

特集

ととのうって

なんだ？

HOW ARE YOU DOING ?

わたしたちは、なぜこんなに休み下手なのだろう。
自分のSOSを無視しつづけていたら、
いつのまにか、こころはばらばら、
体はガチガチになっている。

今日も明日も一緒に生きていく体だから、
そろそろ、「ととのえる」ことについて考えてみませんか。

ととのうって、無理のないこと。
ととのうって、こころと体に素直になること。
ととのうって、自分自身を生きるってこと？

自分のなかにある喜びも悲しみも、希望も絶望も。

時には誰かの力を借りて、
目をそらさず、そっと掬い上げる。

世界は否応なしにめまぐるしく変わっていくけれど、
自分をしっかりとケアしながら、生きていきたい。
そう願うあなたに、この特集をおくります。

edit & text : azusa fukunaga
photo : mototsugu maeda (bicolut)
text : asuka nakajo, asako iseki
illustration : chiharu nakamoto
design : shinya hamachika (brys)





How will you live ?

自分の“いまここ”に意識を向ける。 「マインドフルネス」は こころのトレーニング。

過去と未来にとらわれない。
“いま”に向き合う思考法。

「あなたの許可なくして、誰も、あなたを傷つけることはできません」。聞き（読み）慣れたことばは、目の前の人から放たれたそれは強烈で、またたく間に体を通りぬけた。できれば自分のこころの内側はいつも穏やかであってほしい。本当に大事な部分はなるべく平和であってほしい。誰も（おか）すことできない。サンクチュアリ（聖域）のように。「みゆきの里」理事長の富島三貴さんのことばを聴いて、すぐ、胸に手をあててみた。そして、目を瞑（つむ）る。ふうと深い息を吐き、いま、意識を集めてみる。そうすると「おや、意

外とわたし、いましあわせなんじゃないか」と気づく。この、「いま」というのがポイント。というのも、わたしたちはどうしても過去と未来にふりまわされ「いま」をおろそかにしてしまう生きものだから。過去に起こったあれこれを嘆（なげ）き、後悔をし、まだ起こってもいい未来を憂（うれ）う。そうすると、こころと体は瞬時にばらばらと散らばる。「そんな暇があるんなら「いま」に集中なさい」。そう自分に言い聞かせるもの、やっぱりどうもうまくいかない。それには、ちよつとしたトレーニングが必要だからだ。

“あなたの許可なくして、誰も、あなたを傷つけることはできない”

—エレンア・ルーズベルト—

ありのまま・あるがまま・そのまま。
気づきの力を養うということ。



「マインドフルネス」を紹介する際、よく「いま話題の」「グローバル企業も取り入れられている」「メンタルヘル스에 効果的」といった、多少オーバーなまくら言葉がつくことが多い。たしかにそう。そのとおり。でもマインドフルネスは、「自分らしく生きたい」と願うすべての人に実践してほしいレッスンだと思う。ではマインドフルネスとはなにか？ わかりやすく言うと、「いまの自分の心身やまわりの状況にはつきりと気づいている力」のこと。マインドフルネスの「マイン

ド」とは、「気をつける」「注意する」「意識する」という意味があり、それが「フル」十分に「ある状態がマインドフルネスといえる。この気づきの力を養っていくことで、わたしたちはこころと体のストレス反応にしっかりと気がつくようになる。そうすると自己理解と他己理解が深まり、「自分らしく」生きることに近づく。気持ちのゆらぎやストレスを抱えた状態だと、どうしても過去と未来を行ったり来たり。目の前のことに集中できず、頭のなかがいろいろな悩み

でいっぱいになる。そういった状態を、マインドレスと呼ぶのだ。
マインドフルネスの世界的権威である、ジョン・カバットジン博士によると、「価値判断をせずに、いまこの瞬間に、意図的に、特定の方法で注意を向けること」と定義される。価値判断をしないとは、つまりノージャッジ。いい悪いも「評価をしない」ということだ。ありのまま・あるがまま・そのままたくものごとを受け入れよう、という考えが軸になっている。カバットジン博士に認められ、氏の公式サイトで紹介されている日

