

わたしにとつての

おしやれ♡化粧品

しなやかに、柔らかく

岡田 恭子

年を重ねても若々しい人と、老け込んでしまう人の分かれ道は何か？というのは女性にとつて永遠のテーマだと思えます。鍵は「柔軟性」にあるのではないかと私は思っています。

「柔軟性」とは身体と頭、両方のしなやかさ、柔らかさを指します。筋肉や関節が柔軟であれば、将来、骨折などのリスクも軽くなるそうです。姿勢もよくなり、美しい所作に繋がります。頭の柔らかさとは、物事に取り組む姿勢、新しい情報や人間関係を取り入れる心のフレキシビリティ。新しいことへのチャレンジを面倒に思い始めたら黄色信号です。仕事でも私生活でも、絶えず革新の方向性を探りながら進める姿勢を持ち続けることが、生き生きと毎日を過ごすために大切なことではないでしょうか。若い頃のヘアスタイルやメイクを、40代50代になつても続けている女性が意外と多いような気がします。これも、もしかし

たら頭が少し硬くなっている現われかもしれません。思い切つて新しいスタイルに挑戦することでもっと素敵になれるのにもつたないことです。

かく言う私も、若い頃には簡単にできた柔軟体操がきつくなつてきましたし、新しいことを始めるのが億劫になることもしばしばです。そこで、身体については、水泳やストレッチで継続的に鍛えていこうとジム通いを復活させました。頭の方は、今年、週末に専門学校に通つて英語を集中的に勉強し、来年からは東京都の観光ボランティアとして通訳に挑戦する予定です。また、私の仕事はさまざまに分野の方と会うことが多いため、仕事を通して絶えず学ぶ姿勢を忘れず、刺激を得るよう心がけています。

美容の面で私が特に意識しているのは、爪の手入れです。爪がきれいだと、なにより自分の気持ちが良いですし、手元は他人の目にも触れることが多い部分です。心身を柔らかく保つたうえで、自分のために、人のために、おしゃれや化粧品を楽しむたいと思います。

(有限責任中間法人日本ヒープ協議会 会員)

※日本ヒープ協議会は、生活者と企業のパイプ役として積極的な活動を続ける、女性スペシャリストの団体です。ヒープは Home Economists In Business の略。