



世の中、顔か？

「このままの私で大丈夫」って思える
自分になるヒント

曾和美佑

私を生きさせて

音痴だと、人前で歌ってはいけないのか

若くないと、夢を語ってはいけないのか

足が太いと、ミニスカートを履いてはいけないのか

可愛くないと、あのお洋服は着たらだめなのか

世の中にはなんだか、そうはさせない、

してはいけない空気がある

そんな自分がいる

私の顔になったら死にたいらしい

2年前。

ローマ旅行の最終日、空港で帰りのフライトを待ちながらTwitter(現X)を開くと、数日前に友達が乗せた私とのツーショットがバズっていた。

「またこれか」と反射的に察する。

引用先を見ると、とある投稿が大きな反響を呼んでいた。

「私がこの右の人の顔なら死にたい」

私の顔になってしまったら、死にたいらしい。

この投稿がバズっているということは、それに共感する人がたくさんいるということ。

この状況がさらにおかしくて、思わず笑ってしまった。

ただ私は、その人の次の投稿のほうに引つかかった。

「私も何も気にせず外を歩きたい」

この方の以前の投稿を見ると、どうやら自身の顔面にコンプレックスを抱えているようだった。

それならなおさら、言われたくないことも言っではいけない言葉もわかるはず。なのにこの人は、自分を縛りつけている「呪い」を私にも同じようにかけてくる。

私たちは、いつからこんなに想像力を乏しくさせてしまったのか。

「ルツキズム」という価値観に侵されすぎて、隣にいる人間もまた、自分と同じように血の通った存在であることを忘れてしまったのだろうか。

あなたはこの顔になったら死にたいと思ったかもしれない。

でも私はこの顔で生きてきて、死にたいと思ったことは一度もない。

それなのに、この顔は「死にたいような顔」であるなんて思考を、望んでもいないのに、勝手に私に与えてくるのだ。

こちらはその言葉を、なんとか受け流したり誤魔化したりして、対処する。ゆっくり、ゆつくりと時間をかけて、心の中でくだいて消化する。

だが、どんなに平気な私になっても、ふと思いつく。どこまでもまとわりついて、離れない。

これでは一生呪いに縛られた人生だ。

これ以上、呪いをかけ合うのはもうやめよう。

この文章を、怒りに任せて書いているわけではない。

ただ、止められない衝動に駆られて綴っている。

最初は自分の中で消化しようと、一生世に放たれない言葉を下書きに保存した。

けれど、自分の気持ちは、言葉や文字にして外に出さなければ、「なかったこと」になつてしまう。

私は一度、自分のこの感情をなかつたことにしようとした。

けれど私は今、スマホのメモに文字を打つ指先が止まらない。

本を出すことなんて決まってもいないのに、勝手に「これを本にしよう」と決めて
いる。

こんなふうになら、ネットに私の顔面について議論され、盛り上がっているのは、軽いのを含めて7回くらいある。

なんなら、炎上までしたことがある。

おもしろい。

いや、本当は何もおもしろいことなんてない。

それでも普通でいられたのは、傷つくことに慣れすぎてしまったのか、それともローマ旅行が楽しすぎたからなのか、自分でもよくわからない。

こうやって人の見た目について盛り上がるネットが、あいつが言った一言が、一生のトラウマや呪いを作る。

私はこうやって、何度も何度も心を刺されてきた。

可愛くなきゃ、殺される。

ただ、この投稿をした方の気持ちには、私にだつてわかる。

安易に「わかる」なんて言いたくないけれど、「この顔面だと死にたい」つて言われている本人だし、わかる。

ただ、それが私なのだ。

誰かにとつて「死にたいような顔面」をしているのが、私なのだ。

今の時代、写真は勝手に補正され「こうだったら可愛いよ」と機会にすらコンプレックスを刺激される。

不意に傷つく瞬間は、そこら中に溢れている。

だけど、殺されてたまるか。

「可愛い」と言われない側にいることはわかっている。

それでも私は、足が太くてもミニスカートを履く。死にたくなるような顔面をしていても新しいコスメを試し、「これ、ちよつといいかも」を繰り返す。

