

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2017年1月23日発行・発売 毎月23日発行・発売 第16巻第13号通 200号 平成28年1月22日第3種郵便物承認

美的 BITEKI

8年目突入!
美容誌実売
No.1

2009年上期~2016年上期
ABC公家部数調べ

Cover Beauty
深田恭子

3 2017 March
付録とセットで
640yen

PC・スマホから
「美的.com」にアクセス!
<https://www.biteki.com>

BITEKI
15th
anniversary

大好評!

NEWS連載

疲れ目は放っておくと
ブスになる!

ストレスを自分で
取り除く方法って?

特別付録 スキンケアファクトリー

たった5分で透明美肌!

ビタミンCマスク

自分で
作る

超フレッシュな
シートマスクが完成!



中に
このシートが
入っています

この中に
IN!

さらに
ビタミンEジェルも
ついています!

とじ込み付録

自分の唇に当てて使ってね♥

春リップ 体感シート

合わせて読んでね!

ホスター形式で
お届けします! 春新色
塗ったらこうなる、図鑑



アイシャドウ・
チークネイルも
チェック!

50名PRESENT

ロクシタン
うっとり
濃密オイル



今すぐやらかなきや 春に泣く

この
60日間が
勝負!

① 山本美月 広瀬アリス 桜井日奈子 三吉彩花 坂東 希 etc.

春の新色を使ったワンテクで大人っぽく、女っぽく

② 今、目指すべきは「河北眉」

③ ちょっと華やかにしたい日は
「下まぶたメイク」を変えてみる!

- ④ パウダーファンデーションで、抜け感ツヤ肌、
- ⑤ 保湿、強化塾
- ⑥ 髪型プチチェンジ
- ⑦ ひざも口も、とじて小顔&美脚!
- ⑧ 不安定ニキビ、に勝つ!
- ⑨ 眠い、肌あれetc. プチ不調、脱出
- ⑩ 「最旬♥やせる食べ方」NEWS
- ⑪ 「ファンクショナルトレーニング」で
しなやかボディ!

仕事がなかなか終わらない、人間関係がうまくいかない、将来のことを考えて不安になる…。
 私たちの人生に悩みはつきものですが、ストレスを抱え込んでしまうのは避けたいところ。
 どうしたらラクになる？ を、心療内科医、ストレス・コントロールの先生に教えてもらいました

ストレスを感じたら 放っておいちゃダメ!

イラスト/土井ラフ平、さくちりえ(Softdesign) デザイン/平田 毅 構成/つつみゆかり

収入に不満。
お金の欲しい!



オーバーワークが
続いて
疲れが取れない

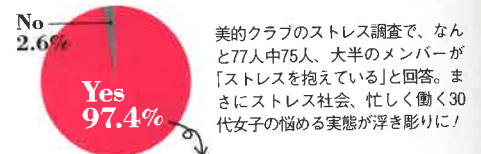
30代忙し女子の

ストレスあるある!

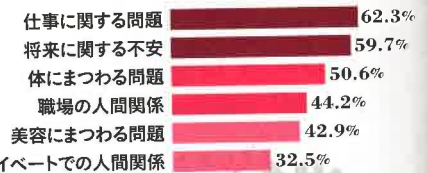
美的クラブメンバーのストレス実態は?

(2016年12月15日アンケート調査より。n=77人)

Q.あなたはストレスを抱えていますか?



Q.それはどんなストレスですか? (複数回答可)



生活の基盤となる、仕事絡みの悩みがトップ。キレイな上司やゆとりな後輩など、職場の人間関係も大きなストレスになっている様子。また、容姿の衰えに対する30代女子ならではの不安や不満も多い。

自分の
見た目に
自信がない



恋愛、結婚、出産…
将来が不安



職場の人間関係が
うまく行かない

ストレスの原因と解消法を伺ったのは…



東京マインドフルネスセンターセンター長
長谷川洋介さん

はせがわようすけ/鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。法政大学経済学部卒業。雑誌制作会社に勤務。米国にてMB SR-マインドフルネスストレス減滅プログラムを修了。



