

“ 自分をもっと好きになるコスメ ”

コンプレックスにはキリがない。もう少しここが細かったら、あの子のような骨格だったら……それにプラスしてエイジングのサインを感じると、思わずハッとすると、でもその「コンプレックス」の正体は、ちょっとした幻想だったことにボディケアを始めた瞬間から気がつく。それは畑を耕し、水をやり、環境を整えると同時にその土壌に愛情が湧く感覚と似ていて、ボディクリームを塗ったり、バスルームでスクラブをしたり自分の手で触れてボディケアをしていくうちに「誰かの〇〇みたいな身体だったらな」という思いは自然と消えて、いまケアしている自分のこの身体こそが、誰にもマネできない世界でたったひとつのもの、と言うことに気づかされる。それから、自分の女性らしい部分、ヒップやバストのケアもとても楽しくなってくる。デリケートゾーンのケアも同じく、それは女性ならではのもの。女性には母性がある、と言うけれど、丁寧なボディケアによって女性たちは自分の身体ですら「育てる」ことができるのかもしれない。そして、ボディケアを続けていくと、エクササイズをするのと同じように必ずそれに応じた実りをもたらしてくれる。そして、自分の土台である身体を築いていった先には、服を着るのが楽しくなったり、パートナーと触れ合うのも倍楽しく、自分のこともよく知れて、自信に繋がったりということがたくさんある。年齢や、自分のライフステージとともに変化し



*Love myself*

イルドローズの香りにうっとりボディスクラブ。なりたいたいボディラインをイメージしながらマッサージがコソコソ。オイルが保湿してくれるので乾燥対策にも。シーソルトスクラブ ワイルドローズ ¥5,500 / ラ・ブルケット 青山店 2\_肌の自浄作用を保ちながら、デリケートゾーンをさっぱり清潔に保つ。月経時便利。デリケートハイジーンソープ 250ml ¥2,600 / アルジタル (石澤研究所) 3\_すべての女性に取り手のケア。胸元の開いたトップスを着たくくなるような、やわらかなデコルテを作るのをサポート。プレム 100g ¥6,000 4\_マッサージしながら使い、ヒップラインを育てて。むくみやすい脚にも効果的。ヒッククリーム 100g ¥5,000 / 共にアンティームオーガニック by ルボア (サンルイ・インターナショナル)

1\_感情や意識に働きかけるフラワーエッセンスで心の大掃除を。身の回りを掃除しなくなったり、心のモヤモヤ、不  
 1.感情や意識に働きかけるフラワーエッセンスで心の大掃除を。身の回りを掃除しなくなったり、心のモヤモヤ、不  
 用なものをスッキリ。ブッシュフラワーエッセンス ビュリファイニングエッセンス 30ml ¥3,000 / ネイチャーワールド  
 2\_デトックスは腸もポイント。小分けパックになった飲む有機植物発酵エキス。腸美活 (5g×7包) ¥2,250 / アス  
 バック企業 3\_クレイ×細かなオリブ種子の組み合わせで肌の角質や汚れも落とす。オレンジ精油が明るい気持ちへ  
 導く。精油ボディススクラブ スーパーフレッシュ 180g ¥1,600 / ザパブリック オーガニック (カラス) (6月1日発  
 売) 4\_炭と土からできた「食べる掃除機」の黒いサプリメント。吸着作用のある成分が身体の中に溜まった毒素を排出  
 するのをサポート。ディープ クリア ブラック 60カプセル ¥3,600 / アムリタラ



*cleanup*

“ 自分を浄化するコスメ ”

占星術の勉強をしていて、新月は  
 スタート、満月はコップの水が溢れ  
 出るようにエネルギーが満ちる時、  
 そして満月から新月への移行の時期  
 はゼロへと向かっていくというタイ  
 ミング、という自然のリズムを知っ  
 た。「次のステージに向かう時は、古  
 いものを手放した分新しいものが  
 入ってくる」というのも自然な法則。  
 すぐに何でも手に入り、豊かに暮ら  
 す私たちの意識はどうしても「得る」  
 ことに行きがちだけど、同時に「空に  
 する」「きれいにする」ことでスペース  
 をつくることも大切だということな  
 んとなく肌で感じるようになった。  
 そして、その後の自分の仕事や恋愛  
 やさまざまな経験で、心地よく暮ら  
 すには常に自分のところや身体を  
 すっきりさせ、整理しておくことも  
 大事だと学んだ。自然にはサイクル  
 があって、ゼロから満ちて、また手放  
 して……という循環が繰り返されて  
 いる。身体もそれと同じで、栄養を摂  
 るだけでなく時にはデトックスやリ  
 セットが必要。そしていいものを得  
 るためには、同時に不要なものを「出  
 す」力も欠かせない。身体がすっきり  
 していると、それに宿るころもな  
 んとなくすっきりして整理されてく  
 る。部屋に例えると、同じ広さでも  
 要らないものがたまっている部屋と  
 そうでない部屋は心地よさが全然違  
 うし、ひらめくことも違う気がする。  
 日々忙しくタスクをこなす人ほど、  
 休息やリセットが大切。これを見て  
 ビンと来る人は、何となくそんなタ  
 イミングなのかも知れない。特に季  
 節の変わり目は身体の排出のタイミ  
 ング。身体の中も肌もきれいにして、  
 新しい春を迎える準備を。