歌が下手でも全力でカラオケを歌うし、自分の意思で顔を変えたいと思ったら変える。

それが自由だから。ダメなことなんて、何一つない。

もちろん誰がどう感じるかも自由だから、その言葉の内容も否定しない。

ただ、それでも！

「好きに生きさせて」と、私は心の奥底からこの文字を綴る。

なぜわざわざ、こんな気持ちを文字にするのか。

それは、これが私のような知名度のある人間にだけ起こっている話ではないからだ。あなたの日常の中でも、SNSの中でも、よくある話になってしまっている。

もし、誰かが自分自身を諦めそうになってしまったとき。

「見た目だけで全てが定まるわけではない」と伝えたくて書いている。

私は、「気にしないよ」の一言で、全てを受け流せるような人間ではない。

私だって、自分の顔を変えたいと思つたら変える。誰だって「もつと綺麗な自分」を知りたいと思うのは、自然な欲求だ。

今の時代、美容整形はメイクの延長線上にある選択肢の1つ。

自分のために変わることは楽しいし、そんなふうに自分の意思で行うポジティブな変化を否定するつもりはない。

私がどうしても引つかかるのは、SNSや誰かの一言によって、本来気にしていなかった部分まで、「非」だと思い込まされてしまうこと。

「こうじゃなきゃ、愛されない」

「可愛くないと、価値がない」

「見た目がよくないから、人生がうまくいかない」

誰かによって作られた歪んだ基準が、本来は気にしなくてもよかつたはずのもので、ネガティブに変えてしまっている。

そして、その作られた基準が、いつの間にか「人間の価値を図る物差し」として機能してしまっている。

それこそが、私たちをルッキズムの社会へ陥らせているのだ。

この本で伝えたいこと

以前、見た目への誹謗中傷がもつとひどかったときのこと。

友達が私とのツーショット写真をSNSに上げると、

「自分が可愛く見えるように、引き立て役になっている」

「性格が悪い」

と友達が炎上した。

ただ仲がよかったのに。一緒に過ごした時間が楽しかったから写真を載せただけなのに。

私の顔が原因で、勝手に友達の性格まで決めつけられてしまう。

このとき思った。

「自分の顔が理由で、友達まで傷つけてしまっている」

「可愛くならなきゃ」

「可愛くならなければいけないんだ」

なんだか、私は自分という存在そのものを根底から否定されたような気がした。

この顔を持って生まれ、そのままの姿で生きること自体が、おかしいと言われていくような気持ちになった。

呼吸が速くなり、立ち尽くした。

自分が可愛くないことが、とても悪いことに感じられた。

この時、私は誰にも何も言われないように、自分に「非」がないよう努力しようと

思った。

それが、私の心を守れる唯一の方法だと思った。

みんなも一度は、いや何度もあるかもしれない。

「可愛くならなきゃいけない」という焦燥感を抱いたことが。

「誰からも何も言われたくなければ、誰からも何も言われなような『完璧な容姿』にしなければいけない」と思ったことが。

けれど私は、どう考えても腑に落ちなかった。

自分が世間の言う「可愛い」の基準に達していないからといって、なぜこんな気持ちに味わわなければならないのだろうか。

そもそも、それは果たして「非」なのか。

私のこの脚も、一重まぶたも、私も、何も悪くないじゃないか。

変わるべきなのは、私の顔でも服装でもない。

そもそも、「私」ではない。

こう述べてると、「自己肯定感が高いね」と思う人もいるだろう。

違う。そうじゃない。

いつからだ。

人の見た目を「正しい」「正しくない」で判断するようになったのは。

自分の体の一部分を「非」ととらえ、「正さなければならぬ」と思った瞬間から、それは本人の好みや意志による選択ではない。

その認識に至るまでの過程に、大きな問題が起こっている。

本来、みんな自由にそのままの自分で、「好き」を選択して生きていい。それが当たり前の世の中になってほしい。

というか、それが当たり前の「権利」だ。

「私なんか……」と自分を卑下してしまう瞬間は、私にだけである。

けれど、自分を下げて生きていくなんて、あまりにも私が可哀想すぎる。

