

Etiquette Life

人生を美しく生きる、エチケット&ビューティー

[エチケットライフ]

スペシャルインタビュー

田中律子

特集

今年の夏は、柿渋でエチケット!
私の街のエチケットビューティー 福岡編
「ビューティ」を「ビジネス」に変えた女性達
コラム 江戸しぐさ

Vol. 3
August, 2011

東野圭吾 初のラブストーリー

この恋は、甘い地獄。

夜明けの街で

岸谷五朗 深田恭子 木村多江
石黒賢 黄川田将也 田中健 萬田久子 中村雅俊



原作: 東野圭吾「夜明けの街で」(角川文庫) 監督: 若松節朗
エンディング: 久保田利伸「声にできない」(English ver.) (SMEレコーズ)
製作: 椎名 保 / 阿佐美弘基 エグゼクティブプロデューサー: 井上伸一郎 企画: 池田宏之
プロデューサー: 土川 勉 / 鈴木 光 / 岡田和則 / 坂本忠久
脚本: 川崎いづみ 音楽: 住友紀人 オリジナル・サウンドトラック「夜明けの街で」(ソニー・ミュージックダイレクト)
撮影: 葛井孝洋 (JSC) 照明: 高橋幸司 美術: 和田 洋 録音: 柿澤 潔 編集: 新井孝夫 助監督: 村谷嘉則 ラインプロデューサー: 関 浩紀
制作プロダクション: 光和インターナショナル 製作・配給: 角川映画 ©2011「夜明けの街で」製作委員会

10/8(土) 角川シネマ有楽町他全国ロードショー



女優

田中律子

明るい笑顔とはちみつとした雰囲気
が素敵な田中律子さん。
女優業と子育てを両立しつつ、環境保
護のNPOを立ち上げるなど積極的
に活動の幅を広げる田中さんに、プ
ライベートの楽しみや、大切にしている
エチケットについて伺いました。

ストレスは上手に発散。今は毎日がすごく楽しい

田中さんは最近10日間のヨガ合宿に参加されたそ
うですね。ヨガはどのくらい続けているのですか？

「約5年間です。ちょうど健康のために何か
スポーツを始めたいと思っていたときに、知人から
『ヨガはすごくいいよ』って勧められたんです。やっ
てみたら、本当によかった！体が引き締まってきま
したし、血行が良くなったのが、長年の悩みだった
冷え性もすっかり改善しました。何よりヨガをする
と心が落ち着くんです。もともと私はポジティブな
性格ですが、ヨガを始めてさらに前向きな自分にな
れたような気がします。」

スキューバダイビング歴も長いんですよね？

「始めたのが14歳の時ですから、ダイビング歴は
もっかれこれ25年以上になりますね。今でも月に1
回は沖縄の海に潜りに行っています。これまで沖縄

Profile
1971年生まれ。東京都出身。
12歳でデビュー後、ドラマや映画、
CMに多数出演。2006年にはサンゴ
礁の保護・再生活動を行うNPO法
人「アクアブラネット」を設立、理
事長を務める。
オフィシャルブログは
<http://ameblo.jp/tanakaritsuko/>

撮影／布川航太 ヘア&メイク／中川久美
撮影協力／OGUNA BARES
東京都目黒区中目黒3-12-19-2F
TEL 03-6301-3101
営業時間：11:30～24:00(定休日なし)
<http://www.oguna.jp/>

の美しい海にどんなに癒され、元気をもらっただ
とか。あの海は私のパワーの源ですね。その恩返
しも兼ねて、2006年にNPO法人「アクアブラ
ネット」を友人と共に立ち上げ、みんなで協力しな
がら、美しい海の象徴であるサンゴ礁の再生プロ
ジェクトに取り組んでいます。幸い、私たちの想いに
賛同して下さる方が多く、これまで5年間で延べ
2000名以上の皆さんに寄付金やご協力をいた
だくことができました。」

芸能活動と子育ての両立+ヨガやNPOの活動に
も取り組んでいらっしゃるんですね。忙しいと思うこ
とはありませんか？

「うん、確かに忙しいのかもしれないですが、忙
しさを苦痛に感じたことはないですね。時間は自
分で作るものだと思っていますし、むしろ今の生
活がとても気に入っています。10代〜20代前半は
とにかく毎日仕事ばかりで、自分の好きなことを
する余裕なんて全くありませんでしたが、今は仕
事以外に活動のフィールドがたくさんあるので、

何歳になっても、ジーンズが似合う カッコイイ女性でいたいと思っています！

かえって快適なんです。家庭のストレスリ仕事で発
散、仕事のストレス↓海で発散っていう、すごく良い
循環ができていますから、今、ストレスは全くなし！
今の自分が大好きだし、毎日楽しく前向きな気持ち
で生活しています。」



エチケットの基本は挨拶と正しい対策

田中さんがデビューしたのはまだ12歳の時。以来、長
い芸能界で活躍し続けるにあたって、田中さんは
どんなエチケットを大切にしてきたのでしょうか？

「私は、エチケットって周囲の人に不快感を与えな
いことだと思っています。中でも一番大切にしている
のは挨拶をちゃんとすること。デビュー当初はまだほ
んの子どもでしたが、共演者やスタッフの方に元気よ
く挨拶することだけは心がけていました。そのおかげ
で、どの現場でも楽しくお仕事をさせていただくこと
ができたように思います。うちの実家は商店街で美容院
を経営していて、私はいつも『お客さんや、近所の皆
さんに気持ちよく挨拶しなさい』って言われて育っ
たんです。挨拶一つで人の第一印象ってすごいん
変わるのだから、ちゃんと挨拶できるように躰けてくれた両
親には、心から感謝しています。」

