

*美容エコのススメ

～美しく生きたい あなたに～

齋藤 薫

美容ジャーナリスト／エッセイスト

美容のバイブルといわれる『美容の天才365日』や、コスメもメイクもいらぬ美容法『美人へのレッスン』。美しさは生き方であるといわれる。

『“一生美人”力』への執筆など、美しさとは何かを問われてきた美容ジャーナリストの齋藤薫氏。数々の女性誌で、化粧品にとどまらず、美しい生き方やライフスタイルにまで言及されることで、多くの読者の心をつかんで離さない。その語り口には、常に読者と等身大の視点があり、どうしたらキレイになれるのかしら、を優しく提案されている。

今回の循環とくらしのテーマは化粧品ということから、美容の最先端にいらっしやる齋藤薫氏に話を伺った。

—まずは、「化粧をする」意味についてお伺いします。私たちは毎日欠かせない作業としてお化粧をしているのですが、一時ガングロが流行するなど、お化粧をする意味がその時代時代で違ってきているのでしょうか？

現在の化粧品の役割は「生きるエネルギー」

時代とともに少しずつその役割が変わってきていると思います。昭和の頃は、化粧はさかんに「身だしなみ」だといわれてきました。でも、80年代、90年代あたりからは、まさに「自己表現」になってきて、21世紀に入ってからは、化粧に対して、凄く前向きに取り組んでいる年齢層が高くなってきたこともあって、「アンチ・エイジング」、「生き甲斐」、「生きることのエネルギー」としてクローズアップされてきたと思います。ですから、時代時代で少しずつ

変わっていくと同時に、積み重なっていくもので、身だしなみや自己表現という意味合いも勿論ありますが、今一番化粧とか美容とかいうものの役割として際だっているのが、やはり「生きるエネルギー」ではないかと思います。まさに元気をもらったり、明日への糧とかになるのではないのか、と思います。

—化粧品はそういうある種、夢を売るものなので、私たちは上手に夢を買い、夢を見続けようと言われていることにつながるのでしょうか？

化粧品に共通しているところは「夢」を売ること

化粧品の世界は広く、日本には化粧品メーカーが3,000～4,000社あるといわれていて、大きな研究所を持っていると



ころから町工場のようなところで作っているところ、委託して自分たちでは作っていないところ、千差万別です。そういう意味では「化粧品」として一括りにはできない時代になっているのかもしれませんが、では、何が共通しているのかということ、やはりそこには「夢が」、「…になれるかもしれない」という希望があること。希望を買っているようなところだと思います。たとえばお洋服を買った日は、わくわくした気持ちで帰りますよね。でも、2、3回着ればそれで気持ちは落ち着いてきますが、化粧品はもう少しそれが長く続く(笑)。キレイになれるかどうかの結果というのがぼんやりしたもので、2ヶ月先かもしれないし、もっと長続きするものだからではないかという気がします。でも、その夢を見るか見ないかで、女性の人生は大きく変わってくると思うんです。それは表情にも出ますし、出掛けて行くときに胸を張っている毎日もたらず役割も担っているように思います。だから、「夢」というのは、全く実体のないものですけれども、違った形で実体がちゃんと付いてくるものですよ。これが効

くんだって思うことが大事、夢をもつことが先ず大事です。ですから、「どういうふうに美容と付き合うのか」が大事なポイントになってくると思います。おそらく、お金を使えばいいってものでもないし、片っ端から沢山やればいいってものでもないし、「上手に付き合う」っていうのが、何より一番大切なんじゃないかなと思います。

一化粧品との「上手な付き合い方」とは、どんなふうにお考えになられますか？

キレイを磨く、化粧品との上手な付き合い方

その①

美容はコンパクトに

美容はコンパクトに済ませても頭を使えばちゃんとキレイになる。その分だけ、自己を磨く時間にまわしましょうという提案をしたいと思っています。今、化粧品はどんどん進化しています。昔の1/5くらいの時間でメイクができて、しかも崩れない。だから、化粧直しにも時間がかからない。そういう意味では、昔と同じやり方ではおかしいですよ。今、オールインワンといわれているものだったら本当に何もかもが1本で済むし、スキンケア1本とUVケアも含めてメイク1本、全部で2品でもキレイになれるというのは、これは本当です。高級化粧品を使わなければキレイになれるというものではなく、いろんな嗜好のランクがあると考えればいいものだと思います。後は、好みの問題で、簡単に済ませたいか、きちんとやりたいか、自分の気持ち次第。使い方と自分の気持ち次第だと思います。

