- 毎日何を思っているか、どう動いているか
  - 「こうでなければならない」をいったん「そういう私がいてもまあいいよね」とする
    - 自分自身の存在を認める
      - 褒めるでも慰めるでもない
    - 自分の好き嫌いと、人からどう思われるかを分けて考える
      - 自分の好き嫌い
        - 人は自分にバツをつけやすい
          - ダメなところを見つめ続けると
            - 自分の世界にバツがつき続ける
              - ずっと自分の世界が平和にならない
                - どこかずっと傷つきつづける
                - 険しい表情、影がある表情になる
                - 顔や体にいつも緊張があったりする
            - ブスになる
              - ブスになる＝ゆがむということ
              - ダメなところを見る思考があると、顔や体がいつも緊張
                - そういう思考があればあるほど顔や身体がゆがむ
                - 「こうしなきゃ」と思った瞬間に力が入る
                - その思考や、緊張が行動に出るし、気配にでる。強がったりとかも
                - がんばらなきゃ
                - こういう風にしなきゃ
                - こうしたらいいだろう
                - こうあったほうがいいだろう
                - なければならない
              - そういう思考は手放していいもの
              - 「こういうところがすごく嫌なんです」って言ってる状態が美しくない
                - 自分自身の在り方、物事に対してどう思っているかを見つめる
                - 欠点にずっとフォーカスするのを変えないでいると、美しくなっていけないし変わらない。思考がこりかたまってる
                - 【質問】好きじゃない表情のうけとめかた
                - そういう表情もするもんだよ。「私が思う好きじゃない私」も私の中にいるし、他人から見たら好きな私もいるから、全部だめってしなくていい
                - どうして好きじゃないかは掘ってみてもいいかもね。誰かに否定されたからとかあるかもしれない。
                - 外見だけなんとかしようとしても結局は何も変わらない
            - だからこそ「そういう人なんだな」だけでいい
            - できないところは基本ずっとできない。磨いても。誰かにやってもらった方が早い
      - 人からどう思われるか
    - 全部の自分を好きにならなくていい
  - いきなり手放すことができたらそれは楽だけどそうじゃなくてもいい
  - 別に誰が否定してるわけじゃない。大概のことは自分がダメ出しをしてるだけ
  - だからまずは自分が自分に「それもいいんじゃない」と〇をつける。好きになるんじゃなくて、認める
- 自分自身で見つめなおすと、圧倒的に体から力が抜けていく
  - 過去の自分に〇をつけてあげるのがすごく大事
    - それがあって、今の私がいる
    - マルをつけてあげると、過去の自分が癒される
    - 過去のバツをつけてるところが減れば減るほど、未来のことばかり考えるようになって、今にたくさん時間を使えるようになっていく
    - 過去のことばかり考えていても変わらないから。未来のために今なにができるかってところを考えて動いていくことしかできない
    - 未来を思って、今の行動を変えていくことによって、より美しいわたしっていうのが見えるかもしれない。それをつくっていくのが今のわたしだから
- 外見磨きではなく習慣を見直す
  - 撮影の時
    - 自分の中で考えてバツをつけると
      - どんどん力が入っていく。かたくなっていく
        - 恥ずかしいのをこらえなきゃいけないんじゃないかな
        - 恥ずかしい姿を見せてるのが美しくないんじゃないかな
        - こうしなきゃいけないんじゃないかな
      - いい表情にはなりづらい
      - 緊張してる時ほど
        - 見る側のリアクションがうすかったり
        - 上っ面のコメントが多かったりする
    - 「そんな私も見てください」
      - 他人から見ても、「リラックスして素敵な表情だなぁ」て顔になってるはず
        - これは主観ではなく、撮られたお客様の写真をお友達が見てのリアクションの言葉
      - て思ってる方がいい表情してる
    - 【質問】撮影で恥ずかしいとき
      - 『はずかしくてどうしよう』
        『どういうふうに振舞ったらいいかな』
        『姿勢とか仕草とかどうしたらいいかな』とか思うんだろうけど、
        結局『はずかしい』ってところにフォーカスしてるのも、
        それにフォーカスしてる自分をよろしくないこととしてるのも自分。

        撮影のときだけに関わらずなんだけど、
        自分の世界にはいりこみすぎないことには大事かもしれない。

        『こういうのはダメかな、いいかな』
        自分だけで考えて振舞っていると、頭パンクするし、美しくない。
        自分で否定することになっていくし、よりブスになっていく