そんなふうを感じながら、これから先の人生を生きていいわけがない。

傷つくことに慣れないでほしい。怒っていいのだ。

いや、もっと怒れ。

そして世間の声に、疑問を持つのだ。

文字を綴りながら、「そうだよな。怒っていいんだよな」と思う。いつの間にか、

感覚がバグっている自分に気づく。

誰が私にこんな気持ちを抱かせているのか。

誰が私に劣等感を植えつけているのか。

誰かに傷つけられてたまるか。

もし心が殺されそうになったら、この本に戻ってきてほしい。

私の言葉はいつだってあなたの味方だ。

私の本心そのものだ。

誰もが何にも縛られず、物事を選択してほしい。

知らない誰かの顔や声、言葉を思い出すことなく、自由に自分の意思で選択できる世の中であってほしい。

そうやって、心地いい毎日を過ごしてほしい。

自分を偽ったとしても、他人の意見に従って選択したとしても、どうせ誰かには何か言われる。

それならば、「これが本当の私だよ」と胸を張って嫌われることこそ、「自由」と呼ぶのではないだろうか。

決して、「そういう覚悟をととう」「ポジティブになろう」と言いたいわけではない。

私だつて確固たる強さを持てるなら、本当は持ちたい。けれどそんなものは、すぐに崩れてしまう。

何度「もう大丈夫」と思つても、次の瞬間にはまた何かに傷ついている。私の人生は、その繰り返しだ。

「気にしない」の一言で流せる人間に、私はなれない。

私は、ただ。

弱いままでもいい。

この繰り返しは何度も起きて、その度に揺らいでもいい。

ただ、このままの私で、日々を紡いでいきたい。

この本で何を書きたいのかというと、それは、あの投稿への「返信」だ。それにしてはあまりにも量が多いし、あの子に届くのかさえわからない。

だけど、私が伝えたいことを、本にさせてほしい。

これまで生きてきて感じた私の気持ちを、1冊の本にまとめようと思う。

これから書いていくことが全てではないし、正しいというわけでもない。数多ある意見の中の1つとして、読んでいただけたら嬉しい。

そしてこの言葉たちが、今を生きるあなたのかかにつながりますように。
あなたの孤独に、苦しみに、そっと寄り添えるような文章でありますように。

一緒に、「自分」という軸を構築しよう。

プロローグ

私の顔になったら死にたいらしい……………4
この本で伝えたいこと……………13

1章 可愛くなれなかった日のこと

私の高校時代

・入学当初の私……………32
・「可愛くない」とは?……………35
・可愛い子はみんな二重……………37
有名になるための「ブス売り」
・ひよんなことからYouTube開始……………42
・『ブステレビ』に出演……………45
・結果的には自分も加害者……………48

雑誌『La farsa』のモデルに

・モデルへの挑戦……………50
・友達がいらない利点……………52
・自分で売り込みモデルデビュー……………55

2章

そのままの私を生きさせて

無意識のうちに、他者の声で自分の声に

- ・何を言われても「努力」はしない……………72
- ・他人の視線や評価で成り立つアイデンティティ……………74
- ・自分の軸を持つ……………76

他者の視点か、自分の視点か

- ・「人がどう思うか」は自分の問題ではない……………79
- ・肯定から始まる変化……………83
- ・未来の自分への期待……………85

多くの人が見た目に縛られている現実

- ・自分がどうあるかは、自分で決められる……………58
- ・ブスだったら元気ではいられない?……………60
- ・言葉だけでなく、行動で証明したい……………62
- ・ブス売りをやめた……………64

メディアに突き落とされた過去

- ・「ブスはさつさと処女を捨てろ」……………65
- ・マッチングアプリでの出来事……………66

・ポジティブな欲……………	87
・行動の理由は、いつだって自分起点……………	89
・自分自身の心で選ぶ……………	90
商売のために社会が作り上げた価値観	
・コンプレックスを刺激すると物が売れる……………	92
・おっぱいを大きくした方が得?……………	94