その②

子育てするように、 化粧品を褒めあげて使おう

今、ユーザが化粧品をランク付けするような、@コスメなどの口コミサイトがあります。確かに化粧品はピンからキリまであって、いいものを褒めるっていうのは大切だと思いますけど、全然よくなかったと否定するのは、「美」に反する気がするのです。人を汚くしようと思って作っている化粧品なんて一つもないわけで、むしろ使い手の気持ちに重きを置いたほうがいいと思います。化粧品の悪口を言わないほうがキレイになるのに効率的なんです。高い化粧品なのに効果がなかったら確かに癪に障る気持ちもわかりますが、それよりも良いところを見つけて、そこを伸ばしてあげるといって、それこそ子育てのように、褒め上げて何とか効かせてしまおうという方がずっとお得だと思うんです。そういう意味で「いきもの」だと思うんですね。もし1週間変化がなかったとしても、鳴かせてみしようホトトギス、みたいなことはやるべきだと思います。普通に塗ってダメだったのなら、肌を叩いてみようとか、マッサージしてみようとか、沢山付けてみようとか、どれかが当たるかもしれないので、その前に「これは効かない」と決めつけたら、化粧品もそっ



ぽを向いちゃうし、そっくり無駄になってしまう。処分する前に、もう一回語り合おうというか、どういうふうにしたら効くのか試して欲しいと思います。そのためには、いろんな方法で、あの手この手で使い、試してあげてから考えて欲しいですね。

その③

モノを大事にする

化粧品の扱い方みたいなところでも、モノを大事にすることが当てはまると言います。たとえば、ファンデーションのスポンジがコロケ（ぼろぼろになってコロケみたいに見えることから）な人がいる。これでは決してキレイになれない。キレイなものにしかキレイは作れないと思うべきなのです。だから、モノを大事にするというのは、美容の第一歩。使った化粧品はキレイに拭く、キャップを付ける前にまたティッシュでその容器の口元を拭くとか、こういったことは、すべての生活態度につながってくる部分もあるように思います。もっともっと魂につながって来ることかもしれませんが、鏡はいつもキレイに拭く。鏡が曇っていると心まで曇るといわれますよね。大事に扱ってキレイにしておくことが美容の大前提といってもいいかなと思います。

—私たち、廃棄物資源循環学会でも環境負荷の少ないライフスタイルをテーマにしています。化粧品の捨て方についてはどうでしょうか？

化粧品の捨て方は、結構問題になっています。さまざまな成分が入っていて、



油も入っているわけですから。油分は食用油と同じように、新聞紙に染み込ませて、ちゃんと分けて捨てる。せめて、中味をきちんと出して、ちゃんと分けて出すことが必要じゃないかなと思います。中味が入ったまま、ほんぽん捨ててしまう方も多いんですけど、やっぱりちゃんと捨ててあげるまでが美容だといったほうがいいのではないかなと思いますね。今、リフィルみたいなものもなくなっているのですが、まだまだ新品を使いたいという意識の方が強いような気がします。

—今まで捨てられていた化粧品びんも、回収できるようになりました。再生できるものは捨てずに回収できる形で出すことも美容の一環として考えられますか？

たとえば、下着を捨てる場合、集めて捨ててくれるシステムをワコールさんは実践されていますよね、化粧品カウンターでも空のボトルを回収する、そういったシステムがあれば面白いですよ。また、下着を自分で捨てる場合は、自分が身に着けてきたモノで自分と一体化しているから、人に見られたくないと思って、全部切って捨てたりします。下着はそう

いうふうにするのに、化粧品はそのまま捨てるのも何か違うように思いますよね。そんなぞんざいに捨てたら、自分も同じになるよっていうふうな意識をもったほうがいいなと思います。大事に使って、生きているいきものと同じように扱ってあげる。そして使い終わった後も、面倒見上げる。まさに最後、捨てるまでが美容ですよ。

—では、次にキレイに生きることの内幕について、モノを大事に扱おうという気持ちやそういった心を育むには何が大事だと思われますか？

キレイが先走るとキタナイが後に残る

美というものをもう一度捉えなおすことが必要かもしれません。そもそも美容とは、女性がトータルとして美しくなることですが、今の時代は、「何かを付ける＝美容」と思われている節があって、化粧品好きほど鏡回りが汚いとか、パウダールームで一生懸命お化粧している人ほど、後、髪の毛が落ちていたり、水が飛び散っているままで出て行く、というような傾向のあることに気がつかざるをえないんです。それは、キレイになることに一生懸命になってしまうがゆえに、本当のキレイを見失うというのがあるように思います。たとえば化粧品ではないけれどもカラコンブーム、カラーコンタクト。あれは、化粧品以上の効果をもっているんで、若い子はみんな買います。だけど、中には非常に粗悪なものだったとか、付けっぱなしで不潔にしたために、目の病気になってしまう。まさに、本末転倒ですよ。

