

くまもと生活応援紙

# すぱいす \*spice

毎週水曜日・金曜日配布

198号

熊本都市圏に  
30万部ポスティング!

2010年4月00日

spice.kumanichi.com/  
発行／熊本日日新聞社



Keita Watanabe  
@BLITZ creation

「いつも素敵ね!」と言つてもらえる  
怒りもなく、ストレスフリーな

## contents

- ②～③ 巻頭特集 「すぱいす\*spice 大解剖！」  
この人が いなきや 始まらない！
- ④ おっぱいの達人
- ④ メディカルインタビュー 「子どものインフルエンザ」
- ⑤ マイホームニュース
- ⑥ ななみ先生の 「家計相談室」
- ⑦ 週末のイベントを どーんと紹介！ 「お出かけカレンダー」
- ⑧ おいしいスポットを 地図で分かりやすく紹介 「グルメマップ」

企画・制作

熊本日日新聞 広告局  
〒865-8506 熊本市世安町172  
熊本日日新聞社広告局 生活情報部  
TEL096-361-3348  
FAX096-37278710  
Mail spice@kumanichi.co.jp

## 春のビューティー大作戦

### 最新キーワード「コーピング」「カラーセラピー・ネイル」「春艶アロマテラピー」 「今春こそ！」幸せをつかむ女になろう

おしゃれも恋も積極的になりたい春。今回、2万人の女性の美容をサポートし、コーピングの発想を全国に拡げる人気急上昇の著者・城ノ石ゆかり先生と、熊本で活躍する美道家・CHIKAさんを迎えて、ビューティー対談を行いました。さらに、美容業界のカリスマたちに春艶美人のヒントを聞きました！

#### Profile

##### 城ノ石ゆかり先生 (じょうのせき・ゆかり)

熊本出身、福岡在住。日本コーピング・ダイエット協会の代表理事。九州各地でエステサロンを運営する『株式会社 ngoro-ngoro』の代表取締役社長も務める



##### 美道家 CHIKA さん

エステサロン「マーノマーノ」のオーナー。現在は、“美”をテーマに日本やアジアを中心活動。熊本でただ一人のコーピング・ダイエット公認インストラクター



春  
艶  
美人

# Spring-keyword コーピング

教えていただいたのは

城ノ石ゆかり先生 × CHIKAさん

大書店でベストセラーランキング 16週連続ランクインし、話題沸騰中の著書が火付け役として注目されるキーワード。誰でも人生が楽しく変わる、全く新しい美容の考え方全国で流行中！



城ノ石ゆかりさんの著書

『怒りが消えれば、やせられるコーピング・ダイエット』  
きずな出版(1400円+税)



## 『出会いの春。人見知りを解消する技』

部署異動や引っ越しなどで、新しい人とのお付き合いが始まる春。引っ込み思案の人にとっては、自分をどうアピールしていいか戸惑う場面が多いですよね。そんなとき、自分が何を嫌正在しているかを1枚の紙に書き出してみる。すると不思議と、「あれ、それぐらいどうでもいいじゃん！」と気持ちが楽になって初対面の人とも気軽に話せる場面が増えますよ。



## 『簡単に恋愛感度をあげる技』

人から好かれるためのコツは、まずは自分自身を好きになること。自分のことを尊い存在として受け入れられるようになると、自然と他人に対しても同じ感情が芽生えます。また、人は接觸頻度と比例して愛情が深まると言われています。昔からある【まちびせ】が意外と効果的なのにはこのためです。現代は実際に会わなくてもSNSなどの接触も可能ですから、意中の人とは接觸する機会をたくさん作ってみて。

●今、全国で注目される「コーピング・ダイエット」とはなんのですか？

**城ノ石ゆかりさん(以下、城)** 心理学用語で「コーピング」とは、ストレスに対処する、という意味なんですね。やせない原因の一つが実は、怒り、という感情ではないかとの考え方をもとに、「コーピング・ダイエット」を考えし実践してきました。

**CHIKA(以下、C)** 昨年、ゆかりさんの著書「コーピング・ダイエット」に出会って、その内容がどれも田からうロコの考え方でした。私も下通りでエステ業をやっているんですけど、いつしか疑問を持つようになりました。来らるお客様の中に、最新の機器を使っても結果が出る人、そうでない人がいらっしゃる。もっとと美しくしてあげたいのに、なぜ?と悩んでいたときに、「コーピング・ダイエット」の考え方につれ、これがあれば世の中の女性たちをキレイにできると感じました。