帝京平成大学現代ライフ学部教授
渡部卓先生

わたなべたかし/ライフバランスマネジメント研究所代表。産業カウンセラー。早稲田大学政治経済学部卒。大手外資系企業幹部を経て起業。講演、研修、執筆など幅広く活躍。



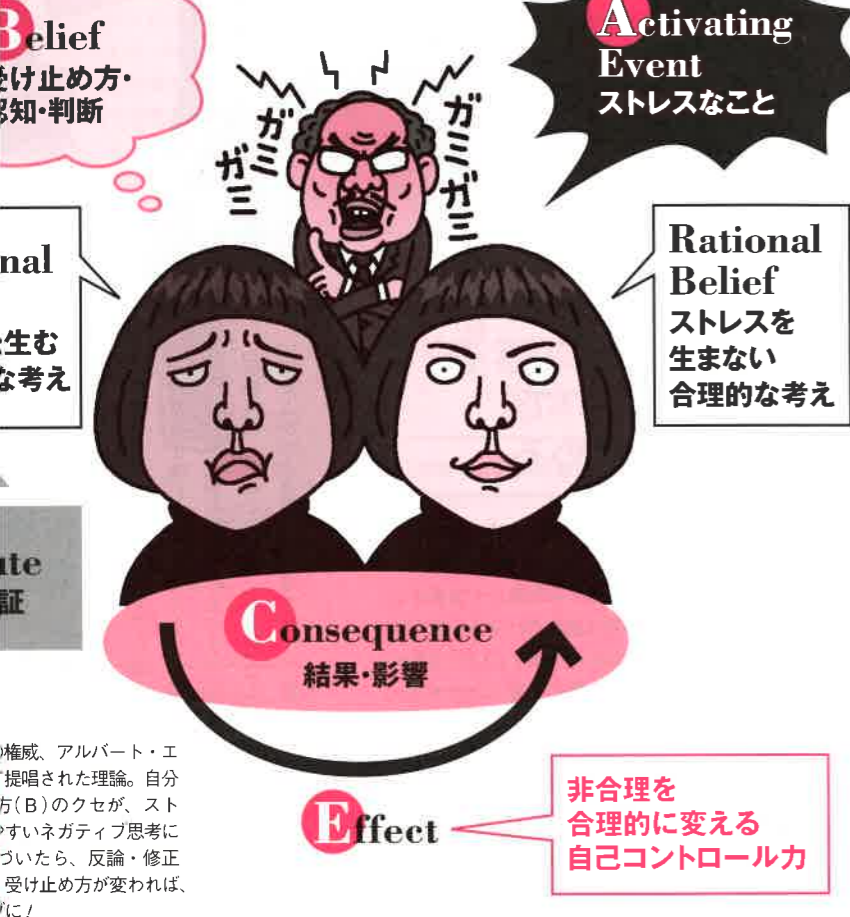
川村総合診療院院長
川村則行先生

かわむらのりゆき/東京大学大学院博士課程修了。医学博士。国立相模原病院、国立精神・神経センターを経て、「11年外苑メンタルクリニック」を開院。「13年現医院に改名。

「自分自身への不安や不満、物事や周囲の人に対するいら立ちや嫉妬、働き盛りの美的世代の大半は、そういった精神的ストレスを感じながら日々を送っています。しかも、女性にとっての30代は結婚、出産、育児など、これまでの生活がガラリと変わる可能性の高い時期。喜ばしい変化ではあっても、一方で時間のない生活に疲れる、逆に結婚や出産の機会が見えず先行き不安と、それぞれに悩みは尽きません。加えてこの先肌や体型が加齢によって変化していく恐怖もあるでしょう。そんな風にストレスがたまり続けると、動悸、胃痛、肩こり、腰痛、肌あれなど、体調にもさまざまな影響が現れます」と、川村総合診療院・川村則行院長は警鐘を鳴らします。体や肌に変調を感じたら今すぐストレス退治を!

