

太ってた頃ってさ、
毎日無駄に疲れてたんだよね。

全てが億劫で。

部屋にこもってお菓子食べて寝っ転がっていると、
部屋から出てトイレに行くのすらだるくって。

体を起こすのすら面倒。

リビングでパジャマのままゴロゴロしていると、
母が「休みなのにゴロゴロしない！」とか言いながら、掃
除機で私のお尻を追い立てる。

「どうせ暇なんですよ？お母さんこれから〇〇百貨店に服
見に行くから、あんた付き合っよ」

えーでも私今パジャマだし…

「着替えたらいいでしょが！」

はいその通りですね。

ああ、外出るのが、だるいなあ……。

ノロノロと身支度を始める。

できれば週末は家から1歩も出たくない。

身支度がそもそも面倒なんだよなあ。
服着替えるのが、超だるい。

着替えたところでテンション1ミリも上がらないし。
デブだし。可愛い服持ってないし。

…持ってたとして、
そもそも似合わないんだけどさ。

でもデパートに行く以上、
近所のドラッグストアじゃあるまいし、
スウェットじゃ出られないしなあ。

とりあえずクローゼットを開き、
テキトーに服を色々引っ張り出す。

チュニックならいけるか？
デニムの上に合わせたら何とかまあ・・・

う、ってか、久々に履いたデニムきつつ！

ファスナー上げてても、
お腹の肉のせいでボタンとまんないんだけど。

チュニックなら隠せる？

いや、でも、
他にもっとゆるいパンツなかったっけ・・・

太ってる時ほど、
映えないファッションショーが永遠に終わらない。

あーでもないこーでもない。
鏡の前で脱いだり着たり忙しい。

「ちょっとー、まだなの??」と
母が玄関から急かす。

もう既になんか、
出かける前から疲れてきたんだけど……。

こうやってどんどん外出が億劫になっていく。

こんな風に太ってる時は、

何をするにも億劫でした。

常に身体がダル重く、
疲れていたように記憶しています。

で、自分が痩せてみて本当に感じたのは、
太っててすごく損してたなって。

太ってたことによるストレスが、
痩せたら全部なくなったからです。

以前は服を決めるのも一苦勞でしたが、
今はソッコーで決まります。

はい、今日はこの前買ったカラーパンツに、
ニットさっくり着ればハイOK！

あとは適当にパンプスあわせて～、

あ、服がシンプルだから、
ピアスは大振りのやつにしよ！

こんな感じでテキパキと準備できます。

服選びと着替えに10分もかからない。

太ってた頃は、服決めて着替えるまでに、
軽く30分とか使っていました。

カジュアルな服でもそれなりに見えるから、
とても楽ちんです。

太ってた頃を思い返すと、
こういう無意識レベルのストレスが
日常生活に無限にありました。

お風呂で鏡を見た時や、
外でガラスに映った自分を見た時、

たっぷりついたお腹の肉や、
足の太さに悲しくなるととか。

痩せたらこういうストレスが全部消え、

心も体も軽くなり、
フットワークも劇的に軽くなりました。

「ご飯行こう〜！」
「遊び行こう〜！」
「今度プール行こう〜！」

こういうお誘いに、
「行くー！」って即答できる。

何着ていこうかな〜
水着新しいの買っちゃおうかな〜って、
当日を楽しみにフラッとお買い物行っちゃったり。

こんな日常が手に入っただけでも、

本当に心から、痩せて良かったな。
って思うんですよね。

冒頭の書き出しは、
マジで私のJK時代そのもので、

だいぶ恥ずかしいのですが、
敢えてリアルに書いてみました。

ちなみに、当時の憧れは、
毎シーズン水着を新調する女の子。笑

当時、水着なんて最も縁がないものでしたから。

私自身、痩せてみて初めて知ったのですが、
痩せた後の日常って、本当に、

想像以上に楽しいですよ。