

# 道標

Vol.15

みちしるへ

今が人生の踏ん張りどころ。それをしっかりと見極め、100%のパワーを出し切れるか。ここぞという時に全力でいけてこそ目標をガッチリとその手でつかみとることができるといえるもの。

## 悩める人生の特効薬

### 相談1

#### 「お金を貸してくれ」の連続。…結婚詐欺!?

彼の氏のこと相談です。

私には、つきあって7〜8か月くらいの彼氏がいて、結婚の約束もしています。ところが最近やたらと「お金を貸してくれ」と言ってくるんです。仕事で独立するとか、経費で必要なお金だとか、「2人の将来のためだ」とってそういうことなら、と、結局50万円くらい用立てました。



そんなに信用でそんな彼氏なら別れたらエエ！  
（愛知県・KEI 会社員）

#### 信用がくずれてきているなら別れるべき！

こまごま考えだしていきなかつただけに、急に心配になってしまいました。これって、どう確かめればいいのか？ 本当に詐欺だったらどうしたらいいのでしょうか？

（愛知県・KEI 会社員）

「お金を貸してくれ」の連続。…結婚詐欺!?

「お金を貸してくれ」と言われ、さらに、「こういうクルマ、どこがいいのかまったくわからない」とまで言われました。

なんだかムカつきましたが、とりあえずその時はガマンして普通に食事。帰ってきてから、なんだかもっとムカついてしまい、どうにもおさまりません。まあ、あんな女とはつきあわなければいいだけの話なんです。

最近、男と女では、これほどまでにクルマに対しての価値観が違うんでしょうか？ クルマの趣味を真っ向から否定する女、どう思いますか？  
（埼玉県 T 34歳）

#### 人それぞれの価値観 クルマは自分のため



自分の趣味が人と共通しなかつたら腹が立つ。それ、どれだけ自分中心で考えているのか？

そもそも人にはそれぞれの価値観がある。例えば、その女の人が数百万するバッグ、数百万する時計、数百万するアクセサリーをつけてきて、それを自慢してきたらあなたは？

上野真幸の「高級車が似合う男になる」ための

# 道標

その1

一日のわずかな運動で、引きしまった体を作る！  
初級編

ぼっこり出た腹、たるんだ筋肉では、高級車から降りてきても全然カッコよくない。今月は、学生時代から独自のトレーニングを研究&継続してきた上野真幸の超効率的トレーニング法をレクチャー。

毎日の生活の中で行うダイエットやトレーニングは、絶対に短時間で効果的！というのがミソ。場所も選ばず、効果的にできるトレーニング法を伝授します。

一つ目は「ふくらはぎ上下運動」。壁に両手をついて、つま先で上下運動。30秒で40回、一日一回行う。これで腹筋から下が鍛えられるだけでなく、脂肪も揺られてやわらかくなるんです。



二つ目は「カントン空気いす」。その名の通り、いすに座る時にお尻を浮かせる。足だけじゃなく腹筋も使います。これを30秒間、一日一回でOK。僕はお風呂やトイレでやっています（笑）。



両方とも、会社でも外出先でも、どこでもできるというのがポイント。がんばって続けて、高級車が似合う体になっちゃいましょう！

### 更新中!! 上野真幸の BLOG DESTINY

ブログのキャッチフレーズは「運命 ～それは自分で変えるもの～」。携帯からもOK。  
<http://ameblo.jp/jpboutique/>

読者の皆様からの相談、質問、お待ちしております!!

