

美容賢者に
聞きました!

キレイを呼び込む余白を作る

体も心も “OFF”する美容

顔やボディから不要なものをなくしていくオフと、常に稼働状態の心のスイッチを切るオフ。足していくこと、頑張ることに意識が向きがちな今、オフすることで新たな美が開けるはず! キレイを高めるこの2大オフを、美容賢者の知恵から紐解きます。

Photos: YOKO OKU (model), KOTA WATANABE [AVGVST] (still) Text: MIKA HATANAKA (P.228-229), YUKI ISHIHARA (P.230-233)

教えてくれた美容賢者は... ビューティエディター 安倍佐和子さん ● ラキャル代表 新井ミホさん ● フリーランスPRコンサルタント 池田志乃さん ● フリーランスPR 伊藤真咲さん ● クレンジングカフェ代表 今泉牧子さん ● ビューティ・メタリスト1期生 内田通恵さん ● 伊勢丹新宿店 化粧品マーチャンダイザー 岡部麻衣さん ● 美容ジャーナリスト 加藤智一さん ● 小林メディカルクリニック東京 院長 小林睦子先生 ● ビューティライター 坂井七緒美さん ● エスクイック ビューティ&ウエルネスPRディレクター 佐澤里江さん ● SAMURAI マネージャー 佐藤香葉さん ● 松倉クリニック代官山 院長 貴子先生 ● Celvok・F organicsディレクター 田上陽子さん ● iflow代表 田中みきさん ● 昭和西川専務取締役 西川ユカコさん ● ビューティ・メタリスト1期生・美容プランナー 西村直子さん ● HANAオーガニック代表 林田七恵さん ● フリーランスPR・美容コラムニスト 福本敦子さん ● ビューティ・プロデューサー 美香さん ● メイクアップ&ビューティディレクター MICHIRUさん ● 編集部美容班T紀、V子

軽やか美人のふたりが対談!

美香さん×福本敦子さんの OFFトーク

肩の力がふっと抜けているのに、自信にあふれた美しさを放つ美容界屈指のオフ美人と言えば、美香さんと福本敦子さん。軽やかな美しさを作る、オフの秘訣をまずお二人にお聞きしました。

フリーランスPR・美容コラムニスト
福本敦子さん

PROFILE ● ふくもと・あつこ ● コスメキッテンPRを経てフリーランスに。国内外のナチュラルコスメをはじめ、占星術などにも精通。心と体を解放しつつ、おしゃれと美容を楽しむ姿勢が垣間見えるインスタグラム@uoza_26はファン多数!

ビューティ・プロデューサー
美香さん

PROFILE ● みか ● 高い美意識をもとにヘアサロン、AMATAのマネージメントのみならず、商品プロデューサーやコンサルタントとしても活躍。デザイナーという経歴を生かしモードを取り入れたビューティ発信は大人の女性の注目を集める。

**OFFすることから
キレイの歯車が回り出す**

編集部 ● おふたりはオフの達人というイメージですが、実際に美容では何に注力していますか?

福本さん ● 私は洗顔やクレンジングが大好き。オフして自分に付着していた余分なものを落とすことで、体が軽くなり整う感じが好きなんです。巡りも高まって新しいキレイを呼び込める気がします。

美香さん ● オフすることって、新しいものを入れるためのスペースを空けるような感覚ですよ。取り去るからこそ、後から取り込む力も上がると思います。私の場合は、香りが心のオフのスイッチになっています。仕事が終わるときにヘアミストをシュッとしたりして、頭からオフに切り替えるというイメージかな。福本さんは、他にはどんな製品を使うの?

福本さん ● 私はクレイアイテムを取り入れてオフすることが多いかも。クレイには汚れや電磁波などの有害物質を吸着する効果もあるといわれているので、髪だけでなく顔やボディなど全身に取り入れています。

美香さん ● 私もクレイはリセットしたいときによく取り入れますね。クレイドのペーストを顔にたっぷり塗って、そのままバスタブに入ってお湯の中

で洗い流すんです。クレイと一緒にいろんなものがデトックスできて、お風呂上がりには肌も気持ちもちリフレッシュできるんです。そういう意味ではお風呂もオフするための場所といえるかもしれません。

編集部 ● さすが! オリジナルの入浴時のオフルールですね。福本さんは入浴時に何を工夫されていますか?

