免許皆伝

人の縁を考える

心をつかむ模擬デート講座

婚活中の男性に、専門家との模擬デートを通じて心の通わせ方を学んでもらう―。結婚相談所・アイライン（福岡市）が昨秋から、男性会員向けに「シミュレーションデート講座」を始めました。異性と縁を結ぶために、そこまでするの？　試してみないとその真意は分からないと思い〝受講〟してみました。

（佐々木直樹）

会話は弾んだものの、ぼそぼそとしたしゃべり方で減点された

会った瞬間の笑顔大事

相手を観察、気に掛けて

2人きりで食事をした後、表情や会話の進め方、エスコートの仕方で気になった点を指摘してもらうカリキュラム。お相手は、企業などでコミュニケーション学や表情学に基づいたセミナーを手掛ける〝達人〟とだけ聞いていた。どんな女性が現れるのだろうか。

和食店近くで待ち合わせ。目が合った瞬間、女性の表情がぱっと明るくなる。笑顔を返したつもりだが、こわばる表情が自分でも分かる。店に向かう途中、ベルトとコートの色をそろえてきたことを褒められた。そこまで見られているのか…。会食は順調。共通の話題が多く、盛り上がったと思う。

食後、いよいよ講評。「90点ですね。合格点！　それから、気になった点を指摘してもらう。真っ先に挙げられたのは、ぼそぼそとしたしゃべり方だった。

「もっと口を開けて。話の内容に興味のない相手だったら『この人、勝手に自分の世界を話している』と思われる可能性があります。時々は『興味はありますか？』と問い掛けたり、料理の感想を言い合ったりしましょう」

初対面時と食後では、印象が大きく変わったらしい。やはり硬い表情が伝わっていたのだ。親しい友人からも「初めは冷たそうで近寄りがたかった」と言われる。第一印象で心をつかむのは仕事にも生かせそう。ではコツは？

「数秒で印象が固まるので、会った瞬間が勝負。『会えて良かった』という幸福感を一瞬の表情で伝えるんです。眉を上げて目の輝きを強調しながら、笑顔で目を見る。相手に心を開いてますよ、と伝える世界共通の手法です」

2005年に女性約7％、男性約16％だった生涯未婚率（50歳時点で1度も結婚していない人の割合）は、30年には女性2割、男性で3割を超える予測もある。自分磨きに余念のない女性が増える一方、男性は無頓着な人との二極化が進み、女性と向き合うことが苦手で緊張する人も多いそうだ。

「男の色気は集中力みたいなところに出ます。落ち着かないときは、指先など一点に力を入れて固め、ほかの部分をリラックスさせてみましょう。相手に見られているから、自分も相手を見るという風に意識も変えて。寒くないか、退屈してないかと観察し、気に掛けることは、相手の居心地を良くすることにつながります」

普段の生活では気付かなかった面も指摘された。例えば別れ際に「お話にひきこまれて、また会いたいと素直に思いました」と褒められたときのこと。「口がうまいだけかも」と謙遜したら、減点を食らった。「もっと素直に受け取りましょう。恥ずかしいのか、受け流すケースが多かったですよ」

褒められた記憶など、ほとんど残らないまま帰路についた。褒められ慣れてないので、ついて…。自信をもっていいのでしょうか。

おうちスタイル

かあちゃん、抱っこして！

「産後うつ」になってよかった㉖

フクイ＊ユキ

「かあちゃん、だいすき！」娘の台詞は何の脈絡もなく、いつも唐突だ。子どもは誰もがそう思って生まれてくるのだと思う。今年40歳のわたしは、さすがに娘のように素直に口には出せないが、思いは変わらない。それでも母娘の歴史の中で歯車が狂うことがある。

絵本「100万回生きたねこ」（講談社）の著者、佐野洋子さんが先日、72歳で亡くなられた。母との葛藤をつづったエッセー「シズコさん」（新潮社）は、4歳のときに手を振り払われてから母に背を向け続けてきた佐野さんが、母の介護を経て、幼少に抱いていた「だいすき」という思いをよみがえらせていく許しの物語。母への尊敬と感謝の思いで締めくくられている。

「だいすき」伝えたくて

§　§

ある日、わたしはささいな出来事で心が折れそうになった。母が恋しくて戻ってきた故郷。ところが、離婚をし、実家も出た。それでもいざこざが忘れたころに繰り返された。受け入れてもらえない悔しさと歯がゆさが、わたしを意固地にさせた。

折れそうな気持ちと、家族への怒り。その両方を抱え続けることは、もはや不可能だった。思いはすれ違い、本当の気持ちは届かない。変わらず「だいすき」と思っていること、感謝していることを今、伝えなければと思った。

実家で母の帰宅を待ち、抱きついて泣いた。何度もごめんなさいと謝った。抱き締めてはくれなかった。けれど、家族みんなが「戻ってきなさい」と言ってくれた。そして「泣きなさんな」と笑った。

§　§

人にはただ寄り添っていてほしいときがある。何の励ましもなしに、ただ毛布を掛けてくれるように。その温かさを感じ、安心して眠りたい…。

だが、家族にそれを求めるのはエゴだと気付いた。その方法を知らないのだ。気を紛らわせたり、平静を装ったりすることに一生懸命になってしまう。もちろんありがたいときもある。その日はそうではなかった。

泣いて謝ったのは、家族に許されたいのではなく、家族を許したかったのだ。小さいときから向き合ってほしいと思い続けていた自分からの卒業だった。

許すと、許される―まるで心の氷が溶けていくようだった。そのときは実家に戻る気など全くなかった。しかし、少しずつ気持ちと状況に変化が訪れていた。

（大分県・耶馬渓在住、題字・イラストも本人）

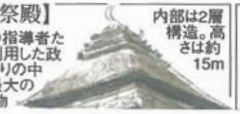
生活

FAX 092(711)6243
メール bunka@nishinippon.co.jp

紅皿特集 花

現代博

【主祭殿】クニの指導者たちが利用した政治、祭りの中心。最大の建造物



内部は2層構造。高さは約15m

【物見櫓】高さ約10m。主祭殿を囲むように四方に設けられている。公園内に8棟ある

★ハクサイとカンパチのサラダ
（1人分＝82キロカロリー、塩分0.8グラム）

【材料2人分】ハクサイ300グラム／カンパチの刺し身50

村上祥子のきょうの