あと、挨拶とはちょっと違うのですが、何気ない『声
掛け』をすることも心がけています。例えばロケ現
場などで、スタッフの目が疲れてきたなって感じた
ら『頑張ろうね』とか『あと一息だね』って声を掛け
るんです。それだけでそれまでとんよりしていた現
場の雰囲気はぱっと明るくなることもあるん
です。」

挨拶のほかに、田中さんが気をつけているエチケッ
トは「正しい対策」です。

「人と接することが多い仕事なので、もちろん身体
臭や口臭にはとても気を遣います。歯ブラシはいつ
も持ち歩いて、毎食後必ず歯を磨きますし、暑い季
節はワキ汗用のパッドもマネージャーに常備して
もらっています。以前、淡いベージュの洋服を着た
時にワキの汗染みがすごく目立ってしまったので、恥ず
かしい思いをした経験があるので、笑。ただしあ
まり神経質になりすぎず、好きな香りを楽しむ気持
ちも忘れません。今一番のお気に入りには、『コナツ
ツの香り』のボテクリーム。気になるときにさっさと
塗りすると、甘い香りに包まれてとっても幸せ
な気分になれるんですよ。13歳
になるうちの娘も、最近『にお
い』が気になるお年頃で、外出
前に制汗スプレーなどをよく
使うようになりました。母娘で
一緒にいい香りのアイテムを
楽しむながら、娘に『におい』に
関するエチケットを少しずつ
教えたのと同じように思います。も
ちろん、私が両親に教わったよ
うに挨拶のエチケットもちゃ
んと教えていきたいですね。」

娘さんにはどんな女性に成長し
てほしいと思っていますか？
「まずは、きちんとエチケッ

女性の魅力は内面からにじみ出るもの

田中さんが考える「素敵な女性」とはどんな女性で
すか？

「私の理想は、ジーンズにTシャツのラフなスタイ
ルでもチャーミングに見える女性です。だからいつ
までもジーンズが似合う体型は維持したいなと思
って、食事にも気を遣っているし、ヨガでインナー

トを守る女性ですね。エチケットは社会人として
の基本ですから、家庭教育の一環としてその大切さ
をちゃんと教えたいと思っています。その上で、自
分のことは自分でできる、自立した女性に育って
くれたらいいですね。自分の生きて行く道を見つけ
て、自分の足でその道をしかりと歩いていってほ
しいな。とはいえ、一人娘なので私の方がついてい
甘やかしちゃって、かまいません。ちゃんなんです
ね。笑。私も、今年で40歳。自分自身も娘に負けな
いように、もっともっと素敵な女性になりたいな
って思っていますよ。」

マッスルを鍛えています。実は私、高校生の時には
いていたジーンズをまだ持っていて、それがまだ
入るスタイルを維持できているから、時々こっ
そりチェックしているんですよ(笑)。
でもそんな外見よりも何よりも、一番大事なのは
やっぱり心の状態ですね。女性の魅力って結局
は、内面からにじみ出るものだと思うから。い
くら外見だけ着飾ってきれいにしても、心に余裕
がない人や無理をして生きていく人は、見る人が
見ればわかっちゃう。もちろん外見を磨くのも素
敵だけど、心にも栄養をたっぷりあげないと。
私も仕事や家庭、NPO活動、それにヨガなどの趣
味を通じて、これからはいろいろな人と出会い、皆さ
んから良い刺激をもらって、40代を心豊かに生き
ていきたいですね。そして10年後、素敵な50歳にな
りたいなと思っています。」





今通ってる歯医者さん、口臭ハンパない…腕はいいんだけど苦痛だ…

katsu



口臭めっちゃ気になる！毎晩舌と歯の裏ごし磨いてるし

wakameii



気になるけど特になんもやってない。ヤバいかな。デバガのおねーさんたちなんてトイレでいつも歯磨いてるしな

vonuema



となりのリーマン、酒くさーソッコー移動したいけど混んでるし〜@山手線なう

yumyum0124



ウチの奥さん、初めて会ったとき、ちょー口くさったけどMY LOVE

bidyur



よく口くさーよ、おまえてゆわれんだけど、なんでかわからん。あんまり水飲まないからかも

vhiila



カシの口がくさくても別れるとかはないよ(笑)逆に心配しちゃう

ASAchang07



上司の口がくさいときは、目を合わせないようにする

fctentyo



高校んときのちょーかわいいクラスメイト、口がくさった。それ、みんな知ってて、残念だった。

0977N



うきゃっ、近寄らないでー。でも、言えないww自分も気になるし〜

KThiromi



マウスウォッシュが高すぎるこれじゃチューできん

gu6gu

他人のニオイより自分のニオイ!

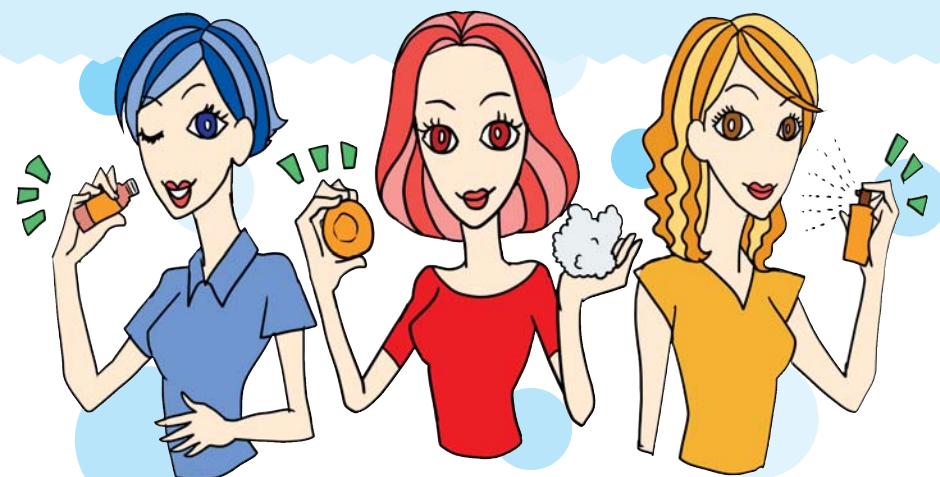
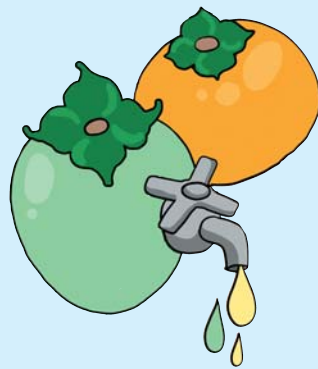
「口臭」について、みんなのつぶやきを集めてみました! いろいろつぶやきがありましたが、男女年齢問わず、他人のニオイは気になるもの、自分のニオイはもっと気になるようです。相手のニオイが気になったら、自分は大丈夫かな?と心配するつぶやきがほとんど。とはいえ、それほど真剣に予防もしていないようで、ギャップのあるユニークな結果に。口臭のせいで人間関係がこわれたりすることはなさそうだけど、自分が臭くても相手は言ってくれないので、自分でマメにチェックして予防を怠らないことが一番大事かも。