本唯一の団体「現代マインドフルネスセンター」の植田真史先生によると、「いまここ」とは、ここにしかない現実のこと。マインドフルネスを体感するために、たとえば呼吸や身体感覚に注意を向けるとします。それでもわたしたちは、過去や未来など色んなことに翻弄（ほんろう）され、つい考えごとに没頭してしまいますよね。でも、それって自然なこと。大切なのは、そんな自分を責めることなく受け入れ、何度でも「いまここ」に戻る力を養うという「こと」。植田先生は眼科医だったころに

心身の不調をきたし、うつ病を発症。そこからマインドフルネスに出合ったことをきっかけに精神科医に転向し、マインドフルネスの講師資格を取得した。
地域に根ざした医療・介護事業を展開する「みゆきの里」が運営する「みゆきカレッジ」では、植田先生らが講師となり、オンラインで「マインドフルネス講座」を開催。母体が医療介護グループという背景から、みゆきの里は、マインドフルネスの効果や重要性をどう捉えているのか。「超高齢社会」に突入し、健康志向が高くなっているなかで、「ご自分の体を労る方」はとも増えています。食に気を遣ったり、運動したり。いまはその選択肢もいっぱいありますね。でも、それでも何か足りないと思う方に、わたしたちはマインドフルネスをおすすめしたい。氣功の先生なんかもおっしゃるんですよ。「自分の体に聴きなさい」と。本当は警報がなっているはずなのに、なかなか気づけない。みなさん本当に忙しく、自分のことはあとまわしにしてしまいがちだからです。マインドフルネスは、そこに気づく力ということなんです」と富島理事長。実はみゆきの里とマインドフルネスの出会いが、理事長自身が「瞑想」を実践し、大切にしてきたことによるもの。植田先生も「医師として治療を行うなかで、薬や治療だけでは補いきれない部分がある」としたうえで、「患者さん自身が自分のこころと体に目を向け、回復力を引き出す。自己治療力を高める手段になる」と、セルフケアの重要性についても話してくれた。



取材協力：現代マインドフルネスセンター、みゆきの里
みゆきの里が運営する「みゆきカレッジ」では、現代マインドフルネスセンター監修のプログラム「マインドフルネスストレス低減法<MBSR>8週間コース」を実施。受講はオンライン（ZOOM）によるもの。くわしくはウェブサイトから。

日々の生活のなかで
「マインドフルに過ごす」を意識する。

ではわたしたちはどのようにしてマインドフルネスを体感することができるのだろうか？ なんとなくマインドフルネス瞑想と思う方も多いかもしれないが、「現代マインドフルネスセンター」によると、その方法は「フォーマル」と「日常」の実践の2パターンあるという。まずフォーマルな実践とは、型に基づいた実践（プラクティス）によってマインドフルネスを養うもの。たとえば横たわって感覚を研ぎ澄ますボディスキャン、呼吸などに集中する瞑想、身体感覚に注意を向けるマインドフルネスヨガなど。一方、日常の実践とは、座ったままでも、立ったままでも、ほんの数秒でも呼吸に意識を向ける。食事の時間を使って、ひと口ごとに味や香り、食感に意識を向ける（マインドフル・イーティング）。歯みがき中

や歩いているときに五感に注意を向けるなど、わたしたちのふだんの暮らしのなかで取り入れられそうなものも多々ある。そのどれも、「ありのままを観察し、結果を求めすぎることなく、いまこの瞬間を大切にしたい」と植田先生がアドバイスをくれた。マインドフルネスはここ数十年で急速に注目が高まった分野だが、それは脳科学や心理学の分野で、その効果が研究されており、多くの人が信頼を寄せようになっただけで済んだ。自分の「いまここ」に意識を向ける。すぐに習慣化することは難しいけれど、「最近どう？」と自分に寄り添い、対話をくりかえすことで、見えてくる気づきや発見はきっとあるはずだ。

ととのうってなんだ？



本来の自分を取り戻す、海辺の時間。

自分に嘘をつかず、直感を信じられる時はいい調子。頭ではなくこころを信じられる自分であるために、定期的に自然とつながる時間をつくっています。特に水辺が好きなので、出かけるのはいち家の近くの海や川。時間帯は朝昼晩問わず、思い立ったらいつでもOKということに。水辺で波を眺めたり、石を拾ったり、木の枝や虫を見たりしながら、1時間ほどひとり時間を過ごして感覚を取り戻します。きっかけは地震などの災害かな。気持ちを大きく揺さぶられ、不安やストレスを感じてしまったので、そこから自分をととのえる習慣として10年くらい水辺の観察を続けています。同時期に出会った服部みれいさんの著書や、宮崎在住のハワイアンマッサージ「ロミロミ」のセラピストさんに自分を大切にす術を教えてもらって、いろいろ学ぶようになりました。揺らいだり、不安を感じる日もあるけれど、総じて血の巡りを良くして、呼吸を深くととのえておけば大丈夫な気がします。