清潔を取り戻すこと、 きちんとすることが「美」に つながる

ですから、美容の世界にもう少し清潔という概念を取り戻したい、というのはあります。他には、きちんとする。日本人の美徳的なところでもあると思いますが、礼儀正しさも含めて、姿勢がキレイであるとか、きちんと正しく服を着ているとか、そういうことも含めて「美」だと思います。それと反する「おしゃれ」が主流になってきたとしても、最終的にどこか「清潔感」みたいなものをもっていないと、やはり「美」にはつながらないということ、声を大にしていいたいところではありますね。

—「美容=清潔感」というのは？

究極の美容とは、 失われいく清潔感を補うこと

なぜ、私が清潔感っていうものを強く主調しているのかといいますと、昔、美しい人って誰なんだろうという、凄く広い漠然としたテーマを考えたことがありました。誰がキレイ、誰が綺麗と考えていたときに、和洋の東西も問わず、年齢も問わず、美しい人に絶対に共通しているのは「清潔感」で、「年を取る＝清潔感を失う」ことなんだとわかったんです。髪・肌・声からも、体型からも、少なくとも見た目の清潔感を失うことが、つまり年を取るということなんです。これはもう人間の宿命としてどうにもならないので、だからこそ美容というのは、その失われいく清潔感をいかに補うか、新しい清潔感を作り出せるのかということだと思います。

それが究極の美容だと思います。清潔感というのは、楚々としていたり、清らかだったり、ごてごてしていなかったり、生々しくなかったり、すっきりしていたり、あか抜けていたり、本当にそういうことで十分だと思うのです。清潔感是最終的にはすべてに勝ると思うので、清潔美に対してやれることはすべてやることを提案しているのです。

—最強の美容法は「前向きであること」「表情美人」ということを書かれていますが、今いわれた清潔感も含め、個人の生き方が大事なように思うのですが？

人を幸せにする、 ワタシが幸せになるキレイ

美容の最初の定義の一つに、女性は、人を心地よくする存在になるために美容をするのだと、改めていいたい気がします。もちろん、自分がキレイになりたいから美容をするのですが、今日会う人を心地よくさせるための美容、それが大人にとっては大事ではないかという気がするんですね。例えば、香りひとつとっても、今日お寿司屋さんに誘われているのに、たくさん付けすぎていたら、それは良い香りとはいえないですよ。一緒にいる人を心地よくする、周囲の人を心地よくするために、自分がキレイになるというのを基準にすると、絶対に失敗しない。それが人柄の美しさにもつながる美であるといえるように思います。

その最たるものが清潔感なのではないでしょうか。清潔感とは、要は人が見て気持ちが良いものですし、全国共通、世界共通の好感度＝清潔感。だからこそ清潔

感にこだわるべきだし、表情は自分をキレイに見せる以前に、人を心地よくするためのものだと思うので、やっぱり30代からは人のために美容を、人を心地よくするために美容をしましょうというふうにしたいですね。

—いいお話ですね。自分のためにお化粧するのが当たり前だと感じていたので、人を心地よくするためのお化粧というのを、もう一度考えたいと思います。

■ 大人のキレイは知性が大前提

もう一つ、大事なことは、今は美容医療がどんどんポピュラーになってきて、シミを取ったり、タルミを持ち上げたりするプログラムがたくさんあります。でも、アメリカ大使のキャロライン・ケネディさんが2013年にいらしたときに、50代半ばでシワがくっきりとあった。でもあの方とても清潔感がありますよね。だから、シワ

がないことが清潔感ではないということがそこでわかります。70代で全然シワがないほうが、むしろ知性のなさにつながって、逆に気になりますか？年を取っているのに若すぎるのが、マイナスになるってということが段々わかってきた。そのマイナスって何かといえば、年齢を重ねるごとに増えていくべき知性がそこでなくなるんです。だから若すぎるのが知性を奪う。そういう新しい法則がそこにできた。つまり大人の美しさで、一番不可欠なのはやはり知性なんです。年を取るほどに、知性がなくてただキレイな人って、決定的に、キレイに見えません。そういう意味でも大人のキレイは知性が大前提といえるのです。着飾ることが美容ではない、いろいろ塗りたいことが美容ではない、むしろ知性というものが磨かれていったときに、大人の美は自然に成立するんですね。





