

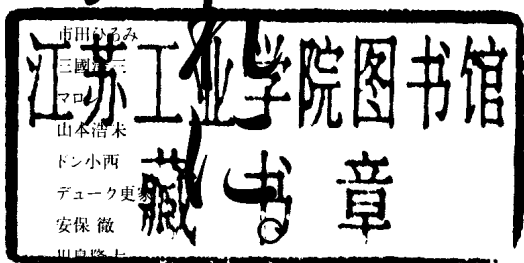
内館牧子

市田ひろみ
三國清三
マロン
山本浩未
ドン小西
デューク更家
安保 徹
川島隆太
高須克弥
河合隼雄
橋下 徹
夏川りみ
絵門ゆう子
飯田深雪
川瀬敏郎



おしやれに。女

おしや 内館牧子



市田ひろみ
三國三
マロ
山本浩未
ドン小西
デューク更
安保 徹
川島隆夫
高須克弥
河合隼雄
橋下 徹
夏川りみ
絵門ゆう子
飯田深雪
川瀬敏郎

女



内館牧子

うちだて・まきこ（脚本家）

一九四八年秋田県生まれ。武蔵野美術大学卒業。三菱重工業勤務を経て脚本家に。NHK連続テレビ小説『ひらり』『私の青空』、大河ドラマ『毛利元就』、『義経と演義』『週末婚』『昔の男』『年下の男』『汚れた舌』など執筆多数。大の好角家としても知られ、二〇〇〇年日本相撲協会横綱審議委員に就任。〇二年東京都教育委員。〇三年東北大学大学院に入学し、在学中の〇五年同大学相撲部監督に就任。〇六年同大学院修了。著書に『あやまりたいの、あなたに』『夢を叶える夢を見た』『食べるのが好き飲むのも好き料理は嫌い』『きょうもいい塩梅』『内館牧子の仰天中国』など多数。

おしゃれに。女

二〇〇六年十二月五日 初版発行

著者

内館牧子

発行者

西原賢太郎

発行所

株式会社 潮出版社

電話

〒一〇二八一一〇
東京都千代田区飯田橋三一―一三

振替口座

〇三・三三三・〇〇七八一（編集）
〇三・三三三・〇〇七四一（販売）
〇一五〇一五―六一〇九〇

印刷・製本

大日本印刷株式会社

Copyright ©2006 by Makiko Uchida

ISBN-267-01752-2 C0095 printed in Japan

落丁・乱丁本はお取り替えます。

<http://www.usio.co.jp>

おしやれに。女
目次

第1章 エレガントにふるまう

7

市田ひろみ 服飾評論家

心に可愛さがあれば人生は豊か

9

三國清三 料理人、「オテル・ドゥ・ミクニ」オーナーシェフ
一流レストランを優雅に使いこなす

25

マロン フードスタイリスト、料理家
招き上手になるためのセンスを磨く

39

第2章 気品ある女の装い

55

山本浩未 ヘア&メイクアップアーティスト
いい女とオバサンの違いは何か？

57

ドン小西 ファッションデザイナー
あなたの艶度を上げる服の選び方

75

デューク更家 ウォーキングドクター
正しく歩いて美しく痩せる

93

第3章

いつまでも
輝くための「秘策」

109

安保徹 新潟大学大学院教授、医学博士
生き方を変えて免疫力を高める

111

川島隆太 東北大学教授、医学博士
—— 125

高須克弥 高須クリニック院長、医学博士
美容整形をする人、しない人 —— 139

第4章 家庭力を磨く —— 155

河合隼雄 文化庁長官、京都大学名誉教授
子供の人間力は家庭教育で決まる —— 157

橋下徹 弁護士
母の背中 —— 173

夏川りみ 歌手
『涙そうそう』が教えてくれた故郷の大切さ —— 189

第5章 凜と生きる —— 203

絵門ゆう子 エッセイスト、アナウンサー、女優
前向きな生き方を貫く —— 205

飯田深雪 料理研究家、アートフラワー創始者
百歳を過ぎてもまだ現役! —— 221

川瀬敏郎 華道家、花人
華のある人になる —— 235

あとかぎ —— 250

装丁

木村裕治

宇佐美暢子

中川朋樹

(木村デザイン事務所)

装画・扉イラスト

下谷二助

写真撮影

木村真也

おしやれに。女

第1章

エレガントにふるまう



市田ひろみ

Hiromi Ichida



市田ひろみ

いちだ・ひろみ（服飾評論家）

大阪府生まれ。京都府立大学短大
文科卒業。OL、女優、美容師など
を経て、服飾評論家に。現在、テレ
ビ、雑誌などでの服飾評論のほか、
各地で着物ショーのプロデュース、
服飾研究のため世界各国を訪問して
いる。二〇〇一年、着付けの功績に
より「卓越技能者」として国家表彰
を受ける。著書に「気配り上手、き
ほんのき」など多数。日本和装師会
会長。