3章 ブスって言うのをやめて変わったこと

・ブスって言うのをやめて変わった5つのこと……………	96
努力と嫉妬	
・嫉妬心の構造……………	97
・頑張るも頑張らないも自由……………	98
自信とは	
・誰かに承認されるための自信なんて……………	101
・自分を肯定できる力……………	102
夢が叶った	
・仕事内容の変化……………	105

4章

最近の私が思うこと

怒れるようになった

- ・自分の扱いはそのまま他人からの扱いに……………107
 - ・直接届く心ない声……………108
 - ・見えるものだけで判断するな……………110
- ### 可愛くなった
- ・人は急には変わらない……………112
 - ・少しずつ、確実に……………114

私だって曖昧

- ・「変」と言われて……………118
- ・自分だって、嫌な奴……………120

ふたつの世界

- ・リアル社会とネット社会の境界線……………123

自分の問題か他者の問題か

- ・世界の見方を決めるのは自分……………126
- ・その人の言葉は、人生を揺るがすほどのものなのか……………127
- ・リアルな生活は何も変わらない……………129

「ようやくブスと言われなくなった」投稿

・「ブスのままやん」と炎上……………131

・過大解釈はしなくていい……………133

どんな誹謗中傷を受けても活動を続けられる理由

・満たされているから大丈夫……………136

・自分はどうありたいか……………138

自愛の定義

・「自分のことが好きですか?」……………140

・自分を愛するとは……………142

5章 日頃から意識していること

自分を花のように扱う

・心に残る言葉……………146

・思っているより枯れやすい……………147

今あるものを見つめ直す

・人の気持ちは変えられない……………150

・今を大事に……………151

痩せる＝可愛くなる？

・ 痩せすぎな現代……………153

・ 「もつと痩せないと」の無限ループ……………156

自分を大事にする習慣

・ 悩みのほとんどは人間関係……………158

・ 自分の機嫌は自分でとる……………159

・ 自分を丁寧にあう……………161

みんながお洒落を楽しめる社会へ

・ Mサイズが小さすぎる……………163

・ 大きいサイズ展開への第一歩……………166

6章 自分らしさって何だろう

他人が気にならない理由

・ どうしてこんなに元気なのか……………170

・ 娘に興味がない母親……………173

・ 鈍感力という救い……………176

無意識に他人軸で生きる世の中

・ 「他人にどう思われるか」という脅威……………178

・可愛くなくていい……………180

そのままの私を生きさせて

・「勘違いブス」炎上へのアンサー動画……………182

・誰のことも否定したくない……………184

・ただ、そのまま生きているだけ……………186

・「ブス」の呪い……………187

・世の中、顔かもしれないけれど……………188

初対面で嫌われる私

・綺麗なお姉さんに拒絶される……………190

・校内の変な奴として有名に……………193

後々絶対に好かれる私

・気づけばみんな友達……………196

・意地悪してきたお姉さんが……………197

・結局は人間性……………199

7章 見た目と恋愛

恋愛に対して思うこと

・恋愛自己肯定感3%……………202

8章

傷跡と未来

実は傷ついていた

- ・そのままの自分で愛されたい……………205
- ずっと彼氏ができなかった理由**
- ・好かれないけれど……………208
- ・誰かのために変わりがたくない……………209
- ・見た目を理由に逃げていた……………211
- 愛情を確証できなくても、気持ちちは伝える**
- ・好きな人には「好き」って伝える……………213
- ・言葉はいつだって生きている……………215
- パートナーができた**
- ・彼との出会い……………217
- ・自分の人間性を肯定できていた……………221
- ・これまでの私……………222
- 好きな人に「好き」と伝えよう**
- ・欠点も魅力……………226
- ・自分から行動していこう……………228

・残る傷跡……………232

・平気を装ってきた……………233

・あやうく殺されるところだった……………236

傷の癒やし方

・心を休ませる……………238

・予定を詰めすぎない……………239

・自分で守り、自分で癒す……………242

・外に出よう……………244

これから

・最後の結果は決まっている……………246

・今やろう!……………249

エピソード

あの子へ……………252

27歳になって……………258

次の約束……………261

デザイン：藤田康平

イラスト：コグレチエコ

DTP：八文字則子