Mame Kurogouchi♥

「マメ クロゴウチのファンになって早8年。これまでのコレクションは仕事現場に着いてあり、原稿を書きながら部に入ると幸せな気分に」

2人のお気に入りは
クッキー&クリーム

Häagen-Dazs

「あったかいお風呂の後、セルフケアをしながら食べるあまいアイスは幸せ!この幸せを、夜遅くまで働くあなたにもおすそわけ。Darkやミルクのバニラ、どれもんでも!」

Mindfulness

「ストレス解消だと思っていた方法がもっと重視しているだけだった。など、これまでの間違った方法も分かります!」(セルフケアの道具箱/伊藤裕美 ¥1,760/晶文社)

KAMIKO INUYAMA

イラストエッセイスト
犬山紙子さん

Profile_TV、雑誌、Webなどで活躍するイラストエッセイスト。著書に「すべての夫婦には問題がある、すべての問題には解決策がある」(扶桑社刊)

お風呂上がりに娘と一緒に アイスを食べる時間が幸せ♡

「なんとなく心がしんどい――と感じたときは、セルフケア術を知っているといいのかなと思います。伊藤裕美著『セルフケアの道具箱』は、エビデンスのある認知行動療法やマインドフルネスについて分かりやすく学べます。他にも、娘と一緒にハーゲンダッツを食べたり、ソーシャルゲームで友人たちと戦え語りをしたりと、心穏やかに感じる時間を大切にしています。」

YOSHIKO KRIS-WEBB

モデル/コラムニスト/インテリアスタイリスト
クリス-ウェブ佳子さん

Profile_モデルの他、これまでの経験を生かし、インテリアスタイリスト、コラムニスト、ラジオパーソナリティと幅広い分野で活躍。

Online shopping

「愛用サイトはFARFETCHで、楽しくなる、1週間ほどお気に入りボックスで眺めてから、本当に欲しい物を購入」
www.farfetch.com

キツくても楽しい! 毎日のトレーニング習慣

「昨年ジムを退会してからは、自宅でのウェイトトレーニングが日課。ユーチューバー、Chloe Tingの10分動画を観ながら腹筋をしたり、3kgのウェイトを両足首に巻いてヒップアップトレーニングをしています。ゆっくりと過ごせる夜は、ウィスキーの聖地と呼ばれるアイラ島産のアイラウィスキーを、お気に入りのグラスに入れてストレートで味わうのが至福の時間。」

Whisky

「清涼感のあるハーブ、薬のようにも例えられるピート臭のきいたウィスキーが好き」(ラフロイグ セレクト カスク ¥3,685/宝酒造株式会社)

Self training

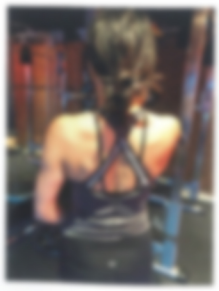
「アップテンポな音楽を聴きながらエクササイズ!」(Fitfield アンクルウェイト リストウェイト ※2個セット 3kg ¥2,980/Happer)

植物のパワーを借りて 心とからだが喜ぶケアを

「森と山のエネルギーが感じられるオーベルジュ、THE HIRAMATSU 軽井沢 御代田は、新鮮を使ったシェフのお料理も美味しく、心地よい空気感に包まれて過ごせる大好きな場所。日々の習慣としてはフィトテラピーでのヘアケア。タンチュメールとエッセンシャルオイルで内側と外側からアプローチ。週2回のトレーニングも心身の健康に欠かせない大切な習慣です。」

THE HIRAMATSU 軽井沢 御代田

軽井沢の北、浅間山を望む森の中にあるオーベルジュ。客室にはWaphytoのアメニティも。住所:長野県小諸市大字塩野375番地723 ☎0267-31-5680 宿泊:ラックスイン 2名1室利用時1人当たり¥54,100〜



Personal training

「筋肉を動かすと心もからだも健やかになり、パーソナルトレーナーの武田健さんにお願いして、ヒップ、脚、背中をキュッと!」

髪や頭皮の健康に欠かせないハーブ、スギナや桑のタンチュメール。Waphyto インナーリキッド バイタル 30g ¥5,940 (Waphyto)

ATSUKO MORITA

植物療法士/サンルイ・インターナッショナル、Waphyto代表
森田敦子さん

Profile_日本における植物療法の第一人者。東京・中目黒でAMPP認定・植物療法専門校「ルボア フィトテラピースクール」を主宰。

白髪染め知らずの
美髪をキープ!

Hair & scalp care

頭皮マッサージに。左から:エッセンシャルオイル パルマローザ 5mL ¥1,980、同 イランイラン [エクストラ] 5mL ¥3,190(共にモンサンミッシェル)