        だからどうすればいいかというと、
        『そんなの手放してしまったらいい』
        だってそれがわたしなんだから。あらがったって出ちゃうし。
        出ちゃうもんは仕方ない。日常を変えていくしかない。
        日常をかえたところで付け焼き刃になっちゃう。

        毎日どういうことを考えてるのか、どういう仕草をしてるのか、とか。

        撮影のちょっと前からやったとしても、出ちゃうはず。
        仕草とか、姿勢とか。
        撮影はじまって、5〜10分くらいじゃない？キープできるのは。

        うつくしく撮ってもらいたい時は、最初に撮ってもらうといい。
        そのあとは日常しかでないから。
        10分くらいしたら舞い上がっちゃうか、すにもどって日常にもどっちゃうか。

        撮影全部をめっちゃ意識して美しく撮ってもらうか、
        日常を撮ってもらうか、
        そのあたりは
        撮影の用途によって考えてやったらいい。

        できないで凹むとかは、全然べつの話。
        そもそもできないから。
        何年もやってるわけじゃないし、
        今までの習慣のほうが長いから出ちゃうわけだし。

        だから意識してなにか変えていくんだったら、
        一年がかりとか半年以上とか。
        そのくらいを目安に考えたほうがいい。
        一瞬で変われないから。こういうのは。
        でも変わる。かならず変わる。
        習慣にすればかならず変わっていく。

        意識してやろうとしてる間は無理です。
        意識しないで自然と動けてる状態まで持っていく。
        あり方、立ち姿、座り方、手の仕草。
    - 自分を否定してしまってるときは自分プサイク。
      でもそれが自分だから認める。
      自分だけの世界にひきこもらないこと。

      要は『私がおもう私』がすべてになってるから、どんどん凹む。

      自分の世界の私が大きいのは当たり前なんだけど、それだけではないから。

      聞いたらいい。その場の人に。

      『今こう思って、こういう風に思ってるんだけど、どう思ってる？』

      たいがいは自分と同じように思ってないはず。

      聞くのが一番大事かな。

      緊張してる、はずかしい時は
      『私いまこういう風におもってるけど、どう見えてる？』

      それ聞かないと、体ガチガチになったまま撮影時間が
      そのまますぎちゃうからもったいないよね。
      撮影時間をどういうものにしたいのかとか、
      そこをベースにまた、我に帰るための、自分にもどる手段というのはなにかあったほうがいいかもしれないね。

      緊張したり頭がわーってなった時に、
      『これを触ったり見たら冷静になるって思おう』
      っていうアンカリングをしておく

      カメラマンに
      『緊張してそうだな、不安そうだなって見えたら
      言ってください』
      とお願いしておく。
      そのままの自分ですごしたくないならね
    - 【撮られてる時になにを考えたらいいか、なにをどう動いたらいいか】
      - 撮られる側ってなにもすることないんだよね。

        なにもすることないのに、何かしようとするから頭がパンクしていく。

        何かするのは撮られる側じゃないでしょ

        （え、でもなんか、ただ突っ立ってもいいのかなってなります…）

        ただ突っ立ってなくてもいいよね笑
        それは、『わけてる』んだよね。自分のなかで。

        『撮影だからこうしないといけない』って分けてるから
        『突っ立ってる/突っ立ってない』っていう状況が生まれる。

        突っ立ってもいいし、しなくてもいいし、
        公園に行った時とか、だれかとお散歩している時のままでいてもいい。

        自分自身が撮影だからこうしないといけないんじゃないかなぁというのを
        意識しすぎるがゆえに固まるし、緊張するとか恥ずかしいとか
        『こうしなきゃいけないんじゃないか』ていう思考がどんどんでてくるから。

        もちろん目的があってそうしたほういいという時もある。
        自分のプロモーションのうえでかっこよく撮られる必要があるとかね

        そういう目的があるなら、それはそれで意識しなければいけないこと

        結局は
        撮られる側はなにかするってことはそんなにないし
        なにかしようとして簡単にできることはそんなにない。
        撮られる側としてできること

        モデルさんみたいな動きをしたい、より美しい動きを見せたいって思うだろうけど、付け焼き刃でそんなに簡単に動けるものじゃない

        何ヶ月か通って練習したら、それは変わるとおもう
        そうじゃないのに『ちょっとやってみよう』でやると、
        身体に緊張がでてくる。体や顔がこわばってくる。
        そうすると、自分の思った表情とちがうということになっていく。