ニオイ防止の秘策は? 柿渋でデオドラント・サマー!

ニオイ防止に効果があるといわれている方法やアイテムは、今では数多くあります。ドラッグストアに行けば何種類もの制汗剤や消臭系アイテムが販売されています。しかし、制汗剤に頼りすぎると、汗腺の穴を塞いでしまったり、対抗力のある強い菌を生み出す原因にもなってしまいます。ニオイ防止に最もよいのは、まず生活習慣を変えること。例えば肉食から菜食中心の食生活に変える、タバコやアルコールを控えたり、軽い運動で代謝を上げ、こころからだにストレスをためない…など。また、健康診断を受けることや歯のクリーニングを受けるのもよいでしょう。毎日の歯磨きで舌を歯ブラシでやさしく洗うのも効果的。でも、それでは今年の夏に間に合わない!というのなら、とっておきのデオドラント・アイテムをご紹介します。

それは「柿渋」です。

柿渋とはまだ青い柿から抽出される液体で、からだによいとされるポリフェノールの一種、タンニンが主成分。日本では昔から天然塗料として布や木材、和紙などに使われてきました。地球規模のエコ活によって現在世界的にも注目され始めています。また、この柿タンニンには汗や加齢臭、口臭の原因となる菌を強力に分解し、消臭する効果もあるようで、そのため、デオドラント・アイテムとしても今、話題となっているのです。例えば、柿タンニンを配合した柿渋石鹸。汚れやニオイを落とし、さらにお肌をツルツルにする美肌成分を混ぜたタイプや、加齢臭対策用に開発されたタイプなどがあります。また消臭スプレーやリキッド、歯磨き粉、ドリンク剤など様々なアイテムが販売されています。節電の夏は、エチケットの夏。ニオイを予防しながら快適な毎日を送りたいものです。



柿渋で夏美人、全開! 気になるニオイを撃退



今年の夏は「節電の夏」。

冷房を控えるのはよいことだけど、心配なのはやっぱり汗をかいて汗臭くなってしまうこと。他にもいろいろなニオイが気になりそう。そんなお悩みを解消すべく、今注目のデオドラント・アイテムをご紹介します。それは、日本古来の天然素材、柿渋。気になるニオイを撃退するという柿渋で、あなたもエチケット・サマー!

節電で汗びっしょり!? エチケットにも気を抜けない今年の夏



口臭、体臭、加齢臭…私、大丈夫??

今年の夏は「節電」の夏。「節電」という言葉を耳にしにない日はありません。テレビや雑誌では節電対策の特集を組み、いかに節電しながら快適な生活を送れるかを衣食住あらゆる方面から伝えています。すでに上手く生活に取り入れている人たちもきくと多いはず。でもどんなに節電しても暑いものは暑いもの。特に今夏は猛暑予報も出ているし、例年の倍以上汗をかく夏になりそう…。そうなる気になるのは「ニオイ」。汗によるニオイや食べたものによるニオイ、口臭、体臭、加齢臭など、オフィスで電車で学校で、そして女子会で、冷房の弱い密閉された空間ではニオイも強く感じます。他人のニオイに思わず辟易していたけれど、実は自分からもニオイを放出しているかもしれません。だとしたら、さあ大変! 節電ももちろん大事だけれど、ニオイ系エチケットも同じくらい大事になりそう、今年の夏。

ニオイはどこからやって来る?

私たちは、エクリン腺とアポクリン腺というふたつの汗腺から汗をかきます。ニオイの強い汗はアポクリン腺から出ますが、ストレスや肉食中心の食生活によって、普段はサラサラで無臭の汗を分泌するエクリン腺からもベタベタしたニオイのある汗が出ます。

次に加齢臭。皮脂腺から出る脂肪酸の酸化や発酵によってできるノネナールによる、いわゆるオヤジ臭ですが、主に中高年男性にみられる症状。男性は30代を過ぎると、パルミトオレイン酸という脂肪酸が増加し、年齢が高くなるにつれ、酸化に対する抑制力が弱まるため脂肪酸が酸化され、ノネナールを発生しやすくなります。男性ホルモンが関係することもあって女性には少ないニオイです。そして最も気になるニオイ、口臭。簡単に言ってしまうと口臭の原因は細菌と唾液。どんなに歯磨きしても細菌はたくさん存在しています。

口内が乾燥してくると、酸素を嫌う嫌気性菌が、硫化水素や歯周病によるメチルメルカプタン、ジメチルサルファイドといった「揮発性硫黄化合物」という物質を発生させ、口の中をネバネバさせ、口臭を発生させます。本来、私たちの唾液にはそれを阻止する働きがあるのですが、唾液の分泌量が少なくなると菌が増えてしまいます。また、糖尿病や肝臓、腎臓を患っていると、アセトンやアンモニアのニオイが発生することも。



