

NO!

### 失敗と原因を行ったり来たり。出口見えず…

問題が起こったときに、後ろばかりを振り返って、悪かったことや後悔していることを悶々と考え続ける……。もちろん原因を探ることは大事ですが、それだけではなかなか前に進めません



CHANGE!



## 「夢を持つことで 自分を知ることができる」

メンタルヘルスケアコンサルタント川西由美子さん

「アプサーは悩みや不安の多い世帯、なんで結婚できないんだろう。なんで仕事で面白くないんだろう。などなど。でも安心を、このような悩みを持つていることは、すなわち夢や理想を持っている証拠と断言するのが、この川西さん。



PROFILE EAP総研株式会社の社長として企業・スポーツ界、病院、学校などで、幅広いメンタルヘルスケアを行っている。TV・雑誌などでも幅広く活躍中。

「だっ、結婚したい。面白い仕事をしたい」という理想が達成できないから悩みとして浮き立って見えるのですよね。たとえば、具体的な悩みはないけど、なんとなく不安というのだったって同じ。何か明確な目標や成果が欲しいという立派な夢があるから不安になるのです。だから、自分の夢や理想を知りたいなら、まず自



「ココロを癒せば会社は伸びる」ダイヤモンド社 1470円  
数多くの企業でメンタルヘルス・コンサルタントを行ってきた経験をもとに、社員のメンタルヘルス術をわかりやすく紹介。

### 先のことを考え 夢をどんどん語る

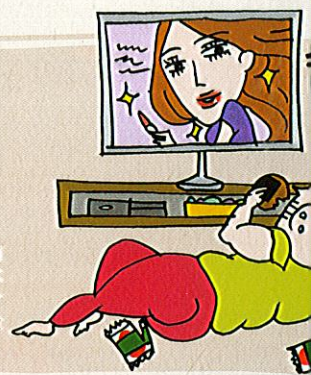
人は不思議なもので、思考が前を向いていると心も前向きになる。まずは夢を持つこと。そして、それがなぜかならないかではなく、どうやったらかなえられるかを考えること！



NO!

### 自分の美には無関心。でも、他人には辛辣

女性が「美」に関心を持つのは当たり前のこと。でも、その関心が自分ではなく他人にだけ向いていると、外見だけでなく内面にも自信が持てない、完全なるあきらめ体質になってしまう！



CHANGE!



## 「たくさん夢見た人が 美しくなってゆくのです」

ライフ&ビューティプロデューサー渡辺佳恵さん

「かなえない夢や、欲しいものがあつたとき、人が取る行動には3パターンあります。一つはそれを手に入れるべく前向きに努力すること。二つ目はあきらめてしまふこと。三つ目は『別に欲しくない』と、欲求にふたをして、それを手に入れている人をねたむこと。当然、一つ目のように夢に向かってひたむきになれることがいちばんだと思います。でも、残念ながら不景気の影響からか、アラサー女性は二つ目の『あきらめ』を選択してしまう人が多いう。なかには三つ目のように、自分の夢はあきらめるのに、他人の夢には厳しく、ケチをつける人も。それでは、輝く



PROFILE ファッションブランド、女性のほか、トーン「rinato house」キュースなども

「自分の経験でもそうでしたが、夢を持ち、それをかなえようという夢中で努力することで、隣の芝生を気にしている場合じゃなくなるし、毎日がワクワクと楽しくなります」  
さらに女性にとって、美容は目的ではなく、夢をかなえるための手段だと、話す渡辺さん。  
「本気で夢をかなえたいと思っなら、自分が魅力的な人間として他人の目に映るよう美を磨く努力をすることが必要。外見はいいわいいわばかりやすい、その人の名刺です。当然、美しいものに惹かれるのが人のさかというもの。外見を磨くことで自分に自信が宿り、外見も内面もブラッシュアップされた、自分史上最も美しい自分に出会えることに。経験上、そこにたどり着いた人のほうが夢をかなえている気がしますね」



(右)スポーツウェア「+me」とコラボしたウォーキング&ランニングイベントは女性たちから大好評 (左)渡辺さんがプロデュースする「rinato house」は7月初旬に代官山に移転予定。  
<http://www.rinato-house.com>

### 美容は目的ではなく夢を かなえるための有効手段

理想の自分を思い描きながら、日々努力を重ねて外見を磨けば、自分に自信が持て、前向きに人生を送れるはず。その姿は他人にも魅力的に映り、夢も現実的になるなど、相乗効果抜群！