海辺の時間

Profile
庄村 友美 Shōmura Tomomi

サロン「ゆりの花」のセラピスト。愛猫のチョコちゃんと中学生の息子と暮らす。繊細な感性と大胆な行動力を持ち合わせた超感覚派。本と音楽と寄り道が好き。
◎ @Tomomi1_1

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
「CLAYD」の入浴剤

「アメリカ西海岸にある古い地層から採る泥の入浴剤「クレイド」。わたしは新月と満月の日のお風呂タイムにごほうびとして愛用中。直接自然のものに触れることで、体内に溜まった電気を放電する「アーシング」にもなってよく眠れますよ」

家族との会話が一番のごちそう。

部屋の模様替えがきっかけで、リビングにテレビをなくしました。その代わりに生まれたのが、家族とおしゃべりしながらゆっくりごはんを食べる習慣。それまではどうしても話題がテレビ中心になってしまって、「ああ、またちゃんと子どもたちと話せなかった…」と後悔する日も多かったのですが、テレビのない食事の時間は、親子で会話を楽しむことはもちろん、食卓にならぶ献立や食材そのものにぐっと意識を向けられるようになったと思いますね。自宅とお店のある山鹿には、すばらしい生産者さんがいっぱいいます。「このおかずは野菜はいつ入ってるでしょう?」「あ、味噌汁のなかに「ラッキー大豆」が入ってたね!」など。ちなみに我が家は毎年自家製味噌を仕込んでいて、子どもたちも手伝ってくれるのですが、その過程でうまれる大豆のことをそう呼んでいます。夫婦で飲食業をしているからこそ、家族みんなで「おいしいね〜」と笑い合っ食べる時間を何より大事にしています。



テレビのない食卓

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
お風呂で動画

「日中ずっとONモードの頭を、強制OFFしてくれるのがお風呂の時間。1時間ほどゆっくり浴槽に浸かりながら、バラエティ番組やYou Tubeなどを観てガラガラ笑うのが最高のストレス発散!」

Profile
横手 有希 Yokote Yuki

店舗なしでじわじわとファンの輪をひろげ、昨年12月に山鹿豊前街道沿いにオープンした大人気店「3時のドーナツ」を夫婦で手がける。保育士・幼稚園教諭の資格もつ。
◎ @wyukky



基本的に「現代人はナチュラルな状態で健康は保てない」と、サプリメントをあれこれ試すタイプ。それでも2年に1度くらい一気に疲れが出ることがあり、昨年末に体調を崩した時は結構苦しい時間でした。そこで思い立ち、身近な習慣を見直しました。あらためて気づいたのは朝の時間の重要性。目が覚めたら家中の窓を開けて空気を入れ替えをして、お白湯をいただき、ストレッチをする。これを習慣にしようになって本当に調子がいいんです! 仕上げにポジティブなことばと絶景が綴られた本を読めば完璧。あとは朝、お白湯を飲む前と夜寝る前に、手を合わせて「ありがとう」と言うこと。こころからの「ありがとう」を自然と言える自分になるまで、言葉の力を信じて言

いつけようと思います。たとえ理想の姿といまの自分にギャップがあったとしても、習慣化していけばいつかほんとの自分になると信じてやみません。だからわたしは「ポジティブな自分」をあきらめていません。



ありがとうの言葉

「ポジティブな自分をあきらめない

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
フィクション小説

「わたしにとってフィクションは、心許ない現実に立ち向かう盾(たて)。作家さんの芸術的な一文を繰り返し反芻(はんすう)しては、その表現を深く味わっています。ページをめくるとたちまち周囲の音が消える、あの感覚もとても好きです」

Profile
石原 真弓 Ishihara Mayumi
熊本市中央区城東町のセレクトショップ「Re:li(リリ)」のマネージャー。絵や文章を書くこと、読書、観劇が趣味。好きなブランドは「native village」。
◎ @ishinara_reli

