

する。それが内面の美に繋がります

「内面を磨いています」って公言するのも、いまさら口幅ったい気もするし、40代になって内面から溢れ出す魅力が、きちんと美しさに表われていなくちゃ寂しい。そこで美ST読者がやっている「私の内面美の秘訣」取材しました。



絵画など美術に触れる・観る

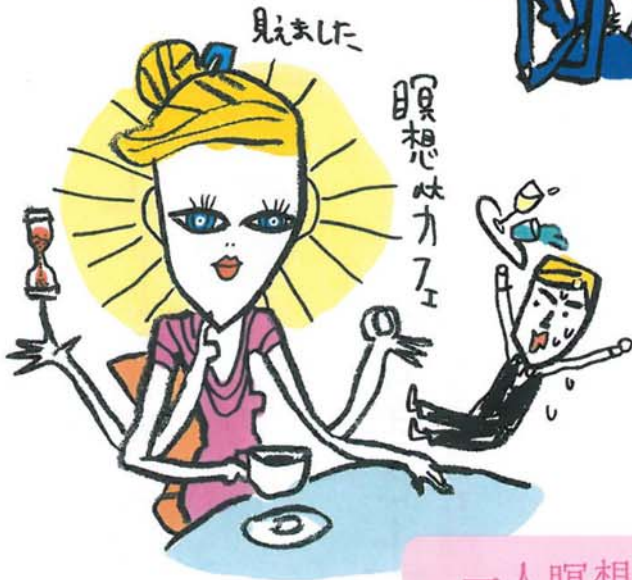
仕事や人間関係にストレスを感じるとイライラしたり気持ちが暗くなったり。だから1カ月に1回は美術館に行き、多くの作品を観ながら作者の心に思いを馳せ、真の美しさに浸っています。

会社員
倉岡真佐美さん(47歳)



子育てもそろそろ終盤。仕事と子育てをメインに生活してきましたが、そろそろ自分時間も大切にしたいです。若さの秘訣は笑顔と元気。

自分自身に
きちんと
手をかけること



鏡を見て口角を 上げ笑顔をつくる

人生楽しい事と同じだけ苦しい事があります。だからこそ前向きに笑顔で暮らしたい。いつも口角を意識して上げ、笑顔をキープ！些細な事だけでも自分にエールを。前向きに頑張れます。

ヨガピラティスインストラクター
岩崎小夜子さん(46歳)



三男一女の母であり主婦。ストレス太りを解消するため始めたジムで見事減量に成功。同時に始めたヨガにハマリ、とうとう免許を取得し本業に。



一人瞑想する 時間をつくる

憧ましい毎日だからこそ、わずかな時間でも深呼吸し、気持ちを落ち着かせます。今日あったことを反芻し自分自身を振り返る時間を。瞑想すると心が平穏になり、穏やかな自分を取り戻せます。

美容アドバイザー
伊藤美余さん(36歳)



専門学校や企業、ホテル新人研修などに向けてのメイクレッスンや美容講習会などを手がけ、オリジナル時短メイクやお手入れ方法を伝授。

美容皮膚科医
梁川厚子さん(39歳)



大阪心斎橋にある美容皮膚科の「ヤナガワクリニック」の院長。女医ならではの細やかな施術と最新の高い技術が人気を呼んでいる。

「ありがとう」を きちんと伝える

感謝を忘れず「ありがとう」という言葉を相手に直に伝えています。なかなか会えない人にはメールや手紙だけでなく電話でも。感謝の気持ちは何に対しても、誰に対してもとても大切です。



「でも」「だって」「 どうせ」を言わない

失敗したこと、ミスしたことうどうだ言い訳をせず、きっぱりさっぱり反省したら、次へついで行く主義です。言い訳するとマイナス思考へ導かれる。前向きな姿勢で向上していきたいです。

ネイルサロンオーナー
岩永恵津子さん(44歳)



ネイルサロンやエステティックサロンを主宰。またイベントコーディネートも手がける多才さ。美容はなんでもチャレンジしてみる冒険派。