自然体が一番！ バランスが重要です

①シモンズ 愛さん②37歳③パート④目指しているのはナチュラルでクリーンなスタイル。相手のためにも自分自身のためにも自然体が一番！下手に自分を作る方が、相手に不快感を与えかねないと思います。⑤食事はオーガニックフード中心を心がけています。健康なしに「美」はありえないと思っています。⑥全ての面でバランスがとれていること。これに尽きます！



美は内側から。 自分らしい生き方を

①藤野 万里子さん②29歳③管理栄養士④人に不快感を与えない身だしなみ。今日は、白のシャツと水色のスカートで清潔感、爽やかさを表現しました。⑤ヒアルロン酸や乳酸菌入りの美容ドリンクやサプリを摂っています。最近の注目成分は、α-GPC。運動前に飲むと、効果大！⑥自分らしい生き方をすること。内面から美しさがにじみ出ている人は年齢に関係なく素敵だと思えます。

いつまでも向上心を持ち続けたい

①山下 真裕美さん②46歳③自営業④着る服の色合いなどに気を使い、周囲に不快感を与えない身だしなみを心がけています。⑤エチケットと美容・健康のドリンクを、愛飲しています。姿勢や歩き方にも気を配っています。⑥外見だけでなく内面の美しさが大切だと思います。知性や教養を身につけ笑顔と思いやりの気持ちを大切に、いつまでも向上心を持ち続けたいです。

Etiquette Point!



ローズウォーターをお気に入りの瓶に入れて使用。うっすらとヘアコロンをつけたような香りが魅力。携帯用エチケットグッズは可愛いものを揃えています。

自分にしかない 魅力に自信を持って

①高木 和歌さん②41歳③自営業④接客が多いので、毎食後、エチケットドリンクを飲むのが日課。また、清潔感のある身だしなみにも気を配っています。⑤天然100%のピュアオイルを愛用。出張先のホテルでもアロマを焚いて、ぐっすり眠れるようにしています。⑥自分の魅力に気付く、自分に自信がもてた時、その人本来の凛とした美しさが輝き出すと思います。

Etiquette Point!



大好きなアロマオイルを常時携帯。出張にも持っていきます。心が落ち着いて豊かな気持ちになれるんです。

心のゆとりが きれいにつながる



Etiquette Point!

体の内側からできるエチケット対策として、美容ドリンクを愛飲中。抹茶風味で美味しいので続けられますね。

人を思いやる 気持ちが 笑顔に

①喜納 弘子さん②49歳③会社経営④口臭予防のためにBREATH CAREを持ち歩き、毎朝、歯間ブラシでのケアも欠かせません。⑤ストレッチや、筋力体操。就寝中のスチームなど手軽にできることを続けています。休日は、緑の多い公園に行き心に栄養をプラス。⑥全体からにじみ出る「あの人と話してみたい」と思えるオーラ。思いやりの気持ちが表情に表れている人が素敵だと思います。



美の秘訣は 適度な運動と 食生活

①辰島 千代子さん②51歳③心理カウンセラー④マニキュアは使わず、マッサージをして爪本来の美しさを引き出します。指先まで血行がよくなり、体が温まるので冷房対策としても◎。⑤お風呂あがりのストレッチ。翌朝体がむくまず、すっきりします。⑥これからは、心の美人が求められる時代。自分の心に素直に生きて内面から輝いていく、それが真の美しさだと思います。



環境にも、 自分にも優しく

①延 佐智子さん②43歳③メイク講師④常に元気に明るく人と接すること。また、オーガニック製品など環境負荷の低い製品を選ぶようにしています。⑤常にデトックスを心がけ、腸内をキレイに保つようしています。食品添加物を含む食品を選ばないのもマイルールです。⑥目には見えない美しさに気づくこと。美しいと思える心そのものが大切だと思います。



福岡編

私の街の エチケットビューティー

オシャレ美女たちに直撃インタビュー！

凛としたたずまいに、洗練されたファッション。街行く美女たちは、いったいどんなところに気を付けているのでしょうか？
参考になる情報が盛りだくさんです！

①名前 ②年齢 ③職業
④エチケットで気を付けていること
⑤日ごころに行っている美容対策
⑥女性の本当の美しさとは

保湿をたっぷりして お肌に潤いを

①大坪 聡子さん②46歳③主婦④人を不快な気持ちにさせる事がないよう、言葉遣いには気をつけています。口臭や体臭にも気を配っていて、毎日エチケットドリンクを欠かしません。⑤朝晩のスキンケアには椿油入りの石鹸やオイルを愛用中。お肌がしっかりと潤うのでとても気に入っています。⑥心と体の健康が一番大切。いつも前向きな気持ちでいるようにしています。

Etiquette Point!



スキンケアに鹿児島・極島産の石鹸とオイルを愛用しています。しっかりと潤うのにべたつかない優れたモノです。



趣味のフラメンコで 心身共にすっきり

①野口 初美さん②41歳③不動産管理④人と会う機会が多いので、清潔感を大切にしています。特に夏場は汗対策をしっかり。もちろん毎食後の歯磨きは欠かせません。⑤バランスよく食べ、よく動き、熟睡することが基本。趣味で15年間続いているフラメンコを踊ると心身共にすっきりします。⑥内面からにじみ出るもの。いつも笑顔で前向きな生き方をしている祖母が理想です。

Etiquette Point!



