



すてきな靴が
一歩ふみ出す
自信をくれる

横田真由子

はじめに

子供の頃、「○○になあれ!」と、「魔法のコンパクト」のおもちゃに向かってお願いごとをしたことはありませんか？

小さい女の子の憧れは、魔法がかけられる「変身アイテム」を手に入れることでした。魔法のコンパクトを持っていれば、自分がちよつと変わる気がしました。

「ヒロインになあれ!」と願った私は、買ってもらった魔法のコンパクトを握りしめ、ワクワクしました。

「変身アイテム」さえあれば、なりたい自分に变身できると信じていました。

けれど、大人になってからは、あの日の気持ちを忘れがちです。自分のことがいつまでも好きになれなかったり、嫌な気持ちを何日も引きずったり、人と比べてばかりいて自信が持てなかったりします。

靴は、大人の女性にとって、ヒロインに変身するための「魔法のアイテム」です。

いくつになっても、変身するのに遅くはありません。

ときには、ルブタンのハイヒールで、とびっきりのイイ女を演じてみたり、ジミーチューのトレンドスニーカーで洗練された都会の女として街を歩いてみたり、靴はあなたを自由自在に変身させてくれます。

自信がなくて立ち止まってしまうときは、元気が出る靴を履きましょう。
走りすぎて疲れてしまったときは、やさしい靴に履き替えましょう。

履き替える力は、切り替える力です。

女性は、いつでも、どこでも、7色の「私」を使い分けることができます。

たとえば、働く私、妻の私、母の私、子の私、友人の私、学ぶ私、そして女性であることを楽しむ私…。

私たちは変幻自在です。「こうあるべき」とか「こうしなければ」という、今のしからみから、自由になりましょう。

私たちの役割は、虹のようにたくさん色があから、美しいのです。それは、「果た

す」ものではなく、「演じる」もの。靴のように、自由に脱いだり履いたりできるのです。淑女だったり、小悪魔だったり、魔法の靴を履き替えるとき、人生は輝き出します。

女性は生まれたときから完成形です。私たちは、もっと自由になれば、もっと美しく、もっと力を発揮できます。

さあ、すてきな靴に履き替えて、憧れの場所へ出かけましょう。

すてきな靴が
一歩ふみ出す
自信をくれる

CONTENTS

はじめに 3

Prologue 憧れの人生はすてきな靴からはじまる 13

Chapter

1

華やぎを忘れないシンデレラシューズ

- 1 すてきなハイヒールを履く効果 22
- 2 ハイヒールを履いている方が、落し物を拾ってもらえる 27
- 3 靴を通して家族の絆を深めるマダム 32
- 4 リボン・ハート・花の効果 37
- 5 屋根裏部屋のハイヒールを磨く時間 41
- 6 憧れの靴は、お金を出しただけでは買えない 48
- 7 良い靴には、人の想いまでが宿る 53

Chapter

2

フルアクセルで前に進むドライビングシューズ

Column 1 ストッキング・タイツについて 57

Column 2 良い品は、箱までが美しい 60

- 1 人生の節目では、ドライビングシューズに履き替える 64
- 2 わき目をふらずに進んだから、今の自分がある 70
- 3 別格の人は、「得意分野のNO.1」 78
- 4 相手への過剰な期待は、自分が進めば手放せる 83
- 5 ふたりの後輩たちの、ふたつの靴の行方 88
- 6 コーデイネイトは足元から選ぶこと 93

Column 3 靴とネイルは目に入るから気分を左右する 97

一步ふみ出す7人の女性たちが選んだ7足

- 0 あなただけのシュークローゼットのつくり方 100
- 1 凛としたキャリアウーマンになれる仕事用自立パンプス 110
- 2 幸せな淑女になれるエレガンスの定番靴 114
- 3 パーティで主役に躍り出るゴージャスないい女靴 118
- 4 女性であることの高揚感に浸れる小悪魔の靴 123
- 5 おしゃれなスニーカーは、平成時代のモテ靴新定番 127
- 6 女子会では、キラキラの流行靴でキラキラの時間を共有する 133
- 7 理想のワークライフバランスを実現する絆の靴 138

Column 4 雨の日は何を履く?

143

Column 5 サンドル・ブーツのマナーで品格アップ

145

心まで修復する靴のメンテナンス法

1 美しく磨かれた靴の保ち方

148

2 靴の形をキープすることは、折れない心をつくること

154

3 踵がすり減ると、心まですり減っていく

158

4 靴を修復すれば、恋の傷も修復できる

162

Column 6 おしゃれな男性へのプレゼントに、靴のお手入れグッズはいかが？

166

Column 7 客用スリッパは、おもてなしの重要アイテム

170

オーダーメイド靴の効果
—あなただけの人生を歩む靴を手に入れる

1 思い詰めて人魚姫になってはいけない理由

174

2 比較級の幸せは足りない

180

Chapter

6

心に翼を持つ大人の女性が最後に選ぶ靴

3 コンプレックスは成長できる鍵 184

4 靴をちゃんと選べている人は自信がある人 188

5 あなたを覆う「透明な箱」に囚われない方法 191

6 シンデレラのガラスの靴戦略を応用する 195

Column 8 自分の足に合った靴を選ぶ方法 200

1 男女両方から好かれる「大人可愛い」女性の靴 204

2 品格のある女性は、シンプルで上質な靴を履いている 208

3 40代は今までの棚おろしをする 212

4 最後に履きたい靴は、技術の詰まった普通の靴 216