Part 4 Beauty

ナビゲーターはこの人！

福本敦子さん

Profile

ふくもと・あつこ●美容コラムニスト。ネリスティック美容に精通、幅広いジャンルで活躍中。著書に「今より全部良くなりたい 還まで良くするオーガニック美容本」がある。

自分の「好き」を突き詰めて美と適応力をパワーアップ

「美容とは『コンディショニング』。その日の状態をよりよく整えていく、チューニングのようなもの。だから季節や年齢、今のような特殊な環境に対応する力もビューティで養うことができる。コスメや美容法を選ぶときは、他人の意見や流行に左右されすぎず、自分の内面をしっかり見つめ、本当に心地よく感じるもの、好きなものを見極めることを意識して」

もちろんキレイにもなりたいけれど

ビューティではとにかく気持ちよくなりたい！

ストレスフルな日々、自分磨きは何よりも気持ちよさ優先でありたい！福本さんのナビで、今のマインドに心地よく寄り添う各種アイテムをご紹介。

「なんだか重い…」を解消したい

336「目、肩、頭、全てが重いときに使うとスッキリ」。ネロリやマンダリン、ライムなどのアロマブレンド。携帯に便利で気分転換したいときに気軽に使えるロールオンタイプ。アロマバシィー／ロールオンアロママインドリラックス 10ml ¥4,180

337 高い生命力を誇る熱帯植物、ニームの恵みを採用した頭皮クレンジング。毛穴に詰まった汚れをオフして、脳も気分も軽やかに。シロ／ニーム頭皮クレンジングオイル 80ml ¥6,050

338「内側からのケアに」。食べられる炭と土から作った引き算サプリ。アムリターラ／ディープ クリア ブラック 60カプセル ¥3,888

炭と土の吸着力を味方に！

頭皮からスッキリ軽く

どんより感から解放される香り

「温かい→気持ちいい」は正義

全身マッサージで巡らせる

自宅スパを楽しむ入浴剤

「お風呂などで温めるほか、刺激を与えて巡らせることも大切。停滞が一番よくないから、運動も感情も動かすことを意識して」。334 ドライマッサージに最適。ニールズヤード レメディーズ／ボディマッサージ（コットン巾着入り）¥2,640

335 入浴効果をアップ。インターナショナルコスメティクス／Dr.ハウシュカ ピュリファイング バスエッセンス（セージ）100ml ¥3,300

「さわり心地極上」な肌になりたい

344「ドイツの修道院のレシピで、月のリズムも利用した神秘的なオイル。デコルテやバストのマッサージに」。ビーバイ・イー／ネロリラ ボタニカ エロス インフィニティインヤンオイル 50ml ¥5,555（直営店限定品）

345「上質な香り、日本の伝統色による美しいデザインも魅力」。植物療法士、森田敦子さん監修のトータルケア。ワフィト／レジュナ トナー 145ml ¥5,500

植物の恵みで健やかな肌に

触れたくなるすべすべ感

フェイス&デコルテをスッキリしたい

10分の使用で顔・首・肩がほぐれる

339 在宅ワークで誰ともしゃべらず凝り固まった表情筋を、電気刺激でほぐして鍛えるEMS美顔器。ハンズフリーで使える、ヘッドフォン型でフェイスも気分もUP。ビーバイシー／コアフィットフェイスプレイヤー ¥43,780

心身共に「デトックス」したい

白樺エキスでリフレッシュ

輝きに満ちた毎日のために

342 ビタミンCやフラボノイド、サポニンなどを含む有機白樺樹液エキスと、オーガニックレモンを加えた健康補助飲料。爽やかな風味で、お通じが改善。ヴェレダ・ジャパン／白樺 エリキシール プレーン 250ml ¥3,996

343「忙しい毎日でくすんでしまう気分を浄化。自分を磨き、きらめきを取り戻してくれるような感覚のフラワーエッセンス」。ネイチャーワールド／パシフィックエッセンス トゥエルブジェムズ 25ml ¥3,672

家の中で気分リセットしたい

3種のソルトで汗たっぷり

いらないモヤモヤを洗い流す

大地とのつながりを感じて、不要なものを"放電"するケアを取り入れて。

340 老廃物を吸着するグリーンクレイ配合のシャンプー。石澤研究所／アルジタル ピュリファイングシャンプー 250ml ¥2,970

341「エプソムソルト、ヒマラヤ岩塩、デッドシーソルト入りの入浴剤。じんわり温まり、浄化される感じが気持ちいい。ソルト類はケチらずたっぷり使うのが◎」。キャンドルウィック／デ・マミエール バスソークAO 400g ¥9,900（限定品）

ミントの香りで爽やかに

マスクライフでも気持ちよく呼吸したい

346「ペパーミントが香るミストをマスクの外側にひと吹き。清涼感でスッキリ快適に」。ダマスクローズ蒸留水やペパーミントオイル配合。頭皮や髪、ボディのベタつきをオフ。ココバイ／ザ・プロダクト ドライシャンプー 115ml ¥1,650

ラベンダーでぐっすり快眠

気持ちよ～く「眠りたい」

347 自律神経やホルモンの乱れによる睡眠の悩みに、精油の力で対応。こちらは、眠りが浅く、PMSが気になる人もにおすすめの香り。カラーズ／ザ パブリック オーガニック クオリティスリープ 睡眠ディフューザー ¥16,500

ナビゲーターはこの人！

Monroeさん

Profile

モンロー●フレグランスコンサルト・セミナー講師。調香師のもとで香りを学び、大手香水商社に勤務後独立。個人カウンセリング「パーソナルフレグランスナビゲーション」も人気。