**城** やせたいと思いつつ、やせられない女性って多いと思うんです。「ダイエットしなくちゃ」とアクセルを踏みながら、無意識では「やせる」とマズい」とフレークも踏んでいる。これでは進みようがありません。この

●「やせたい」と「やせたくない」両方の気持ちがあります。

**城** 例えば、食べることで自分の感情を処理していたときはどうでしょう?ダイエットしようとすればどうしよう?ダイエットしようとすればどうしよう?食べることで腹を満腹感は心の満足感と似ています。やけ食いに代表されるように、食べることで前向きになった経験をした人も多いと思います。食べる行為にメリットがあることがあります。

**C** 仕事のストレスで食べすぎるのもそう。仕事しながら何かをつまんだり、過度に食べてしまったり。食べるほどでダイエットは遠のくけど、ストレス発散になってしまっている。ストレス過多の現代人にとって、精神面が食事に及ぼしている影響は大きいですね。

## この本で実践。 コーピング・ダイエット



現代女性にとって、  
ダイエットは自分探し?

●今、全国で注目される「コーピング・ダイエット」とはなんのですか？

**城ノ石ゆかりさん(以下、城)** 心理学用語で「コーピング」とは、ストレスに対処する、という意味なんですね。やせない原因の一つが実は、怒り、という感情ではないかとの考え方をもとに、「コーピング・ダイエット」を考えし実践してきました。

**CHIKA(以下、C)** 昨年、ゆかりさんの著書「コーピング・ダイエット」に出会って、その内容がどれも田からうロコの考え方でした。私も下通りでエステ業をやっているんですけど、いつしか疑問を持つようになりました。来らるお客様の中に、最新の機器を使っても結果が出る人、そうでない人がいらっしゃる。もっとと美しくしてあげたいのに、なぜ?と悩んでいたときに、「コーピング・ダイエット」の考え方につれ、これがあれば世の中の女性たちをキレイにできると感じました。

**城** やせたいと思いつつ、やせられない女性って多いと思うんです。「ダイエットしなくちゃ」とアクセルを踏みながら、無意識では「やせる」とマズい」とフレークも踏んでいる。これでは進みようがありません。この

辛いスパイラルに陥ってる方は多いと感じています。

**城** 例えは、食べることで腹を満腹感は心の満足感と似ています。やけ食いに代表されるように、食べることで前向きになった経験をした人も多いと思います。食べる行為にメリットがあることがあります。

**C** 仕事のストレスで食べすぎるのもそう。仕事しながら何かをつまんだり、過度に食べてしまったり。食べるほどでダイエットは遠のくけど、ストレス発散になってしまっている。ストレス過多の現代人にとって、精神面が食事に及ぼしている影響は大きいですね。

●なぜ、さびてくるのですか？

**城** その原因が、怒りの感情といわれています。慢性的なストレスは、満腹の信号を送るセロトニンという伝達物質がうまく作用されなくなってしまう。だから一番重要なことは、自分の感情を無視せず、腹の感情と向き合って、自分自身を丁寧に扱うことが美しくダイエットを成功させる秘訣でもあります。

**C** 「コーピング・ダイエット」の考えはダイエットの枠を越え、仕事、子育て、恋愛など、女性の生き方そのものに当てはまると思っていました。自分を内省することが、「コーピングのはじめすばらしい読者の方で、今春は美しくダイエットを成功させたい」とお考えの方に、ぜひスタートする前にチェックリスト(左ページ)をやってみて下さい。自分の心が、ダイエットをどう捉えているか、本心と向き合つてみて春艶美人を目指してみてはいかがですか？



城ノ石先生の  
テクニック

## 怒りのストレスが ダイエットを邪魔する? 怒りのストレスが ダイエットを邪魔する?

城 人間には本来「ホメオスタシス(恒常性維持機能)」というのがあって、無意識のうちに体を

Spring-keyword

## 2 カラーセラピー・ネイル

『末端から幸せが入ってくる』という言葉があるように、指先から変わり、ストレス回避＆インナービューティーが今年のトレンド。オススメは“スモーキー・バステル”。10本指をあえて統一せず、1本だけデザインを変えるスタイルが流行しそう。