運動という運動をほぼやってこなかったわたしですが、日常から得た感覚や思考をどこまで飛躍させられるか、という脳内キャッチボールだけは地道にトレーニングを積んできました。それが加速したのは、4年ほど前に「ジャーナリング」の存在を知ってから。職業はライターですが、意識的に「自分のために書く」時間をつくるようになりました。たとえばPC画面は大きければ大きいほど作業効率が上がるといわれますが、「ジャーナリング」もそれと同じ。ノートが大きいほど、心の声を拾いやすくなるんです。理想は毎朝A3サイズのノート見開き3ページぶん。初めは何を書けばいいかわからないけれど、その気持ちさえ素直に書いてしまうのも手です。コツをつかめば、「虎に翼」の寅子さながら「はて?」と自問し、自分の思考のレトリックを見破ることができるようになります。なにより制約なく、のびのびと思考を広げる時間は、自然のなかで深呼吸するような心地よさがあるんです。



ジャーナリング

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
シルバーアクセサリー

「身につけるもので内と外のバランスを取るため、手元に“ジャラ付け”するシルバーアクセサリーが欠かせません。現代を生きる女性としても、フリーランスとして活動する自分にとって、いつしかお守り的な存在になりました」



Profile
中城 明日香 Nakajo Asuka
旺盛な好奇心で都市の文化に憧れを抱きつつ、草原や島の文化をこよなく愛する自然系ライター。推しは人類学者の竹倉史人さんとrapperのyoung doughnutsさん。
◎ _hanbun.relax_

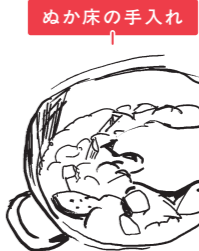


Profile
谷崎 仁美 Tanizaki Hitomi
グラフィックデザイナー。「252%」名義でイラストレーターとしても活躍。1日1枚のペースでSNSにイラストを投稿し続ける。2025年2月、島田美術館で個展「RIBBON」を開催。
◎ @252percent

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
やさしい器えらび

おいしくって奥深い“醜酔”に夢中!

上の子が生まれてから、パンをつくるようになったんです。もともとパンは好きで、自分でつくれば安心安全でおいしいパンを家につくられるようになるなあと。その延長線で「醜酔」に興味をもつようになり、ヨーグルトなんかもつくったりしました。昨年からは仙台にあるオーガニック直売所「タネト」の奥津典さんが主宰されている料理学校「台所の学校」に通っていたのですが、そこでハマったのがぬか漬け! いま我が家では小さなぬか床を育てているのですが、これがなかなか、生きもののように面白い。まだ数カ月ですが、毎日ちょとづつ変化していく野菜たちが愛おしく、意外と子どもたちもバクバク食べてくれるのでうれしいですね。なによりぬか床に触れるだけで癒やされる…。元来飽きっぽく何でも簡単に済ませようとする性格なのですが、この奥深い醜酔の世界と、自分の好きな味にじっくり“育てる”過程にハマっちゃってます。



ぬか床の手入れ

「夫の親戚にすてきな陶芸家さんがいて、器えらびに凝るようになりました。家族で使える日常使いのシンプルなものが好き。毎日手にとるものだからこそ、日常にとどめきくれる本物の器をちょとづつ揃えています」

「静と動」の習慣がわたしをフラットにする。

子どもの頃から、好きなものを集めた自分の部屋が好きでした。仕事場のサロンはその延長線上にあって、大好きなお客さんが足を運んでくれる大事な場所。サロンの朝は開店1時間前に店に入り、音楽を選び、掃除をして、植物に水をあげて、香りを焚いて…始業ベルの代わりに音叉(おんき)を鳴らします。空間をフラットな状態にととのえたあと、自分をととのえるためにオラクルカードを引くんです。個人でお店をしながら、実は人と話す時に緊張するタイプなので、カードは緊張をほくしてくれる親友のような存在。きっかけはYouTubeです。「こんなにかわいいカードがあるんだ」と興味を持って。本はあまり読む方ではないけれど、紙の手触りや質感は大好きで、カードに触れたりアートブックのように眺めたりして癒やされています。短いことばと絵からストーリーを連想するだけで、満たされる。自分自身がいつでも心地よくなるための心持を教えてもらってる感覚です。



オラクルカード

ONE MORE! / 彼女がととのう習慣
キックボクシング

「早朝の散歩からはじまり、筋トレ、ゴルフを経てここに。仕事の日はアロマや音楽、カードなど、割と“静”のルーティンでととのえるので、休日は“動”に振り切ったキックボクシングで、思う存分体を動かすのが最高に気持ちいい!」



Profile
河野 梨紗 Kawano Risa
美容室「yard」の店主。独自の世界観のかたわりにはいつも音楽がある、リズムの人。推しのととのうソングは、タイラー・ザ・クリエーターの「SWEET / I THOUGHT YOU WANTED TO DANCE」。
◎ @yard096

What are her RULES?

