

運命を味方にする
セルフ・プロデュース術



中山庸子

運命を味方にする
セルフ・プロデュース術



中山庸子

筑摩書房

運命を味方にするセルフ・プロデュース術

2002年 2月20日 初版第1刷発行

著 者 中山庸子

発行者 菊池明郎

発行所 株式会社 筑摩書房

東京都台東区蔵前2-5-3 郵便番号111-8755

振替00160-8-4123

印 刷 三松堂印刷

製 本 積信堂

© YOKO NAKAYAMA 2002 Printed in Japan

ISBN 4-480-87741-X C0095

乱丁・落丁本及びお問い合わせは左記宛てへお願いします。

〒331-8507 さいたま市榎引町2-604 筑摩書房サービスセンター

TEL 048-651-0053

運命を味方にするセルフ・プロデュース術 目次

はじめに

密やかに、極上の女になってしまおう
目指すは、趣味のいい自己実現・夢実現

9

第1章 無難からの脱出を

15

① 誰からも嫌われまいとする生き方は、楽しくない

16

② コンプレックスが魅力作りのヒントに

20

③ 人のことが気になるのは、自分の燃焼が足りないから

24

④ 「変わっている」と「個性的」は違う

28

⑤ オーラとは何なのか、どうすれば出るのか

31

⑥ 最初の直感を信じれば、後悔は少ない

35

⑦ 度胸がつくと、迫力も愛嬌も出てくる

38

第2章 願望はきちんと持とう

43

⑧ 「ラッキーの総量はあらかじめ決まっている」神話

44

⑨ 「単純変身願望」から「成長変身願望」へ

49

⑩ 無駄に思える行動の中に、チャンスあり

53

⑪ すでに「夢が達成している態度」をとってみる

57

⑫ 気をつかうより、頭をつかう練習

61

⑬ 目の前のことをやっているうちに見えてくる

65

⑭ 一日ひとつ、すぐできる目標作り

69



第3章 人付き合いの妙技について

73

⑮ ドキドキする相手にも、自分から声をかける

74

⑯ 自分の職業らしく振る舞う、という親切

78

⑰ 本当の「ほめ上手」は「ほめ上手」とは言われない

82

⑱ キレてしまった時の、自分のうまい繕い方

86

⑲ 華やぎのポイントは、知的会話から

90

⑳ 人は気分がいいと、説得されやすい

93

㉑ いる時より、いない時に目立つ人が凄い人

97



第4章 グッドルッキング対策

101

②② 「美人」より「美しい人」の方に価値がある

102

②③ おしゃれとは、上質さと清潔感の追求

106

②④ ほど良く年齢を見せる、という演出

110

②⑤ 靴選びと香りチェックはていねいに

114

②⑥ たまには人に勧められたヘアスタイル、ファッションに

117

②⑦ 静止した「正面の自分」だけで安心しない

122

②⑧ テーブルマナーと体調管理

126



第5章 「名セルフ・プロデューサー」計画

129

②9 すべての「いいもの」を吸収しようと決意する

130

③0 自分らしく、上手に「お金」と付き合う方法 1

134

③1 自分らしく、上手に「お金」と付き合う方法 2

139

③2 時に自分を使い分けることを楽しむ

142

③3 苦手なことほど長期的プロデュースに適する

146

③4 リラックス、リラックス、リラックス

150

③5 自分のメインステージへ上がる時

153

おわりに たった今から、歯車を動かし始めよう

156

運命を味方にするセルフ・プロデュース術

装丁

カバー・本文イラスト

多田進

松本孝志

はじめに 密やかに、極上の女になってしまおう

はじめに

密やかに、極上の女になってしまおう

目指すは、趣味のいい自己実現・夢実現

ずっと昔から、隠れ家や秘密の場所に憧れていました。

幼い頃は、押し入れや物置、あるいはテーブルの下など身を潜められる小さな空間を見つけては、そこにお気に入りのシンデレラの絵本とABCビسケット、綺麗な包み紙や折り紙、ビーズなど細々したものが入った箱などを持ち込み、長い時間を過ごすことが好きでした。

