



「映画は人生に役立つヒントをくれるエンターテインメント」と語るLILiCoさん。自身も映画からたくさんの生き方を学び、視野を広げることができたという。

## 多様な生き方ができる時代。 何歳になっても夢や目標をもつのに 遅いことはない。

たいから仕事では必ずヒールが  
高い靴を履いたり、好きな人に  
振られちゃったら、笑って自虐  
ネタにして楽しんだりしていま  
す。私にとって願いは自分で叶  
えるもの。だから、初詣に行っ  
ても「ありがとう」とお礼だけ  
言って、神様にお願いごとはし  
ないんです(笑)。

### 幸せを誰かと 比べる必要はない

「出会いがない」「結婚できな  
い」「今の仕事で自分を活かせ  
ない」といった悩みをよく聞かま  
す。自分が動かないでただ待っ  
ているだけだったり、常に誰か  
と幸せを比べたり……。そんな

人が意外に多くて、残念に思い  
ます。例えば、出会いがなけれ  
ば、一人でバーに飲みに行つて相  
手を探してみるとか、いろいろ  
工夫はできると思うの。

日本はこれまで「皆と同じが  
安心」という横並びの時代だった  
かもしれないけれど、これからは  
結婚や出産する以外にも、もっ  
と多様な生き方ができて、女性  
が堂々と生きていける時代です。  
何歳になっても夢や目標をもつ  
のに遅いことなんてない。あなた  
の人生はあなたのもの。人生を  
楽しくするために今をどう生き  
るか、その積み重ねが自分らし  
い幸せにつながるんじゃないかな。  
毎日生きている道のり自体が既  
にあなたらしさなんだから、ぜひ、

自分を信じて、一步を踏み出し  
て欲しいと思います。

そして、たとえ失敗してしま  
っても、それまでしてきた努  
力は本物。ゼロになるわけでは  
ないし、そこから新たに見えて  
くる景色がきつとあるはず。だ  
から、失敗を恐れず、恥ずかし  
がらず、自分の気持ちに素直に  
なって、人生を楽しむことを忘  
れないで欲しいな。

### 「未来の自分のために」 できることを実行する

物心ついた頃から、好きなこ  
とを自由に楽しめるカッコイイ  
40歳になりたいって思っています  
。実際に40歳になった時、こ

れまでの努力が認められて、よ  
うやく今、子どもの頃の夢が叶  
い始めた途中だから、本当に楽  
しくしようがない(笑)。

私の40代は「未来の自分へ」  
がテーマ。未来というのは5分  
先、10分先のことでもいい。例  
えば、残りわずかなトイレット  
ペーパーを早めに替えたり、明  
日観る予定だったDVDを、明  
今日の空いた時間に観てしまっ  
たりするんです。少しずつや  
ることを前倒しにしていくと、  
ちょっと空いた時間に新しい出  
会いや仕事が飛び込んできて、  
不思議といいことがあるの。だ  
から、この習慣は続けていこう  
と思っています。

44歳で始めた体づくりも「未

来の自分へ」の一つ。これからは  
100歳まで生きる時代だか  
ら、転んで寝たきりにならない  
ように、体の芯をつくりたいと  
考えたのがきっかけです。「ピン  
ピンコロリ」のおばあちゃんにな  
るのが理想ですね。筋力トレ  
ニングで自分の体がどんどん変  
化していくと、新しい発見がた  
くさんあって、今は体と対話す  
るのがとても楽しいです。

こうした取り組みから、マラ  
ソン大会のゲストランナーやボ  
ディビル大会への出場、プロレス  
デビューといった新しい仕事にも  
つながりました。他にも、生活  
スタイルを少しずつ朝型に変え  
ていき、念願だった朝の生放送  
への出演も実現しました。今は

### 一人の娘として 家族と向き合う

もし休みが取れたらスウェーデ  
ンに帰りたいですね。5年前に他  
界した母親とは、仲が悪いまま

## 体づくりを始めた40代。 「未来の自分へ」が今のテーマ。