彼女を満たす、ちいさな習慣。まっすぐ生きる人が大切にしていること。

「どう生きてたら豊かになれる?」「何を大事に暮らしていけばいい?」。答えはひとつじゃないけれど、自分のこころと体に向き合って、自分なりの方法で、自分をととのえる「習慣」を大切にしている6人に逢いにきました。

ととのうってなんだ？



☑ ととのえ人 Profile

齊藤 多恵 Saito Tae

カラーセラピーをはじめ、さまざまなアプローチから「豊かで楽で軽やかな毎日」を提案。2008年にオープンしたサロン「Robe (ローブ)」では、それぞれ単発のセッションに加え、セラピストを育成する講座も開講。数百名の卒業生が県内外で活躍中。

Robe (ローブ)

☎ 090-9572-6722 ※要予約

@robeofficial

【MENU】

カラーセラピー

10,000円(60分)

数秘&カラーセラピー

10,000円(90分)

カラセラピー

色の生理的、心理的効果を使って心身のバランスを取ることを目的とした療法。カラーサンプルの中から気になる色を直感で選び、セラピストからその色のメッセージ(意味)を受け取ることで、自己の内面と向き合うセッションだ。クリニックやカウンセリングよりもぐっと敷居が低く、過去・現在・未来の自分を見つめ直せるセラピー。日常的なセルフケア、メンテナンスの一環として気軽に取り入れたい。

「14色のボトルから気になる色を1本選んでください。あまり考えず、直感的に。やさしく促され、光を透かす色とりどりのボトルにぞっと、手を伸ばす。どの色を選ぶかによって、性格や思考のクセ、潜在意識下の願ひまで浮かび上がってしまうというから、すこし怖いような楽しみなような。」



人の性質や運気を数で読み解く「数秘セッション」も好評。

長年医療現場で働いた経験から、心の痛みを癒す「セラピーに興味を持ったセラピストの齊藤さん。」「自分を知って、受け入れることが最大の癒やしです」とほほえむ。自分を知って受け入れる…それができたらどんなにいいかと思うけれど、一番むずかしいんだってば！

「長所と短所は裏表で必ずセット。わたしたちはみんな歪(いびつ)で偏(ひとへ)って、そのままで素晴らしい。」



“今の自分”を穏やかに受け止め、背中を押してくれる。

#01 Sound Bath



ボウルは“セブメタル”と呼ばれる7種類の鉱物で仕立てられている。



音の波紋が深いレベルの瞑想へ導く。



チベットンボウルの振動で体にアプローチ。

倍音浴

「倍音」とは音のバイブレーションのこと。重層的な音の波紋が身体中に浸透することで細胞が活性化し、ほかほかと温かくなる体感が得られる。7つのチャクラに対応したチベットンボウルの音の周波数が、心身の乱れたエネルギーをととのえてくれる。脳は次第にあれこれ思考を巡らせるのを止め、重なる音の周波数の合間を縫うように調律。深い瞑想状態になり、自分の軸に立ち還ってゆく。

宇宙に音があるのなら、きつとこんな音だろうか。

ヨガスタジオの床に寝転がり、チベットンボウルが奏でる荘厳な音に包まれる。全身を囲むように並んだ7つのボウルは、外界の音が一切聞こえなくなるほど鳴っているのに、無性に耳心地がいい。

「体内の細胞は、絶えず新陳代謝を繰り返している。脈動する細胞に音のバイブレーションが働きかけることで、細胞の働きを活性化すると同時に、瞬時に瞑想状態に導くことができます」と話すのは、ヨガ講師兼セラピストのゆうさん。栄養士の資格を取得し、食と体の関係に興味を持ち、化粧品メーカーでキャリアをスタート。その後ヘアメイクの仕事を経て、人のこころの内側にアプローチしたいとアロマや心理学、ヒーリングを学び、ヨガの世界に辿り着いた。「ヨガはフィジカルに働きかけることで、本人も無自覚のうちにメンタルバランスまでととのえることができる。お互いにハッピーだなんて思いますが、ヨガのボーリングはあくまで入り口。最終的な目標は深い瞑想状態に到達することです」と語る。