30代女子の体調UPには、
ストレスケアが必須!

ゆがんだ思考のクセを正す
ABCDE理論をいつも念頭に!



自分の受け止め方の悪いクセが見つかる
メンタフ・ダイアリーをつけましょう!

書き方の例

ショックだった出来事	上司に「全然ダメ! もっとまともなアイデア出せないの?」と言われた。
そのときの気分	頭に来た。悲しかった。
そのときの気分の強さ	怒り60%、悲しさ20%、憤りなど20%
そのとき頭に浮かんだこと	時間をかけて、一生懸命考えたのに、その言い方はひどい!
なぜそう考えた?	上司は最近、ヘスリック。特に、私に対して、なんでも否定してくる。私のことを嫌っている。
もうひとりの自分ならどう思う?	私に期待して、突破を促してくれたのかも。本当に良いものを作りたかった。強い言い方をしてしまったのかも。
現実的な着地点は?	上司が納得してくれるような、もっといい企画を考えてみよう。
気分の強さの変化	怒り30%、悲しさ10%、憤りなど0%
自分の考えはどうか偏っていた?	上司の言動について神経質すぎた。上司の期待を誤って捉えていた。私の受け止め方が、否定的だった。

書き出すことで自分の内面を客観的に見つめられる

メンタフ・ダイアリーでは、ショックを受けた出来事について9つの観点で書き出していき、④が「ABCDE理論」でDに当たる部分。自分の受け止め方を客観的に見て反論。その後、自分なりの落とし所を決めて、ゆがんでいたクセを修正。

method 2
物事の受け止め方のクセが見つかる
メンタフ・ダイアリーをつける

前向きな受け止め方ができる自分に修正を!

「人は物事の受け止め方にそれぞれクセがあるため、同じ惨事に遭っても怒る人もいれば、いい経験になったと笑う人もいます。そのベースとなる考え方が、「ABCDE理論」(左図参照)。ショックな出来事(A)に対して、前者のように非合理的・自己中心的な受け止め方をすれば、ストレスが生まれます。でも、後者のように合

理的な受け止め方に修正(D)すれば、効果(E)として、ストレスは軽減できるはず。

この受け止め方の修正に役立つのがメンタフ・ダイアリー(Mentaf Toughness Diary)、精神強化のための日記です。〇〇さんという言葉で、最初はこう思った、でももうひとりの私はこう考えた、などの心の動きを細かく描写します。それを読み返すうち、自分の受け止め方のクセが見えてきます(渡部先生)

COLUMN

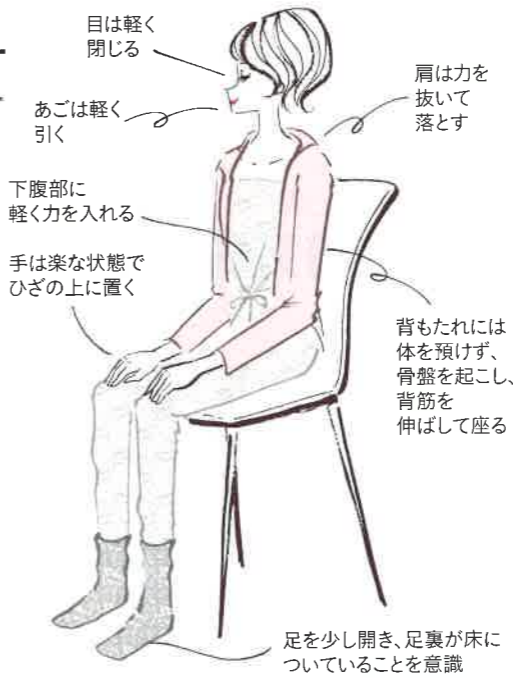
心が折れない思考のヒントは「幸せのはひふへほ」

- は…半分がいい
- ひ…人並みがいい
- ふ…普通がいい
- へ…平凡がいい
- ほ…程々がいい

「自分の能力以上の結果が求められると、プレッシャーからストレスに。そんなときは「はひふへほ」を合い言葉にハードルをダウン。ハードルの柔軟な調節は、心を折らないための秘訣です」(渡部先生)