心に可愛さがあれば人生は豊か

「人生の怠慢」は男も女もすぐに姿かたちに表れる

内館 （市田さんが入ってくるなり）ワーツ、市田さんってきれい……。

市田 初めまして、市田でございます。

内館 （挨拶どころではなく）きれい。若ーい……。確かプロフィールには一九三二年（昭和七年）生まれ……。

市田 いやア、バレてしもた。いややわア。（笑）

内館 信じられない……。きょうはぜひ、四十歳を過ぎた女の人がエレガントでいられるため

の精神面や、生き方のお話を伺いたくて、お越しいただいたんですが、もうピッタリのゲストです。

市田 そんな話できますやろか、私。

内館 市田さんは「四十過ぎたら他人が自分の年を決めてくれる。六十歳なのに七十歳に見られたら、それは本人の怠慢である」と書かれますよね。女の人をごらんになっていて、この人、怠慢だなとわかるのはどういときですか。

市田 (スバット) 同窓会ですね。

内館 (パチンと手を叩いて) やっぱり! (笑)

市田 学校を卒業して三〇年ぐらいして、子育ても終わって落ち着いてきたころ集まったときに、「あの人だれやった?」っていわんならんような人がいたはりますよね。

内館 います、います。男の人もそうです。

市田 それはその人の三〇年間の「人生の怠慢」が、姿かたちに出てるんですよ。女性も男性も緊張感がなくなったら終わりですね。

内館 私もある時、何十年ぶりかでクラス会に出たんです。その人がこの本を読んでいるとまづいから、小学校から大学までどのクラス会かはいえませんが、昔から素敵な男子学生が、素敵なミドルになって出席していたんです。私が女友達に、「彼、お母さんを連れてくるなんて顔だけじゃなくて心も優しいわね」といったら、「バカ、あれは女房よ」って(笑)。

よく見たら、確かに妻は元クラスメート。昔はキュートですごくモテた女の子だったんです。私、無常を感じましたね(笑)。でも、たんなる怠慢だったんだ……。

市田 私のお弟子さんで、二〇年ぐらい前「着物教室」に八十歳だった人が入ってきたんですけど、その方は戦争でご主人を亡くされて、天涯孤独で、目が片一方見えなくて、心臓もよくないんですね。生きていてもしょうがないから、早く迎えが来ないか、死ぬことばかり考えてたんだそうですが、ある日、ひょんなことから「着物教室」に入ってしまった。「でも先生、ここに来てよかったです」というんです。自分の家の向かいに住むお嬢さんが「おばちゃん、うちの来年の成人式にな、振袖^{かりそで}、着付けてくれる？」いうたんですって。

内館 うわー、うれしいですねえ、そういうの。

市田 成人式の日、朝早くから着付けを頑張ったらしいんです。そして夕方、家を出たり入ったり、苦しんでへんか、お太鼓^{たいこ}(帯結び)崩れてへんか、心配しながら帰りを待ってたら、道の向こうから「おばちゃん、みんな褒めてくれはったえー」いうて帰ってきたんですって。ホッとして、同時にちょっと自信もついて、それから近所の人にも着付けしてあげるようになったんです。「ありがたいことだっせ。私でも人の役に立つことができるんですがな。毎日死ぬことばかり考えてましたけど、神さん、ちゃんと生きがいを残しといってくれはりましたわ」いわはってね。

内館 人から必要とされたり、人の役に立てたりというのは、何よりも張りになりますよね。

怠慢でいらなくなりますから。

いくつになっても大切なのは「笑顔」

市田 私は京都で育ったんですけど、口うるさい明治生まれの親に育てられて、その親の教えの一つに「女の子はいやなことがあっても、いつもニコニコしてなあかん」というのがあったんです。そうせな縁談にさしつかえるからなんですけど、そうでなくても、いくつになっても、いちばん大事なのは「笑顔」じゃないかと思えますね。

内館 以前に歌手の氷川きよしさんとお会いしましたら、同じことをおっしゃってました。氷川さんは子供のころ、決して豊かな生活ではなかったけど、お母さんからいつも「笑顔がいちばん。笑顔でいなさい」といわれたそうです。

市田 いま若い子で、けっこう整った顔ととのなんやけど笑顔がない子、わりと多いですよ。喜怒哀楽きどあひが顔に出ない。私、女子大生を相手に講義をしたときに、笑いもしなければ泣きもしない。シラァッとしてるんですよ。後でレポートを提出させたら、みんなの文章を読んで、私、感動してね。

内館 何て書いてあったんですか？

市田 先生の話聞いて、自分がいかに怠慢であったかがよくわかった……。