

リリー由梨（篠原由梨）

Lilly (Shinohara) Yuri

タフ＆エレガント アカデミー



リリーさんは「ミセス日本」のグランプリを受賞しているが、当初はこうしたコンテストにあまりいい印象を持っていなかったという。ところが、友人から参加を勧められてその内容を調べてみると、ボランティア活動に熱心な団体であり、審査項目に「スピーチ」があることを知る。ボランティアの理念に共鳴するとともに、その場で自分の思いが表現できることで参加を決意。過去最高点で栄冠を手にした。すごい。

（本紙主幹・奥田芳恵）

「女だから」と言わない 家庭環境が 自分に自信をもたらした

奥田 大学院で「アメリカの女子校」について研究されている頃、アメリカで教育改革が行われたとのことですが、それは具体的にどんな結果をもたらしたのですか。

リリー かつては貧困地帯であり、治安が悪かったニューヨークのハーレムでは、犯罪や妊娠によって、共学の公立校に通うほとんどの高校生が卒業できないという現実がありました。そこに教育改革で、中高一貫の女子校がつくられました。すると、卒業率は約100%に向上し、大学進学率も一桁台か

ら98%へと躍進しました。実際、その学校にリサーチに行くと、みんな人懐っこく声をかけてきて、将来何になりたいか尋ねると、「科学者」とか「お医者さん」という声が返ってきました。

奥田 以前の状況とはまったく異なりますね。そして女子校の創設によって女子生徒の自己肯定感を育むことができた。

リリー この部分は日本と同じで、進学校であっても共学校の女子生徒は自分の夢すら語らず「科学者なんて言ったらダサイかな」と思いがちなのですが、女子校の生徒は「科学が好きなら科学者でしょ」と言い切ります。この女子校の開放的な空気が、子どもの成長を開花させると思いました。

奥田 ところでリリーさんご自身は、どんな環境でどんな育ち方をされてきたのですか。

リリー 幼少期を振り返ってみると、「由梨ちゃん、いつも自信あるよね」とよく言われました。それがどうしてか考えてみると、私の家が「女だから我慢しろ」という教育と無縁だったからのように思えます。私は教師の家系に生まれたと申しましたが、おそらく教育熱心なゆえに、その時代にはめずらしく、2人の祖母とともに大学を出ているんです。だから、そうした家庭環境が私に自信を持たせたのではないかと思います。

奥田 「女性だから」と言われることがリリーさんのご家庭ではなかったゆえに、胸を張って堂々と自己主張できたのですね。

リリー 祖父や父が前に出て祖母や母が一步引くことが、構図として美しい場合はそうしていましたが、一步家の中に入ると、祖母も母もとても強かつ



PROFILE 京都府生まれ。大学卒業後の1年間、オーストラリアの小学校で日本語と日本文化を教える。帰国後、共学の公立高校で英語教師を務め、その後、中高一貫の女子校に赴任。同志社大学大学院修了後、関西の女子校に赴任。大学院での研究と教育現場での経験から独自のメソッドを考案し、現在は「魅せる話し方講座」をはじめとする講座や研修、講演を行っている。2019年、「ミセス日本」グランプリ受賞。著書に『思春期の女の子を「タフでエレガントなレディ」に育てる7つの法則』『現役教師×僧侶社長が教える 子供が幸せになる教育法』（共著）がある。

構成／小林茂樹
text by Shigeki Kobayashi
撮影／長谷川博一
photo by Hirokazu Hasegawa
2026.6.3／東京都千代田区のBCNにて

たんです。だから私も我慢させられることなく「ど
んどんやりなさい」と。

奥田 自分が女性であることを、とくに意識してこ
なかったと。

リリー そうですね。あまり意識してきませんでした
が、女性としての幸せはお稽古事に反映されてい
たように思います。小さな頃から、母も習っていた
クラシックバレエに本格的に取り組みましたし、ピ
アノ、茶道、華道などいろいろな習い事をさせても
らいました。

奥田 何事もとことん突き詰めて、取り組まれたの
でしょうね。

リリー 祖母も、私にバレエや他のお稽古事を勧
めてくれたのですが、それは女の子だからではなく、
例えばお花を習うと「レストランに行ったときでも、
そこに生けてある花にあなたの心と目が留まるのよ」
と言われました。小学校6年生の私が、それはどう
いう意味か尋ねると「心や目に留まるものが多けれ
ば多いほど、幸せな人生を送ることができるのよ」と
祖母は答えてくれました。その言葉がいまだに忘れ
られないのですが、だから気になるものがあったら、
徹底的に研究するようになったのだと思います。

奥田 お祖母さまがおっしゃったように、それも人
生を豊かにすることにつながっているんですね。

自分のいいところを 書き出してみる

奥田 リリーさんにとって、教員時代も現在も、自己
肯定感を底上げすることが活動の大きな軸とな
っていると思いますが、そのメソッドについて簡単
に説明いただけますか。

リリー このメソッドは、かつて女子校で実績を上
げた私自身が編み出した独自のもので、現在はこ
れを自身の講座で展開しています。中心になってい
るのは女性心理学です。それに、潜在意識、脳科学、
量子力学という学問を掛け算してつくりあげてき
ました。