「私が専門とする。陰ヨガは、全身の脈動をゆつくりと感じながら心身をとのえ、深い瞑想状態を目指しますが、その道のりが本当に難しい…。音の力を借りる倍音浴なら、瞬時にその状態まで持っていくことができるので、忙しい日常生活を生きる現代人にはぴたり。他人の価値観や情報の層に埋もれた日常を取り除いた先にある、潜在意識に気づくこと。その波紋がどこまでも広がってほしいな。」

☑ ととのえ人 Profile

門永 友香 Kadonaga Yuka

「sha cocoro studio」主宰。通称ゆうさん。美容業界を経て、内面美に着目。アロマやヒーリングを学び、ヨガの道へ。ヨガ講師、アロマセラピスト、タイ古式マッサージ施術者など多彩な顔を持つ。登山やサーフィンなどを軽やかにこなす柔軟な感性が持ち味。



#02 Color Therapy

私の知らない私を、色が教えてくれる。



#04 Vegetable Soup



目の前の食を通じて、
自分の“素”と向き合ってみる。



いつ訪れても心癒やされる魔法の空間。
離れの小上がりもゆっくりと寛げる。

自家製野菜のスープ

一緒に味わいたい大切な人の顔が浮かぶ愛情たっぷりスープと、まるでアートのようなカラフル野菜のプレート。ひと口食べるごとに心が満たされ、なんだか足取りも軽くなる。ここは、効率よりも、野菜の成長や人のころを優先する場所。おだやかに流れる時間のなか、まごころたっぷりの食事に向き合おう。

ととのえ人 Profile

山部 絵理 Yamabe Eri

「東風日和」店主。阿蘇生まれ。人と人をつなぐものを創造する愛情豊かなデザイナー。築100年以上経つ古民家を改修し、2012年に雑貨店、2013年には「cochi café」を開業。2021年にスープ専門店としてリニューアルオープン。



東風日和（こちびより）
● 熊本県山鹿市鹿本町庄496-2
☎ 0968-46-6133
📍 @cochi_eri ※くわしくはInstagramにて
【MENU】
こちびよりスープランチset 2,200円
スープ、ミニバケット、野菜のプレート、ドリンク付き
※味見カレー(+200円)、デザート(+400円)



#03 Aroma Treatment

誰もが気負いなく
自分をとのえられる
アロマとハーブ。

扉の向こうは、すがすがしいアロマがふわり。多種多様な効能を秘めた精油の小瓶やハーブティ、調味料、タオルに洋服まで...ここは一体何屋さん？ 出迎えてくれたオーナーの古閑さんと目が合うなり、頭上のはてなマークを見透かされたように「映えなくてごめんなさいね〜！セラピーにつながるものは何でも置いてあるの」と茶目つぷりな笑顔で迎えられた。

菊陽町の住宅街に佇む「ルクール」は、アロマとハーブの専門店。「こころと体に良いものでも続けられなければ意味がない」と語る古閑さんと共同経営者の福島さんが目指したのは「日本で一番数居の低いアロマショップ」だった。学校帰りに寄る駄菓子屋さん、くらい気軽に誰もが気負いなく自分をとのえられるアロマとハーブのお店はたちまち評判に。さらに8種類の香りを嗅いで好みの順番に並べ、その結果をグラフ化することで心身の状態を可視化できる「嗅覚反応分析」を導入。いま必要としているアロマや食事、運動、健康法なども把握

受け取り方は自分次第。
いつも香りを味方につける。



できるように。体質や病気のリスク、性格傾向までわかってしまおうからさ〜！

分析結果を受け止めて、アロマやハーブティを取り入れるもよし。全身をセラピストに委ねてトリートメントを受けるもよし。もつと学びたくなった人にはスクールだってある。ハーブティを飲みながらカウンターでおしゃべりだけして帰っていかれる方もいます。自分に合ったスタイルで暮らしに香りを取り入れ、こころと体をチューニングしてもらえたら。入門編としてのおすすりは、嗅覚反応分析の結果によって香りや順番、手技のタッチまで変えるというアロマトリートメント。至福の時間に、香りのパワーを体感できること請け合いです。



