッサージで肌のくすみやむくみを改善し、たるみを取り除くもの。素肌そのものが美しくなるので、メイクに頼らなくなる……。そのうち、皆さんネイルサロンに通ったり、ヒールのある靴を履いたり、生活も変化していつて。内面が活性化することで心が解放され、どんどん美しくなるんです。

も洗わず1日中グラグラ過ごすことも。マッサージをしない時だってあります。「〇〇ねばならない」という思いは、自分を拘束することになる。無理は持続できなくなりませぬ。きれいになるためには歯磨きをするように毎日コツコツと、ひとつ決めたことをやり続けることが大切。ダイエットも「1年で10キロ」を目標にすれば、リバウンドせずに痩せられるはずなんです。千里の道も一歩から。まずは、丁寧に「洗顔する」ことから始めた方がいいんです。自分の「きれいになりた」という思いが、自然と「継続」に繋がる。歳は「取る」ものではなく、「重ねる」ものです。

美しさの基準は、目鼻立ちのきれいさではないはず。20代の10年が土台になって30代があり、30代をどう生きたかで40代がある。生きて育んだ人生観がそのまま顔に出るんです。大事ですよ、生き方って。そういう意味で私は、人生のピークは80代だと思っています。だから60代なんて、まだまだガキ(笑)。格好いいステッキをついたおばあさんになるのが、今から楽しみなんです。