携帯できる音波振動歯ブラシを愛用。外出中でも気軽に使えて歯がツルツルになるのでとても便利です。



①小林 奈美さん②32歳③自営業④腸によい食事やサプリメントをとり、体内環境を整えて体臭予防をしています。また清潔な身だしなみを心がけています。⑤ヒアルロン酸などの美容成分が入ったお気に入りの美容ドリンクを、毎日飲んでます。リラックスタイムにアロマを楽しむことも。⑥健康で体の中からきれいであること。心にゆとりを持つことが大切だと思います。

【前編】

「ビューティ」を「ビジネス」に変えた女性達



美容サロン『シユール』経営
網野裕美さん (44歳)
Hiromi Amino

Profile
エステ商材会社インストラクターを経て美容師に。離婚を機に地元に戻り『シユール』オープン。3年前に現在の場所に移転し、『ヘアサロン+エステティック+ブライダルヘア&メイク』を提供している。
『シユール』 TEL0265-71-4670

まず思いありき。結果は後からついてきます。

吹き抜ける風青く輝く空。「どうぞお入りください」と笑顔で迎えてくれたのは、信州の自然に囲まれたビューティオアシス『シユール』の経営者、網野裕美さん。9年前に始めたお店を「サロンから見える南プロヴァンス風の丘がお気に入り」という現在の場所に、3年前にリニューアルオープン。昨年には隣にマイホームを建て、娘さんと2人で暮らしています。

ヘアメイクに憧れて化粧品会社に入社。その後、エステ商材会社に転職しインストラクターに。本社勤務で地元を離れていたのですが、28歳で帰郷し、29歳で美容師と結婚。翌年に第一子を出産します。ご主人の経営するお店を手伝いながらご自身も美容師免許を取得。網野さんのサポートもあってスタッフ3名だったお店が30人へと急成長します。

「子育てができなかったんです。仕事に追われ、娘が歩いたの知らない。自分が思い描いていた結婚生活と違っ、子どもとの時間を大切にしたい」と離婚を決めました」

地元に戻り、子どもを育てるためにゼロから美容室を始めます。

「子どもとお客さまに迷惑をかけたくないから、人を雇ったんです。店長を育てて自



『シユール』オープン1年半、娘の七五三です。新築アパートに引っ越した頃です。娘、娘身振りの真実生活も今となっては笑い話

分は17時にあがる。500万借りてある企業の元保養所をリフォーム、運転資金も200万借りました。幸い、保育園のママつながりでお客さまが順調に増え、運転資金は使わずにやりくりできました」

「以前は『できなかったら……』と想像して踏み出せずにいました。でも、自分がこうなりたいと決めて始めればうまくいきます」

店舗移転の際は資金を集めるために法人化、スタッフ一丸となって頑張りました。銀行からの融資を得て、やりたいを実現しました。

「私情に弱いです。先日も1人雇ったつもりが3人雇っちゃいました。みんな、ここで働きたい」という熱い思いを持っていただけだと網野さんは笑う。「オーナーが破天荒だとスタッフの結束力がついてくる。これ秘訣です！」

「夢は地域に奉仕できる会社になること。私はこの村で育ってここでお世話になってお店をやっているから」

美を提供して女性を輝かせる網野さんは、ご自身もキラキラ輝いていました。

進学についての話題が多かったそうです。

「子育てができたから、お家の中はいつもキレイな状態を保ったり、おいしい食事を作ったり。夫や子どもたちと過ごす時間を増やして家族の絆を深めることができれば最高に幸せなんです」また、その頃はお子さまの進学についての話題が多かったそうです。

家族の「よろこび」がうれしいから、家事も仕事もがんばれる。



フォーリーフジャパン ビジネスエーเจント
澤崎祐子さん (53歳)
Yuko Sawasaki

Profile
健康補助食品やエチケットドリンクを取り扱う会社で4年前より活動。日本各地で人生の先輩方との関わりができ、学ぶこと、気付けられることが多い毎日。地元のおいしいグルメを食べ歩くのも密かな楽しみだとか。

「子どもの個性や特長を伸ばしてあげるために、進学先の経済の都合で選択を狭めることなく、進学したい学校へ通わせてあげたいから仕事もがんばりました」仕事をする中で当然大変なことも多々あったそうですが、乗り越えた原動力はやはり、家族だったそうです。「辛いこともあるけど、全ては家族の笑顔のため。ネットワークビジネスは、会社勤めやパート勤務のように時間に縛られず、家族と一緒に過ごす時間を確保できるので、学校行事や家族旅行なども行けると同時に、経済が手に入ります。家庭と両立しやすいのが最大の魅力です」行動力、好奇心のある主婦なら誰でもできるビジネスだそう。

社会貢献活動にも積極的に参加されている澤崎さん。「子どもが大好きなので、児童へ本の読み聞かせを毎月行い、今は下関の伝統行事保存活動の準備中です」社会貢献のスタートは家族貢献であるという、会社の上から言われた言葉に新しい生き方を得られたそうです。「今は毎日が充実して楽しくて仕方ありません」とお話しされる澤崎さんの目は輝きに満ちあふれていました。

お子さまの学校行事は欠かさず参加されていたそう。現在28歳(長男)と24歳(長女)のお子さまと最近誕生されたお孫さまもいらっしやいます。

すこやかに美しい

からだのなかから つつましく すこやかに
ブレスクリーンは 美と健康の 新たなステージへ
いま すこやかさが なにより うつくしい時代へ



新感覚エチケットドリンク
清涼飲料水
Breath clean
【ブレスクリーン】
内容量 / 1セット=50ml×10本×3箱
TP-21製法*

*TP-21製法(ティーピー21) / 柿渋特有の不純物をできるだけ取り除いて、柿ポリフェノール(柿タンニン)を抽出。なおかつ、柿ポリフェノール(柿タンニン)の特性を水溶液中で、引き出す製法です。

株式会社フォーリーフ ジャパン

〒530-0002 大阪市北区曽根崎新地1-4-20 桜橋IMビル14F TEL.06-6442-0700 / FAX.06-6442-0700
ホームページアドレス <http://www.four-leaf.co.jp>