        なので、意識しすぎて緊張しすぎてしまうんだったら、
        最初の5分だけ美しく撮られるように撮ってもらって、
        あとは自由に撮ってもらうという意識のほうが、
        （あなたの）今頭のなかで思ってる『美しい』に近寄るかなと思う
- 「自分が見えてる私/自分が思ってる私」が全てだと思わないこと
  - 「自分自身を理解できる」という思考を手放す
    - 自分が理解してるのであれば不調なんて起こらない
      - 不調やテンションが下がることがあるのであれば、自分のことをわかってないし把握できてない
    - 自分から見えてる『私』は一部だと思うこと
      - 他人から見えてる『私』も自分の一部
  - 自分が見えてるのは自分の一部
    - いろんな自分がいる
      - 性格
      - 表情
      - 見え方
      - 人から『綺麗』と言われること
      - 人から性格を否定されること
      - 受け入れがたいこと
    - どれも自分の一部でしかない
      - 全てではない
  - その一部を、自分がどう扱っていくかが大事
    - 言われたことをどう受け止めるか
      - 真正面からうけとめてもいい
      - 言われたことを全てだと思わなくていい
      - 人から言われたことは、『その人の世界から見てあなたはそう見える』だけ
      - その見方を、自分自身がどう評価するか
    - 言われたことに振り回されてると、自分の世界がしっちゃかめっちゃかになる
  - 自分の世界なんだから自分で取捨選択したらいい
    - 褒めてくれた人の意見を『そういう世界の見方を私は採用する』と思ってもいい
  - 自分にとって「美しい」と思える方向に行くためには
    - 受け入れない選択もちゃんとすること
      - 誰かが言ったことが全てではない
      - 大事な人だろうが、大事じゃない人だろうが、意見の重さは変わらない
      - その一部の世界を、すべてとして捉えない
      - 悲しくなっちゃうかもしれないけど、その悲しみに浸ったところで何も始まらなくて、自分の世界が傷ついて狭くなっていくだけ
        - だからこそ外の世界を見ることも大事だし、外からどう見えてるのか、どう見せていくのかというのが大事
  - いろんな人から聞いていると、『どう見えているのか』が立体的に見えてくる
    - どこからどういう視点で見てるのか
    - 自分自身の見られ方
    - どの私を見ているのか
      - 目の前の私だけ見てるか
      - 過去の私
      - 未来の私も見て言ってるのか
  - いろんな「面」の私がいていい
    - 『二面性があると良くない』と思っていながら二面性があるとすごくしんどい
    - いろんな顔があって当たり前
    - ただ、自分的に顔を使い分けないような生き方の方が楽かもね

美しくありたいと思うのであれば

- 一番最初にやるべきこと
  - 今の私を客観的に見る。自分自身を明らかにすることで美しくなる
    - 客観的に見る、事実を受けとめる
      - 太ってる
      - 仕草が美しくないとか
    - 写真とかにうつってるわたしが、『私の在り方の理想』と遠いなら現実を動かしていくだけ。
      絶望することもあるでしょう、けどやらないと変わらないから。
    - 「そのまま」っていうのは『なにもしない』。
    - 「ありたいままに生きるにはどうしたらいいか」っていうのを
      追い求めつづけてる人は、いつまで経っても美しい
    - 「そのままでいい」と思わないことは、美しくなるためのひとつ
  - マインド次第
    - 自分自身の造形自体はそんなに変わっていかないけど、
      『顔つき』とか『その人がだす空気感、雰囲気』は
      自分がかわればどんどん変わっていくので、
      美しくなるも、ならないも、自分しだいです。
    - ブスなのも、そうじゃないのも、
      綺麗になっていくなっていかないのもマインド次第。
    - お金で全てが解決するわけではない
    - 『どうせ』『でも』『だって』って思ってるあいだは綺麗にはならないだろうし
      『じゃあどうしたらいいの？』って建設的にどれだけ考えられるか、だけなのかなと。
    - それができればできるほどどんどん自分がかわっていくし、
      その変わっていく姿を見て自分自身が美しめる。
      自分自身にたいしてとか、言われてることに対してとか。
  - よきアドバイザーを見つける
    - 主観的になりすぎるのが当たり前だから、客観的に見てくれる人も１人とか２人とかいてくれるといいし、いつも肯定してくれる人もいると、すごく精神的に安心するね。
    - いつも否定する人はいなくてもいいかな。
      いつもこの人は褒めてくれる、みたいな人
      いつも改善案、対応策を教えてくれる人
      絶対的な守護神的な人をつくっておくのもいいかもしれないし
      『私が弱っていることを言ってるときはいつもほめて』って言っておいて関係性をつくっておくのも大切だなぁと思います