福本さん ● 私は、43℃で半身浴をすることがほとんどです。あと、入浴剤はマスト! 疲れているときはバスソルトかクレイの出番が多いです。

美香さん ● バスソルトは私もよく使います。特に疲れているときには、たっぷり惜しみなく! 塩で疲れや嫌なことをお清めするようなイメージで(笑) 贅沢に使っています。

福本さん ● お風呂の時間は自分と向き合う贅沢な時間。それだけで気持ちが安らいでオフできるような気がしますよね。

**インナーケアと香り
OFF&パワーチャージ**

編集部 ● メンタルのオフのために取り入れているものはありますか?

福本さん ● 私は瞑想ですね。朝晩20分ずつ実行するのが目標なのですが、できる範囲で続けています。瞑想することで一日中動いていた神経が休まるんです。

ぐっすり眠るための
アイテムで心を休息

福本さんの
OFFアイテムを
Check!

水晶や玄米が入ったmasyomeのアイピロー(1)で目元にたまる気のオフを。入眠前にはボディに、巡り効果があり香りもよいアロマセラピーカンパニーのオーガニック フェミニン バランスローション(3)。心を落ち着かせるプッシュフラワーエッセンスのメディテーションエッセンス(2)は、瞑想に使用することも。「アーユルヴェーダ施設でアドバイスを受けて以来、最低6時間睡眠を心がけています」

電磁波もオフできるアルジタルのビューリファイングシャンプー(5)とアロマの力を応用したザ・パブリックオーガニック(6)のスーパーリフレッシュボディスクラブは、どちらもクレイ入り。「スーッとさせてくれるザ・プロダクトのドライシャンプー(4)は気分のリフレッシュも兼ねて、ヘアミストのように日中に使うことが多いです。ソープトピアのブラシ(7)は毛が柔らかく、ボディに使うと肌がツルツルに」

クレイやブラシで
不要な角質をオフ

体の
off

目元にも気がたまる!
すっきりさせてくれる
アイピローがお気に入り

全身をくまなくケアできる
アイテムでオフ

美香さんの
OFFアイテムを
Check!

体の
off

心の
off

書道や香りなど五感に
響かせリラックス

頭皮をオフすると、
脳までクリアに!
疲れも汚れも落とします

ケア用のレセのソーダベースメイ、ボディや顔にクレイドのクレスク(2)、コンフォートゾーンのイ・アクティブ シャワースクラブオーガニックウェイのミネラルバ、プラント&ミネラル リフレッシュ(3)とアーバンアーユルヴェーダコードオイル(4)で頭皮の汚れを。[ボディスクラブやマイホワークレットのMW チャコナツイル(5)もOFF美容に必須です]

(7)は心のOFFに役立っていると美香さん。ほかにもバンフォーミスト(11)、自分のオーラをたいときに使うダウンパフューフォームX(10)、ピロードのントダウンオイル(9)などの香りテムにはこだわりが。CBDのエリルトリートオイルカプセル(8)行にも便利。いつでも鎮静効果られるそう。ハーモニティのフェゴロー(12)はお昼寝時にも。

とるようになっています。
美香さん ● 私は寝る前にCBDオイルを舌下に垂らして服用しています。眠る前のおまじないのような感じで取り入れています。眠りの質がよくなったように思います。

福本さん ● 私は寝る前にフラワーエッセンスを服用しています。あとはアロマセラピーカンパニーのボディローションを塗ると、精油の香りと効果で体の巡りがよくなってスッと眠りにつづけるんです。

美香さん ● 香りはメンタルビューティに効きますよね! ピロミストなどは寝る前だけでなく、環境が変わっても香り落ち着けるように旅先にも持参します。日中も、気持ちを切り替えたいときに香水やアロマオイルでスイッチングをしているかな。深呼吸しながら香りを嗅ぐと、気持ちをオフにしてくれるのももちろんですが、その後にはっきりパワーチャージもできるのが香りの持つ魅力だと思ふんです。

福本さん ● 確かにそうですね。オフすることって、ただリラックスするためというよりも、その後にもっと素敵な自分になるためのステップだと思ふんです。オフした後にチャージをセットで行えば、キレイがもつと高まって、ハッピーも舞い込むような気がします。