本製品につきまして、ご不明な点、ご質問などがございましたら、
(株)フォーリーフ ジャパン「消費者相談窓口」(☎0120-428-256)までご連絡ください。
※メンバー様による、お問い合わせはメンバーサポート窓口(06-6442-0733)までご連絡ください。



「ビューティ」を「ビジネス」に変えた女性達



表向きはエステ。でもここはみんなが元気になる場所。

そこはマンションの一室。笑顔で招き入れてくれたのは、エステサロン『トータス・ファミリー』を経営する山原真佐子さん。

高校卒業後、東京で銀行に就職。6年勤め、結婚して3年間主婦業に専念したのち、地元である飯田市に戻った。「主人は東京の人ですが、里帰りしたときに触れる地元の雰囲気や人柄の良さに惹かれて、家族で移住しました」

子どもが保育園に通い出した頃、化粧品屋さんで事務職に。銀行員だった私には事務くらいしか想像できなくて、メイクが苦手だったから、あえて苦手な分野に飛び込んでみたんです。その後、同社エステ部門に興味を持ち、エステの資格を取得し、サロン出店企画があり、第一号の個人店になりました。当時、子どもは小学校1年生。子どもが出入りできる環境にしたかったんです。

今年4月、約20年間続いた契約をやめ、独自経営に切り替えたという山原さん。代理店はスタッフが育てて立ち上げさせなければいけません。私は一緒に楽しく仕事したい。何を大切に仕事するか考え、お世話になった会社と離れることを選びました。

「エステに来るお客さまはいろいろな思いを持ってきます。心と心、本音でぶつつかって



「5、6年前から毎年神輿を担ぎに行きます。80歳過ぎで担いでいるおばあちゃんを見て驚愕!と思って、私もそうありたい!」

笑顔で帰ってもらおうのが私の役目。表向きはエステだけど、人が集まる場所を提供しています」

お客さま同士でお茶をしたり、お昼を食べに来たりする人も見ると話します。みんな楽しんで工夫も満載。

「まあちゃん会」という交流イベントも毎月行っています。お茶を飲んで喋っているのが仕事だと、息子に言われるくらいです(笑)。もっともつながつてもらいたい」

人とのつながりのワクワクを感じながら楽しく過ごして、生涯現役でいたいとおっしゃいます。

壁には3つ子の写真。もしやお孫さんは3つ子!?

「お客さまのお子さんです。この子達の成長を楽しみにしているお客さまもいて、写真が毎年増えていくの。まさにファミリーなんです。子どもの出入りOKなエステってなかなかないでしょ?」

たくさんの方ファミリーを持つ山原さん。お母さんのような優しい笑顔で見送ってくれました。

エステサロン『トータス・ファミリー』経営
山原真佐子さん (54歳)
Masako Yamahara

Profile
東京の銀行勤務を経て結婚。3年間専業主婦をした後、地元である飯田市に移住。化粧品会社事務からサロン勤務を経て、代理店契約による個人店をスタート。今年4月、完全個人経営に切り替える。
『トータス・ファミリー』 TEL0265-53-3967

美しい人生をサポートする 美のプロフェッショナルを 育てています。



株式会社ノルン代表取締役社長
白井優起枝さん (55歳)
Yukie Usui

Profile
株式会社ノルン代表取締役社長。日本唯一のビューティアドバイザー養成スクール「TOKYO ビューティアドバイザースクール」を運営、化粧品会社向けコンサルティング、人材教育にも定評がある。
<http://www.tbas99.com>

美容業界でキャリアを積み、現在は就職率100%を誇るビューティアドバイザー養成スクールを運営する白井優起枝さん。キャリアの原点は、18歳で美容部員として入社した大手化粧品会社でした。転機は28歳の時。教育部に配属され、数多くの社員、お得意さまを教育する役割に抜擢されたのです。

「最初は、教育なんて自分にはできない!と思いついてしまっただけでやる気になれませんでした。そんな私に喝を入れてくれたのが、ある上司の『君は恥をかきたくない、失敗したくないって思っているね。そんなことは人は向上しないよ』という一言。これは凶星でした。プライドが邪魔をして、今さら新人のように一から新しい仕事に挑戦することに抵抗があったのです。猛省し、以後は本気で教育に打ち込みました。教育の力って本当にすごいですよね。時間はかかりますが、いつか必ず実を結び、人を成長させます。もちろん教える側の私も少しずつ成長させてもらいました」

約7年間社員、お得意さま教育に携わった後、営業職として新規ブランド立ち上げに奔走、売上アップに貢献しました。



営業職として新規ブランド立ち上げに奔走していたころ。専門店の教育、営業を担当していました。

「営業職では、美容部員や教育係としての知識や経験がとても役に立ちました。今にして思えば、全ての経験が私の財産。人生には何一つ無駄なことはないんだと実感しています。それに私は大勢の素晴らしい仲間にも恵まれました。経験と仲間、どちらが欠けても今の私は存在しないと思います」

元同僚と共に、日本初のビューティアドバイザー養成スクールを開校する為に2003年退職。仕事を通して、たくさんの女性を輝かせていきたいと思ひ、この道を選びました。

「今の夢は女性の一生をもっと美しく、楽しくすること。全年代の女性に、心身共に美しく健康に生きる素晴らしさを伝え、そのお手伝いをするのが、長年美容業界で経験を積んできた私の使命だと考えています。今年には妊婦さん対象の『プレママスクール原宿表参道』を開校しました。次はシニア女性向けの活動を計画中です。私自身まだまだやりたいことがいっぱい。仕事で培った向上心を忘れず、チャレンジし続けたいと思っています」

美しい人、美しい息、美しい生きかた。

MR
MANNER RICH

ETIQUETTE & BEAUTY
DRINK



エチケット&ビューティードリンク マナーリッチ
10本入り 12,600円(税込)

原材料
α-GPC(大豆レシチン加工物)、ぶどう糖、コエンザイムQ10、デキストリン、桜の花エキス、グルコサミン(植物由来)、サメ軟骨抽出物(コンドロイチン硫酸含有)、トレハロース、香料、柿抽出物(柿渋エキス)、炭酸Na、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、ヒアルロン酸、保存料(パラオキシ安息香酸)、二酸化ケイ素
内容量 50ml (1本)

0120-959-770 <http://www.ilab-shop.jp/>
株式会社アイ・ラボ 〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-2-1 HIKARIビル4F

このサプリで、
パツチリ!