あのビヨンセもやっている!?  
今春のネイル流行を大胆予想



POINT 1



1本だけ色を外してみる  
目にも優しい淡いパステルカラーをベースに、1つの爪だけハイグリーンのデザインを持ってくる。40代でも洗練さが際立つ



POINT 3



花柄・ボタニカル調のナチュラルアートも◎

今春ブレイク必至のボタニカルアート。末端から癒し気分を高め、実年齢よりも“-5歳”ネイルのテッパン！



POINT 4



POINT 2

春らしい水彩画風のものが最旬★

大人かわいいデザインは、ちょっとフリッシュな印象で、肌も美しく見える効果あり



POINT 5

NYファッションコレクションの流れを汲むカラー・デザイン

オレンジなど気分を元にするヴィヴィッドカラーを組み合わせるモダンなNYスタイル



ストレス

ちょっと待ったッ!  
春を迎える前にやってみよう

### 春艶美人チェックリスト

右ページのインタビュー中にあるように、まずは自分の現状を知ることが美容・健康づくりのはじまり。以下、自分に当てはまるものにチェックを入れて点数をつけてみて！

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1  | <input type="radio"/> ダイエットを3回以上したことがある    | 14 | <input type="checkbox"/> 人が頼んだものがおいしそうに思える       |
| 2  | <input type="checkbox"/> 親が太っている           | 15 | <input type="radio"/> 外食のとき、なかなか決められない           |
| 3  | <input type="radio"/> 一人で食べるのが好き           | 16 | <input type="checkbox"/> お茶よりジュース、コーヒーが好き        |
| 4  | <input type="radio"/> すごい食欲におそれることがある      | 17 | <input type="checkbox"/> お腹いっぱいでも別腹を持っている        |
| 5  | <input type="checkbox"/> 食べるのが早い           | 18 | <input type="radio"/> 夜、一人で食べるとホットとする            |
| 6  | <input type="checkbox"/> お米やパンなどの炭水化物が好き   | 19 | <input type="radio"/> よく食べることは元気な印!              |
| 7  | <input type="checkbox"/> 朝から食欲旺盛           | 20 | <input type="checkbox"/> あまり嗜まずに食べる              |
| 8  | <input type="radio"/> ダイエットがうまくいくと食べなくても平気 | 21 | <input type="checkbox"/> 虫歯がある                   |
| 9  | <input type="checkbox"/> お菓子やドーナツが好き       | 22 | <input type="radio"/> やりだしたら早いけど、取りかかるまでに時間がかかる  |
| 10 | <input type="radio"/> 自分のことをうまく表現できない      | 23 | <input type="radio"/> 部屋は散らかっているけど、それを良しとは思っていない |
| 11 | <input type="radio"/> 頼まれると「NO」と言えない       | 24 | <input type="radio"/> 人間関係が苦手                    |
| 12 | <input type="checkbox"/> お腹がすいた感覚がわからない    | 25 | <input type="radio"/> 一人でお屋を食べたりするのが気楽でいい        |
| 13 | <input type="checkbox"/> お腹がいっぱいになるまで食べる   |    |  |



Spring-keyword

## 3 春艶アロマテラピー

教えていただいたのは 柴口 里香さん

水前寺にある『アロマライセンスカレッジ』のアロマテラピーインストラクター

ストレス社会の現代、植物の香りを通して、心や身体に起こるトラブルをゆっくりと緩和する自然療法の1つとして今春ブームの兆し



今日からストレスフリー!?  
自宅でアロマ力を極める



「ちょっと辛いなあ……」って時に良く効く  
ストレス解放させるアロマオイル



①オレンジシード ②ジャスミン ③ゼラニウム

④ラベンダー ⑤フランキンセンスなど

上記のオイルを1~2滴、ティッシュペーパーやハンカチに垂らして枕元に置いて寝ると、ゆったり気分を招き効果大。また仕事中ならデスク上に置いたり、外出するならバッグの中に忍ばせておくだけで行動がプラス作用に。また、お風呂に精油を1~5滴(全身浴の場合)垂らして、楽しむのも◎。

アナタの食べ方の危険度(自安)



点

0~3点	普通・安心レベル
4~6点	注意です!
7点以上	危険／改善すべし



点

アナタのストレス度(自安)



0~4点	普通・安心レベル
5~8点	注意です!
9点以上	危険／ストレスMAX