同店オリジナルの「こふく茶」にもファン多し。



「こころと体が必要とする香りは日々変わります」と古閑さん。

アロマとハーブの専門店 ルクール

● 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2455-1
☎ 096-288-9705 ※トリートメントは要予約
📍 @lecoeur9

【MENU】
嗅覚反応分析からの全身IMアロマトリートメント(60分) 6,480円 ※女性限定



ととのえ人 Profile

古閑 ゆみ Koga Yumi

福島 奈央子 Fukushima Naoko

アロマのスペシャリスト・古閑さん(右)と、ハーブの専門家である福島さん(左)。ふたりで開業したサロン「ルクール」は今年で15周年をむかえ、「癒しのよろづ屋」として多くの人に愛されている。解剖学をベースにした「嗅覚反応分析」を軸に、ショップ、スクール、トリートメントの3本柱で、さまざまな心身の不調に向き合ってくれる。

アロマトリートメント

その日の心身の状態を知って最適な施術に調整するための「嗅覚反応分析」付きで満足度高し。寒さで疲れを溜めてしまった体のめぐりを改善し、回復をサポート。全身アロマトリートメントに加えてお疲れの部位を重点的にケアしてもらえらる至福の時間は、自分へのこほうびにおすすり。忙しい人向けの短時間トリートメントや、着衣のまま受けられるもみほぐし、男性向けメニューも充実。

お腹を満たすひと皿のスープが、
自分という器も満たしてゆく。

見渡す限り田園風景が広がる山鹿の街並みに、溶け込むように建つ「東風日和(こちびより)」。ここは店主・山部絵理さんが生まれ育った阿蘇の畑で採れた無農薬野菜を使ってつくったスープ専門店だ。「食べる人に元気で幸せを届けたい」と願う絵理さんの愛情が溶け込んだ野菜のスープ。キャンパスに見立てた色とりどりの野菜を盛り付けたプレートは、まずは目でじっくり味わいたくなるほど美しい。デザイナーとしてキャリアをスタートしたという絵理さんらしく、思わず顔がほころぶ。
朝7時。両親が育む野菜畑に毎朝収穫に出る。「今日はこの子とこの子にしよう」「こちの子は、また明日。阿蘇の畑から山鹿へ連れてくる野菜たちはみずみずしく、たくましい阿蘇の大地そのもの。カラフルな野菜の個性に引き寄せられるように、目の前のスープに向き合いながら、野菜本来のおいしさとめぐる季節を全身で味わう。「素朴な野菜の味を引き出すことは、生きることの本質のようだなあ」。外の世界に答えを求めず、すでに自分のなかにあるものと向き合

い、それをきちんと生かすために知恵を働かせることが、自分らしく生きるコツなのかもしれない。野菜も人間も、おなじいのち。シンプルに素材を生かせばいい。そんな当たり前のことがむづかしいのだけ。海や山や風、花、そういう自然と向き合うように、目の前のひと皿を通じて自分と向き合うことができる場所が、気軽に足を伸ばせる距離にあるのはとても幸せなこと。お腹を満たすひと皿のスープが、自分という器も満たしてゆく。日々を豊かに生きたいと願う一人ひとりの背中を押す。「東風日和」が差し出す空間には、そういう風が吹いている。

どう生きる？に気づかせてくれる〈気〉の話。



01.



01.内側から満たされる時間は、まさに夢心地。仕上げは余計な気を落とせば充電完了／02.カナダ人のDanさんがつくるベグルや有機野菜、無添加ベーコン、高森産の有精卵など、体にやさしい食材を使った満足度の高い「スペシャルモーニング(2,000円)」／03.ゆらめく炎を眺めながら、暖炉の薪のお世話をするのも愉しみ／04.おとぎ話のなかから飛び出てきたような猫足のバスタブに気持ちが高まる／05.大きなベッドに小さなキッチン、感じのいいダイニング。ここには欲しいものが全部ある



02.