CAM30 ピュアカシス CAM30

- ・世界トップレベルのカシスアントシアニン含有率30%
- ・カシス栽培に適した、ニュージーランド産カシス品種ベンナード種100%

ピュアサプリ誕生。

株式会社日本食品薬化がお届けする
サプリメント「ピュアシリーズ」は、
皆様に安全・安心はもとより
原産地、品種、原料供給メーカーに
至るまで徹底的に追求した
今までに類を見ないサプリメントです。

このサプリで、
スッキリ!



LAC95 ピュアラクト LAC95

- ・世界トップレベルのラクトフェリン濃度95%
- ・BSE未発生国のオーストラリア産ラクトフェリン100%

PTPシート採用でとっても衛生的 安全・安心の日本国内GMP認定工場生産

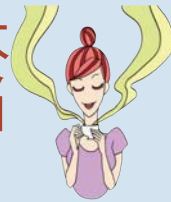
お問い合わせ先 0120-644-270 <http://www.jpsy.co.jp/>

受付時間 10:00~18:00(月~金曜・土日祝は除く)

株式会社 日本食品薬化 大阪本社 〒530-0002 大阪市北区曽根崎新地1-4-20 桜橋IMビル15F TEL.06-6442-7000/FAX.06-6442-7109
東京支社 〒150-0012 東京都渋谷区広尾3-12-36 ワイマツツ広尾ビル TEL.03-5466-1513/FAX.03-5466-1514

TOPICS

コナコーヒーで
きれいになれるって本当?



コナコーヒーは、米国ハワイ州ハワイ島コナ地区のみで栽培される、世界のコーヒー豆の総収量1%未満という希少なコーヒー。ブルーマウンテン、キリマンジャロと並ぶ世界三大コーヒーと称され、その品質はハワイ州の法律によって厳格に格付けされています。最近「コナコーヒー・ダイエット」という言葉を耳にしますが元々コーヒーには脂肪を分解したり燃焼を促したりするカフェインやクロロゲン酸という成分が含まれています。それらの成分を含むコーヒーを飲むことで、私たちの体重や体脂肪の量を調整している交感神経を刺激し、食欲を抑制し、脳から脂肪細胞へ伝達して脂肪を消費させる働きを高めるといふ効果があるそうです。

最近話題のコナコーヒー・ダイエット。コナコーヒーって他のコーヒーとは違うの?ただ飲めばいいの?そんなクエスチョンにお答えします!

また、クロロゲン酸は血糖値の抑制にも関わっているとか。なるほど。確かにコーヒーはダイエットによさそうです。でも、これは全てのコーヒーにいえることですが、コナコーヒーにはその香りにも脂肪燃焼作用があるといふのです。コナコーヒーのその特徴を生かし、美容成分を付加して独自の健康食品として企業などがダイエット・コーヒーとして販売しているのがいわゆる「コナコーヒー・ダイエット」の火付け役となったようです。これからますます注目されるコナコーヒー。あなたのライフスタイルにコナコーヒーを選ぶことで、しあわせ度がアップする毎日を感じませんか!?



夏にカレー!
その理由は?



夏になると食品メーカーやレストランなどがこぞで発売する「夏のカレー」。暑いときには辛いものを食べ、汗を流す、なんて脱水症状を起こしそうなものなのに、なぜ夏にカレーを食べたくなるの?

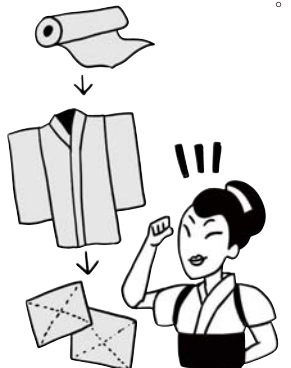
実はその理由はカレーに入る香辛料、いわゆるスパイスにあるのです。カレーといえばインドですが、あの広大な国は年中暑い土地がほとんど。インドの人々は毎日スパイスがたっぷり入ったカレーとおかずがセットになったタンドリーという定食を食しています。そのスパイスとはターメリック、クミン、クローブ、カルダモン、チリ、コリアンダー、ジンジャー、ガリリックなど実に多種多彩でヘルシー。例えば、ターメリックには抗酸化作用や免疫力アップ、クミンやジンジャー、コリアンダーには食欲増進、健胃、新陳代謝促進、クローブには抗菌作用がありますし、カルダモンには体温を下げる効果もあるといわれています。チリの辛み成分であるカプサイシンが脂肪燃焼を助けることは有名な話。私たちが夏にカレーを食べたくなるのは、夏バテを避けるために本能的にスパイスがからだによいことを知っているからかも。インドの人たちが毎日カレーを食べるのも納得です。カレーにスパイスあり!ただし、スパイスの摂りすぎは胃に負担を与えてしまうので、食べすぎにはご注意ください。

ハワイで流行中!
ヘルシーココナツジュース



南国の代表的なフルーツ、ココナツ。そのココナツジュースがロコエチの間に今大人気!日本でココナツといえば、タイやベトナム料理、スイーツなどに使われるココナツミルクがポピュラー。でも、ロハスな島、ハワイでは水やスポーツドリンクの代わりにココナツジュースを毎日飲む人がたくさん。ココナツジュースとは、若いココナツの果実内にある透明な液体。コレステロール、脂肪分0、ピタミンCやカリウム、マグネシウムなどミネラルを多く含んだローカロリードリンク。ハワイではスーパーでパック入り販売されていますが、東南アジアでは路上でココナツにストローを差し、そのまま売られています。日本では輸入食品のお店や通販で入手可能。味はほんのり甘く少しワイルドな風味。よく冷やして飲めば、家にながらにして南国気分。今年の夏は糖分たっぷりフルツジュースの代わりにローカロリーでヘルシーなココナツジュースを試してみても?