時折ですが、本当に大人たち（例えば母と隣の家の小母さん）が、すぐ近くに身を潜めている私の存在に気づかず、世間話を始めたりすることもあって、そうなるのであればそこから出て行くこともできず、困ったような、それでいてワクワクするような

時間を過ごすこともありました。

さすがに大人になってからは、机の下に隠れることこそしませんが、相変わらず隠れ願望は残っていて、隠れられる場所や一人の時間をつい探そうとしてしまうのです。

しかし、このように「隠れていたい」とか「隠れ家」に憧れるということは、単純に人見知りであるとか人と接するのがイヤというのとはどうも違うようなのです。

かくれんぼという遊戯でもわかるように、隠れているからには自分の存在を知る誰かがいて、その人（あるいは人たち）から隠れるという「他者の目」が必要になります。

かくれんぼは、オニが必死で探してくれるから成立するわけだし、隠れ家も、見つけようとする人がいるから成り立つのであって、すべての人からその存在を忘れられてしまったら、もはやかくれんぼでも隠れ家でもなくなってしまうのです。

一見内気な性格に思えるけれど、この「隠れ願望」こそが裏返しに「注目されたい願望」であり、無意識だったとはいえ、子供だった自分が最初に思いついたセルフ・プロデュースだったのかな、と思い当たったのでした。

自己表現や演出などという言葉を知らない子供でも、ちゃんと自分なりに自己表現や

はじめに 密やかに、極上の女になってしまおう

演出をしているわけで、その時代に作られた「自己表現の鑄型」は大人になっても滅多なことでは壊されないように思えます。

ただ、大人になると、一見してすぐわかる形で自分の「鑄型」が分かってしまうのは恥ずかしいので、それを露出せずにすむよう皆が工夫するのです。

今でもできれば隠れていて、みんなに見つけてもらいたいという「鑄型」の持ち主である私が、周りからは「全くそんなふうに見えない」と言われるのは、きっと多少なりとも工夫しているからにちがいありません。

私のような性格を端的に表す言葉があるとしたら、それは「自意識過剰」ということになるでしょうか。

誰もが自分自身に関心があるのはまちがいないけれど、関心が強すぎて行動がぎこちなくなってしまう。自分に対してすぐに「照れくささ」を感じてしまう癖がついているのかもしれない。

そんな私が理想と考えるセルフ・プロデュースは、仰々しいパフォーマンスをしたり、自分と全く違うタイプの人間になろうとするものではなく、できる限り密やかに、自分

の趣味に合った方法でありたいのです。

自分にとつての極上。

質のいい自己表現。

もしかしたら、それは「夢のような話」かもしれないけれど、目指してみること自体は決していけないことではないし、どんなにささやかな自己表現であっても自分らしくキラリと光る瞬間を体験できたら、自信が湧き「やってみてよかった」と思えるのではないでしようか。

プロデュース【produce】とは、前に【pro】導き出す【duce】がひとつになった言葉。生産する、傑出した人物を生み出す、子を産む、作品を創る、演出する、などの実際にクリエイティブな意味を持っています。

独自のプロデュース術を身につければ、きっと自分の運命を他人任せにせずグイッと手元に引き寄せることができるはずです。

いつでも、自分の一番の味方は自分。

運命は、与えられるものでなく創り出すものである。

机の下に隠れていた私が、今の「自分の考えを文章や言葉にする」という仕事に就くようになった一番大きな理由は「隠れて一人でいる時に自分の頭や心の中でずっと考えてきたことを、人にちゃんと聞いてもらいたい」という願望を捨てることができなかったからです。

そのためには、自分自身をもっとよく知り、考えを「いい形」で伝えるための表現技術を日々磨いていくことが必要だと痛感したのでした。

自分の「鑄型」はそんなに簡単には変えられなくても、自分に合った最高のプロデュース術を探し当てることはできるはず。

この本をひとつのきっかけにして、あなただけの「極上の女」作戦を密やかに練り、さり気なく、でも大胆に実行に移してみませんか。