HAVE A GOOD REST I

解き放つ旅へ。

心ゆるめる

週末リトリート。

こころがざわざわ、もやもや、なかなか晴れない。退屈と疲労が重なって、やる気が出ない。そんな時もある。あなたがあなたのこころと体をどう癒やしていくかは自分次第。でも「最近ちょっとがんばりすぎてない？」
—そんな自分のSOSに気づいたなら、ハンドルをにぎってふらっと、旅に出るのもいい。

リトリート(Retreat)とは、日常から離れた環境に身を置き、いつもと違った体験をすることで、こころと体の回復のためにゆったりとした時間を過ごすこと。私たちが生きるシンプルで平凡な日常は、自分の内側にある力に気づき、受けとめ、それなら、いまを理解することで自分を大切にすることができ、自分たちが生きる世界をもっと心地よくすることができ、そのためには時に現代を休み、「解き放つ」という習慣が必要だ。



「ひと言で言えば、空気感。ビジネスの場においては、空気を読むこと。気配りや気遣いが一番そばにあるもの。気功では、気が満ちて元気になる、次のステップとしてはその気をどう使うかという実践になるのですが、ピリついた空気のおかげで茶を出す勇気があるかどうか。世知辛い社会で、心地よく生きる術を身につけることが気功です。そう話すのは、「喫茶てのはan」の店主である藤江真弓さんだ。昨年、店舗の裏側にあった古民家を再生した一棟貸しの宿「HOKKOMA」をオープンしたばかり。サロンで気功や整体の施術をするなかで、お客さんからこのままここに泊まっていたらいいの、という言葉をたびたびもらうことがあり、昨年ようやく重い腰を上げました」と笑う。10代の頃から自律神経が弱く、朝起き上がれないなどの不調を頻繁に感じていた。「病院で検査しても数値に異常はなかった」「ここを訪れる人は、現代社会でコテンパンに傷ついた人や、不眠症の方も多いいんです。原因はストレスや環境、心理的要因などさまざまですが、不調というのは、気、つまり活力が枯渇した時にあらわれるんです。逆に元気な方は、気功によって人生に追い風を吹かせることもできるんです」。

移住して程なく、藤江さんは気功師の先生に出会う。アロマセラピストである藤江さんにとって、気功はその延長線上にあるもの。いざ気功を受けてみると、丹田(たんでん)から力が湧いてくるのを体感し、心身がグンと回復したという。2011年、藤江さんはそんな自身の経験を糧に気功サロン「てのはan」を構えた。「ここを訪れる人は、現代社会でコテンパンに傷ついた人や、不眠症の方も多いいんです。原因はストレスや環境、心理的要因などさまざまですが、不調というのは、気、つまり活力が枯渇した時にあらわれるんです。逆に元気な方は、気功によって人生に追い風を吹かせることもできるんです」。



背景写真／阿蘇の雄大な景色を目にすると、澄んだ空気におのずと呼吸が深くなる。カルデラのエネルギーを全身で感じながら、じっくり心身の英気を養いたい。

Well being HOKKOMA

- 阿蘇郡高森町高森1586-11
- 泊料料金／一棟あたり30,000円～(素泊まり)
- 080-4850-0147
- 気功／20,000円(60分)
- チェックイン／16:00～22:00
- 入気整体／8,000円(60分)、10,000円(90分)
- チェックアウト／11:00(12月～3月)
- アロマトリートメント／10,000円(60分)、13,000円(90分)
- 10:00(4月～11月)

「気功」に気軽に触れられるリトリート。

阿蘇の大地が放つパワーを感じる、陽だまりのような空間に建つ一棟の宿。揺らめく炎が心をなでる薪ストーブ、おとぎ話の世界から飛び出てきたような猫足のバスタブ、寝心地のいい大きなベッド、顔の見える食材でつくる体に優しいモーニングなど、ほっこり安らげる空間「HOKKOMA」。身体がぽかぽか温まり、幸福感に満たされる気功やアロマトリートメントは宿内で受けられるので、自分へのごほうびとして、数日間滞在する人も少なくないとか。

必要とする人がいる。だからここにいる。

2011年にオープンした気功サロン「てのはan」。翌年には併設のカフェをオープンしたものの熊本地震で被災。サロンの建物に取り壊しの案が出たことで、藤江さんは知り合いを頼って鎌倉へ避難。一時は閉店も危ぶまれたものの、天草から通っていたお客さんと阿蘇市内在住のお客さんが2人でカフェを営業しながら、藤江さんの帰りを待ち、建物をつなぎ止めた経緯がある。この場所を必要とする人たちの声に応えるように2024年には、店舗裏に古民家を再生した一棟貸しの宿「HOKKOMA」をオープン。