●上野真幸が読者の皆様の相談、質問に全力でお答えします！  
仕事、恋愛、人間関係の悩みなど何でもOK。〒170-8427 東京都豊島区東池袋2-45-9 (株)芸文社 VIPCAR 編集部 または vipmac@geibunsha.co.jp いずれも「道標」係まで。

か？

自慢も度が過ぎたらウザくなってくると思うし、もしかしたらあなたも「自分、ファッションに数百万もかける人は受け付けませんから」「高級なバッグ、高級な時計、高級なアクセサリー、どこがいいのかまったくわからない」と言っているかもしれない。

逆の目線で見ると、人がそう思うって発言しているということは、自分がそう言わせているということ。

クルマ好きは、自慢するためにドレスアップをしているのですか？ そうじゃないと思いませんか？ 人から見てもうは気にしないと思う。自分がカッコエエと思ってお金を使う。それと同時にクルマは自分好みが変わってゆく。

自分の理想、想像が満たされた時、自己満足MAX!! テンションもMAXで!! それを、クルマのドレスアップをまるで知らない人にけなされても全然気にすることはないと思うし、ましてや人の好みに合わせてドレスアップしているわけじゃないはず。

僕から言わせれば、ドレスアップもファッションも自己満足の世界。けなされるよりは、ほめられた方がうれしい。という程度。価値観の違いを問うほどではないのでは？

なんでもそうだと思いますが、はじめは興味があっても、彼の氏の影響であつたり、何らかのことでそれに夢中になりはじめることもある。ムーブメントの原点的存在、自分がそんなくまに興味があつただけ、と受け止めればエエ！

ちなみに僕の嫁、出会った当時はまったくクルマに興味はなかつたけど、最近僕以上に興味がある（笑）  
（上野）

### 相談3

#### 何をやっても×。悪い波？ どうしたらいいですか？

最近、…というかここ2〜3年、何をやってもうまくいかない。

恋愛はフラレっぱなし。仕事は左遷。趣味は失敗続きでお金の浪費。友人関係はケンカばかり。などなど、何をやってもダメだった裏目に出たり。

親には、人生は波があるから、いい時もあれば悪い時もある、と言われています。やっぱり、そういう波みたいな

最後はやっぱり自分がしっかり決めないとダメ！

彼氏に起こる許すという範囲を決めて、信用するにしても計画を立てる。お金にだらしない彼氏やったら治療してあげるのもひとつの方法だと思います。後から腹が立つようなことになるのであれば、今のうちに手を打った方がいいと思いますよ。

別れるなら、早くお金を返してもらって、同時に法律的なことも相談して、とこたえつつける。

ついていくと決めたらとこたえつついていく！直球勝負が一番！  
（上野）

ものつてあるのでしょうか。

そういう時は、何を心がけて、どう過せばいいのでしょうか？ 上野さんの経験など、聞かせてください。  
（鳥取県・コウタ 30歳 会社員）

#### 何事も前向きに プラス思考に考える



僕は常にプラス思考。何事も悪いようには取らないように心がけています。

僕は、昔は「自分は忙しいアピール」をよくしていました。でも本当にそんなに忙しいのかと思いつつ、今自分が抱えている項目をノートに書いて見ました。書き込まれたのは2〜3ページ。優先順位を付けてそのことだけを一日みっちりこなしていくと、案外大したことではない。ただ自分が放置していただけだと気付くんです。

最近悪い事だらけ…と放置せずに向き合っていくって、何より何よりプラス思考に考えることが大事。仕事の方は、左遷だと落ち込まず、そんな立場にすつといれば体が持たな

### 相談2

#### クルマの趣味を 真っ向から否定する女

先日、友達に女の子を紹介してもらいました。

自慢のLS（前期・車高は街乗りギリギリにダウン）で乗りつけたのですが、最初にキツパリと「私、クルマにお金をかける人は受け付けませんか

かっただらう、もっと自分の能力と力を高めてがんばらう！とか、前向きに考えたらエエねん！

趣味も、金のかかる趣味ならばやめろ、とまではいいませんが、今は控えるにしたらエエ！

人生波があるんやったら自分で変える。良い時もあれば少し悪いこともある。…に変えたらエエ！

忙しいと思うなら、それだけ忙しから必要とされている、と思えばエエ！

疲れたと思うなら、充実したと思つたらエエ！

友達とケンカをししたら、それだけの友達がいると感謝したらエエ！

とにかくなんでもプラス思考!! 楽しい時はテンション上がるやろ？ いやな時はテンション下がるやろ？

それやったらいやな時でもテンション上げ上げて、何事にも負けず立ち向かって行く気持ちで大事。コレが一番!!  
（上野）