コラム



エチケットの達人、江戸の人に学ぶ
今こそ大事!
粋な「もったいないスピリッツ」
使い捨て。これは戦後、「消費は美德」という考えから生まれたもの。江戸時代には「もったいない」が人々の価値観でした。排泄物を堆肥にして野菜をつくり、それを食べ、その排泄物をまた...これを究極のリサイクル。今再び、そのスピリッツをノーベル平和賞受賞者をも感動させた「MOTAINA」は世界に誇れる日本の粋です。

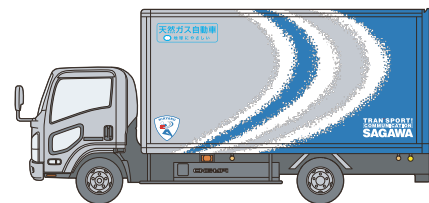
十社十色。



ビジネスに染まる。

Fit Your Business

あなたのビジネスの「運ぶ」を最適化します。



TRANSPORT
COMMUNICATION
SAGAWA



SoH

佐川急便株式会社 www.sagawa-exp.co.jp

PRESENT

エチケットライフ読者プレゼント
今すぐメルマガ登録して
素敵なプレゼントをGET!

A

手づくり石けん
「桜椿(さくらつばき)」25g
5名様

鹿児島県産「純椿油」を使用した手づくり石けん『桜椿』。こだわりの「コールドプロセス製法」で、汚れは落としながら、お肌の水分を守って、洗い上がりは、「ふっくら、つるん」椿油100%の無添加スキンケア石けんです。

(株)日本ウエルネス
<http://www.welfas.com/tsubaki/>

B

ROOM & BATH
「ヒノキリーフ・フレグランス」
1セット(3袋入) 5名様

高知県土佐松林材を使用「松」の香りを手軽に楽しめるアロマ・アイテム。室内・車内の芳香剤、また入浴剤として浴槽に入れてご使用ください。香りがなくなれば、タンソなどに入れて自然素材の防虫・消臭剤としてご利用いただけます。

(株)日本ウエルネス
<http://www.welfas.com/archives/2725>

C

美顔器携帯ミスト
「ナノタイム」5名様

超微粒子でお肌の底から潤う携帯型美容器具ナノタイム。上部カバーをスライドさせるだけで使いたいときに簡単に素早くミストを噴射できます。噴射されたミストは、肌の奥まで深い潤いを与えます。今回は専用の化粧水もセットでプレゼント! 気になる部分にご使用下さい。
(株)チェッカーサポート
<http://www.checkersupport.co.jp/hbg/nanotime>

D

ラクトフェリン濃度 95%
ピュアラクト「LAC95」2名様

ピュアラクト「LAC95」は、酪農王国オーストラリアの広大な大自然の中で生き生きと育まれた乳牛のミルクを原料として、ラクトフェリン濃度 95%のラクトフェリンを配合しています。飲みやすいハードカプセルに PTP 加工を施し衛生的にも配慮した包装です。

(株)日本食品薬化
<http://www.jpsy.co.jp/supple02.html>

E

カシスアントシアニン含有率 30%
ピュアカシス「CAM30」2名様

ピュアカシス「CAM30」は、ニュージーランドでスプレーフリー農法にて栽培されたベンナード種のカシスのみを使用し、カシスアントシアニン含有率 30%のカシスエキスを配合しています。飲みやすいハードカプセルに PTP 加工を施し衛生的にも配慮した包装です。

(株)日本食品薬化
<http://www.jpsy.co.jp/supple01.html>

F

映画招待券「夜明けの街で」
5組10名様

累計 120 万部突破! 東野圭吾のベストセラー小説、「夜明けの街で」を待望の映画化。『沈まぬ太陽』で日本中に勇気と感動を与えた若松節朗監督が映画界屈指のキャストを擁しラブストーリーに挑戦する!

<http://www.yoakenomachide.jp/>

応募方法

以下のメールアドレスに、「希望商品(A~F)」、「氏名」、「住所」、「電話番号」を記載し送信してください。

pre@etiquette-life.com 応募締切 2011年9月30日(金)

※ご応募頂いた方はメルマガ会員となり、エチケットの最新情報が届きます。
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※当選者様の個人情報(氏名・住所・電話番号)は、商品の発送以外の目的では一切使用いたしません。

メルマガに登録して エチケットの最新情報をキャッチ! ケータイメルマガ会員募集中

- 1 新着情報を一足先にお知らせ!
エチケットやビューティーに関する最新情報を先行してお知らせします。
- 2 メルマガ会員限定の抽選プレゼントをお知らせ!
エチケットグッズなどプレゼント!
会員限りの抽選で当選確率 UP?
- 3 "ここだけの話"をメルマガ会員の方に公開!
秘密のエチケット対策などを限定公開!

登録方法①

右のQRコードからご応募下さい。

登録方法②

以下のアドレスに空メールを送信下さい。
その際、タイトル・本文は空欄でOKです。

mag@etiquette-life.com



※docomo/au/SoftBank/ウィルコム/イー・モバイル/デイズニー・モバイル対応 携帯電話以外の端末は配信対象外となります。取得したメールアドレスは、「ケータイメルマガ」配信サービスのみを使用いたします。

エチケットライフVol.3 2011年8月1日発行
発行/株式会社ベストライフ エチケットライフ編集部 〒141-0021 東京都品川区上大崎1-14-303
TEL:03-6408-4097 FAX:03-6408-4098