香りも「自分軸」で選びたい！

「流行りを追って"皆が同じ香り"を選んだのは過去のこと。SNSの普及でニッチな香水情報が身近になったこともあり、5～6年程前から、自分らしい香りを求める人が増えてきました。さらにコロナ禍を通して、他人視点ではなく自分自身が好きで心地よくいられるもの、なりたい自分に近づけるものといった"自分軸"の香り使いへとシフトしています。新たな香りを見つけたい方は、今使っている好きな香りを規準にして、その香りのどこが好きなのか、次の一本はどう変えていくのかを分析するのがおすすめです」

自分のための香りにシフト

新スタンダードなフレグランスが欲しい！

自分と向き合う時間が増え、香りの楽しみ方もよりパーソナルに。今の理想や感情に寄り添ってくれるような香りをキーワード別にご紹介。

キーワードで選ぶ なりたい自分になれるフレグランスが欲しい！

Keyword #3 インテリジェンス×シック

心地よく溶んだ香り

せっけんのような清潔感が

322「シンプルながら研ぎ澄まされたフレグランス。爽としたシトラスと、包み込むようなまろやかなムスクが香ります。ビジネスシーンにもおすすめ」。透明感と存在感が同居する洗練されたスタイルに。ブルーベル・ジャパン／メゾン フランシス クルジャン アクア ユニヴェルセル フォルテ オードパルファム 70ml ¥36,300

323「春のホワイトライラックが咲く美しい風景を再現した香り。ライラックの花のせっけんを思わせる清潔感と、スッキリとしたグリーン感。爽やかで知的なソフトフローラル」。フレデリック マル／アン バッサン 100ml ¥34,100

Keyword #1 フェミニン×ハッピーオーラ

キラキラのオーラが！

なめらかな甘さが魅力

318「アプリコットの甘酸っぱさと透明感を感じるジャスミンが印象的。キラキラ輝くようなスイートな香り。フラワーリュールのような甘美なフレグランスで、幸福感に包まれて。パルファン・クリスチャン・ディオール／メゾン クリスチャン ディオール ジャスミン デ ザンジュ 125ml ¥28,600

319「限りなくフェミニンで、ベンハリガンらしい上品さも兼ね備える香り。パウダリーなミモザやスミレがキュート」。フレッシュな魅力と優雅さが漂う大人の女性にぴったり。ブルーベル・ジャパン／ベンハリガン ザ フェイバリット オードパルファム 100ml ¥24,750

Keyword #4 タイムレス×上質

洗練を極めたローズ

エレガントな王道ブーケ

324「ボヤラーで愛される花"ローズ"を、ゲランがエレガントに表現。花の蜜のように甘やかで、落ち着きと品格もあるシプレフローラル」。コンテンポラリーなデザインも◎。ゲラン／ラール エ ラ マティエール ローズ パルパル 75ml ¥35,200

325「英国王室御用達ブランドが作ったエリザベス女王即位50周年を祝う香りの復刻版。濃厚になりすぎない上品なフルーティフローラルは、色あせることのないまさに"女王の花束"です！」。カジュアルにもフォーマルにも似合う。ハウス オブ ローゼ／フローリス オードトワレ ブーケドゥ・ラ・レーヌ 100ml ¥17,600

Keyword #2 リラックス×ヘルシー

烏龍茶のかぐわしさ

こちらは紅茶の香り

320「ニッチブランドながら、入荷したら即完売を繰り返す人気の香り。爽やかなウーロン茶にいちじくが香り、まるで上質なフレーバーティーのよう。軽いのに香り持ちも◎」。トルコ、イスタンブール発のラグジュアリーフレグランス。ノーズショップ／ニシャネ ウーロンチャ烏龍茶 エキストレド パルファム 50ml ¥23,100

321「ひとひねりあるおしゃれな紅茶の香り。ほのかにスパイスが効いたスモーキーな紅茶とフレッシュなフルーツの組み合わせ」。エフォートレスな雰囲気に。インターモード川辺／ミラー ハリス ティー トニック オーデパルファム 50ml ¥14,740

More Tips

ニューノーマル生活のフレグランス術

生活に香りでメリハリがほしい！

仕事の香りとオフの香りを分けて、切り替える

「天然香料×調香師の香りで気分を切り替え」。331 ストレスや落ち込み時に。フォルテ／ソンボン マインドパフューム スプレー 00[SOS] 30ml ¥3,300

332 集中時に。同／同 03[クリアビジョン]30ml ¥3,300

333 寝る前に。同／同 06[ベッドタイム]30ml ¥3,300

香りで心の旅に出たい！

日常から遠く離れた旅先の香りが楽しい

「ストレスフルな日々を意味られる旅先をイメージした香りを」。329 イタリア、カプリ島の香水調剤が発祥。レモンティーのような爽やかな香り。ダプリュアンドピー／カルトゥージア メディテラネオ オードパルファン 50ml ¥13,200

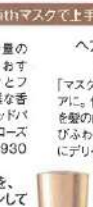
330 花に包まれたヴェネツィアをイメージ。ディプティック／オードトワレ オレーヌ 100ml ¥18,700

withマスクで上手に香らせるには？

「耳の後ろや鎖骨に少量の練り香水をつけるのもおすすめ」。328 フルーティとフローラルが溶け合う優雅な香り。ディプティック／ソリッドパフューム オーローズ 3.6g ¥6,930

練り香水を、顔周りにオンして

ヘア用フレグランスを内側にシュッ

「マスクのときは、鼻に近いエリアに。例えばヘアフレグランスを髪の内側につけると、動くたびふわりと香ります」。326 ベイレード／ヘアパフューム ブランシュ 75ml ¥9,350

327 ビオニーなどが華やかに香るヘアミスト。インターモード川辺／アクア ディパルマ ペオニア ノービレ ヘアミスト 50ml ¥7,700