朝起きたら5~10分
呼吸瞑想で自分を見つめ直す

- 1 自然に鼻呼吸をする
最初に息をふっと吹き出してから開始。ゆっくりと鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。1~3分繰り返す。
- 2 徐々に腹式呼吸へ
大きく息を吸って、空気を横隔膜~おなかまで入れ、腹式呼吸に変える。吐くときは、できるだけ長くゆっくりと。
- 3 全身に空気が巡るイメージを描く
空気を全身のすみずみまで行き渡らせるイメージで呼吸を繰り返す。手先、足先の微細な振動を注意深く観察。
- 4 自然な呼吸に戻す
おなかや横隔膜の動きを体にまかせ、自然な呼吸に戻す。静かで心地よい呼吸との一体感を味わう。

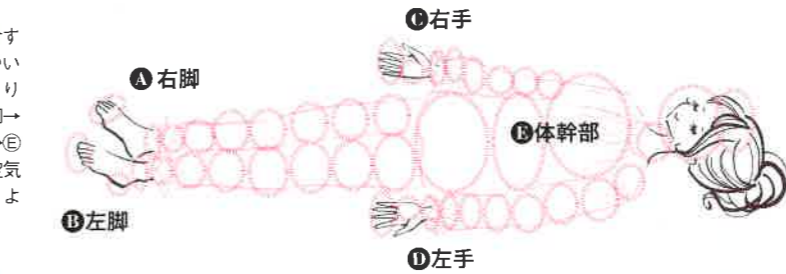


method 1
呼吸×瞑想で自分の「今」を意識する
マインドフルネスを実践!

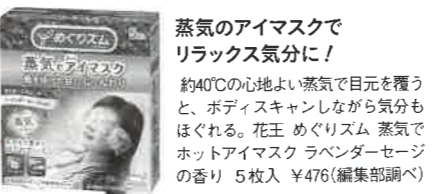


就寝前に15分
ボディスキャン瞑想で心身の感受性をUP!

体全体をスキャナーで照射するように、体の感覚の細かい変化を観察。呼吸はゆっくりと自然に繰り返す。①右脚→②左脚→③右手→④左手→⑤体幹部(腰周り~頭)と、空気のエネルギーが流れていくようにイメージする。



目を温めながら行くと、集中しやすくなる



いつでもどこでも
歩く瞑想&食べる瞑想で体の微細な感覚を再認識

食べ物の見た目、手触り、舌触り、かむことでの変化、味などを細かく観察する。まずはおにぎり1個から練習を。普段の食事でもなるべくゆっくり食べること心掛ければ、ストレスによる過食防止にもなる。



歩行中の足の動きを、スローモーションで分解して観察。1歩前進すると、腰~足先の各部位が微妙なバランスをとりながら動いていく。その一連の動きをじっくりと見ていくだけで、ザフついた心まで穏やかに安定する。



今の、ありのままの自分を
見つめることで心がラクに!

近年、ストレス軽減への有効性が世界的に注目されている「マインドフルネス」。日本語でいうなら「気づき」。瞑想をしながら、自分の心や体を客観視している状態を指します。「イライラや怒り、不安などの感情は、今この瞬間ではなく、過去に起こった出来事を思っただけの反応です。つまり、心(今)にあらずの状

態。逆に、「マインドフルネス」では、今に意識を集中させます。その間、良い悪いなどの判断はいっさいせず、ありのままの自分をただ、ただ客観的に観察するだけ。そんな中で、ストレスの原因についてハッと気づいたりするかもしれません。しかも瞑想には、脳内の感情を調整する機能を活性化し、ストレスホルモン、コルチゾールの分泌を抑える効果が認められています(東京マインドフルネスセンター・長谷川洋介さん)