奥田 いろいろな角度からアプローチしたうえで、
つくりあげてこられたんですね。

リリー 日本の学校では、コミュニケーションの仕
方、自分の気持ちの把握の仕方やそれを相手に伝
える技術を教えてきませんでした。でも、それがで
きなれば、真に相手と仲良くすることはできませ
ん。だから私は、受講生の方々が幸せになることを
目的に、こうした講座を開いているのです。

奥田 自己肯定感と聞くと、自信満々で欠点のない
人をイメージしがちです。

リリー 私は大学院で「人はいかに自信をつける
か」ということを学んだのですが、自己肯定感が育

こぼれ話

「ほめほめ日誌」。今日という1ページには、どんな
ことが書けるだろう。お菓子を我慢できた、運動した、
それから……後が続かない。リリー由梨さんは、毎日
10個書くことを勧めている。10個と聞くと尻込みし
てしまいそうだが、本当にささいなことでもよいのだそ
う。

メールなどで「ご自愛ください」とは書くものの、
自分はどうかという、自分を大切に、思いやりを持っ
て接することはできていないかもしれないと振り返
る。自分に意識を向けて向き合うということが少ない
慌ただしい毎日。ほめほめ日誌は、自分を客観視する
良い機会かもしれない。

子どもたちをみていると、何でもできる、何にでも
なれると思うことがよくある。今は、さまざまな情報
の入手が容易になり、多くの選択肢に触れることがで
きるようになったし、テクノロジーの進化で、やりた
いことの実現可能性も高まっているとを感じる。だから
こそ、自分の可能性を信じていたほうが、未来が無限
に広がると思っている。自分の可能性を自分で狭めて
しまうことがないよう、大人たちの言葉や接し方が大
切なのだろう。こぼれ話を書きながら、子どもとの関
わり方を改めて振り返っている。

もちろん、大人を含めて全ての人に多くの可能性が
ある。その可能性に向き合い、開花させるのが、リリー



さんのメソッドであり、リリーさん自身であるのだと
感じている。リリーさんとお話していると、ついつい
自分のことも言いたくなってしまったり、もっと知り
たくなったりと、前のめりになっていく自分を実感す
る。強引ではなく、自然と自分の内面が引き出されて
いる感覚だ。無理なく疲れない会話でありながら、元
氣がもらえる対談であった。リリーさんの笑顔や、は
つらつとした表情の影響も大いにあったと思う。

さて、明日のほめほめ日誌にはどんなことが書ける
だろう。明日は休みだから、きっとお菓子をたくさん
食べてしまう気がするし、子どもにも「早く、早く」
と言って、せかしてしましまいそう。うーんと悩んで
しまうかもしれないが、それも今の自分。今を受け止
めて、肩の力を抜いて、前を向いていこう。

（奥田芳恵）

っていくと初めて本物の自信がつくんですね。

うぬぼれと自信はまったく異なるもので、また自
己肯定感自分の弱さやよくない部分も認めたうえ
での感覚です。謙遜の文化があるせいか、日本人
の自己肯定感世界一低く、自己否定する傾向が
強いのですが、それが決していい結果をもたらすこ
とがないことに気付くことが大切です。

奥田 その状況から自己肯定感を上げていくには、
どうすればいいでしょうか。

リリー 自分のいいところをいくつ書けるかやっ
てもらいます。初めのうちは「全然ない!」と言われる
かもしれませんが、どんなささいなことでもいいから
とやり続けていると、少しずつ意識が変わってくる
ものです。

そして「ほめほめ日誌」というのですが、毎日寝る
前に、自分への「ありがとう」を10個書くことをお勧
めしています。これにより、日々生きることが楽にな
り、また他者に対しても寛大な気持ちを持てるよう
になるのです。

奥田 そうやって自分を大切にすることが、自己肯
定感につながり、周囲にもいい影響をもたらすよう
になるんですね。

リリー そうですね。自身の考え方が変わり、自分
を否定しないようになることで、周りも変わるので
す。

奥田 最後に、リリーさんにとっての今後の希望や
目標についてお話いただけますか。

リリー おこがましいようですが、私は日本人が好

きなので、日本のみなさんがもっと自分の可能性を
信じられるような世の中になればいいと考えていま
す。私が心理学や量子力学などについてお話する
ことで、希望を持って自己実現していける日本人が
少しでも増えれば、こんなにうれしいことはありませんね。

奥田 今日は、興味深いお話を聞かせていただき
ありがとうございました。これからも元気いっぱい
でご活躍ください。

BCNは「ものづくりの環」を支え
育むメディア企業です

使う人 売る人
つくる人

——「ものづくりの環」の詩——

ものを使う人がいます
ものを売る人がいます
ものをつくる人がいます

いつの時代も私たちは生活の心地よさを求めます
その意（おもい）が新しいものを生みます

使う人、売る人、つくる人——
私たちは「ものづくりの環」のなかで
すべての人の心が豊かになることを願っています

株式会社 BCN

<http://www.bcn.co.jp/>

※この記事は、BCN+Rの「千人回峰（対談連載）」で公開中です。
<https://www.bcnretail.com/hitoarite/>