齋藤薫氏の代表著書『一生美人力
人生の質が高まる108の気づき』は
11月出版された新刊書
(協力: 講談社、朝日新聞出版)

一生き方に繋がってくるお話ですが、『美人伝心』では美しい生き方は、常に憧れをもてる人があることといわれていますか？

キレイだと思っている人は、 他のキレイに心を動かさない

美容とかファッション、おしゃれって、常に人まねから始まる。それは決して悪いことではない。憧れるためには素直な美意識が必要です。でも、自分が世の中で一番キレイだと思っている人は、他の人の美しさには心を動かさないで、逆に他人から見てもキレイに見えていないような気がします。まず、美しいモノ、素敵なモノ、素晴らしいモノに心を動かす。今日、素晴らしい人に会ったわって思う心が、翌日の美を作る。だから、キレイな人のキレイはどんどん真似していいし、キレイな人のおしゃれはどんどん真似していいと思います。

母娘間で伝心するキレイ

もう一つ美しい生き方でいえるのは、母親にはいつまでもキレイでいてほしい

と思う気持ち。母親をいつまでもキレイにしておくのは娘の責任ではないかと思うんです。娘は小さい頃に、母親から影響を受けてキレイになっていく、女性として成長していく。今度は、その恩返しじゃないけど、親孝行の半分は、女性の場合、母親にキレイの心を移すこと。美人伝心ってまさにその言葉をそのまま親子関係に反映できたらいいなと思うんです。やっぱり、母親が若々しくキレイだってことは、自分に凄く影響するんですね。母と娘は、どこかそういう意味で美の遺伝子でつながっている部分がある。最近、「毒母」という言葉があって、「母のことが大っ嫌いでした」と共感する女性達が言いたい放題というのがみられるのですが、美の倫理からいえば、自分に返ってくるのではないかと。だから、自分がキレイであろうとするのと同時に、母親もキレイにしてあげましょうというのを提案したいのです。美容はそういうところに使ってこそ、意味があるのではないかなと。若々しく、明るく生きて、前向きにさせ、寿命を延ばすような美容を母のために使ってあげる。本当に命に関わって、生命力

を高めてあげるという意味でも、美容を上手に使ってあげる。半分とはいわない、三分の一でいいので、そのエネルギーを母親に向けてほしいと思います。

一では、最後にエコを実践しながらキレイになりたいという読者へのメッセージを。

「美容エコ」のススメ

美容って、もっともっとエコができる！と思います。つまり日本の美容は、いろんな意味で、ちょっと無駄が多すぎる。時間の無駄、数の無駄、意識の無駄、美容はもっともっと省略できる。ここをコンパクトにすることで、別のところで豊かになれるという気がしているので、「美容エコ」っていうのを推進していきたいなと思っています。以前からもっと美容は端折れるとか、もっと誤魔化せるとか(笑)、もっとズルく美容をしましょうとか、やりすぎないのが美容ということを何度か書いているんです。たくさん時間をかけたからキレイになるということではない、鏡の前に座っている時間だけキレイになれるわけではない。コスメや



齋藤薫氏が執筆されたFRaUから
左:2013年 4月号 上手に生きてキレイがもれなく
ついてくる!
右:2014年10月号 5分あれば、キレイがつかれる理由
(協力:講談社)



齋藤 薫 Kaoru SAITO

女性誌編集者を経て独立。女性誌において多数の連載エッセイを持つ他、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザー、NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会理事など幅広く活躍。『Yahoo! ニュース「個人」』でコラムを執筆中。

新刊『「一生美人」力 人生の質が高まる108の気づき』(朝日新聞出版)他『されど“服”で人生は変わる』(講談社)、『The コンプレックス 幸せもキレイも欲しい21人の女』(中公文庫)など多数。

PROFILE

メイクアップはコンパクトにする代わりに、その裏側でゆったりと知性や清潔感を熟成させる美、意識の問題としてのスロービューティーを目指す。だから美容エコって成立するんじゃないかなと思っています。

一大事に、気長に、諦めずに、続ける。そうですね、内面から出る美を培うのに時間を回してほしい。今日は大変貴重なお言葉をいただき、ありがとうございました。