

ストレス解消に大切なのは「普段の場を離れる」こと

リラックスしたい主婦が主婦休みに行ってみたい場所ナンバー1はエステ。そこで、主婦休みを応援してくれる企業の1つである「たかの友梨ビューティクリニック」代表のたかの友梨さんに話を聞きました。



たかの友梨さん

たかの友梨ビューティクリニック代表。1972年エステティックを学ぶために渡仏。1973年帰国、1978年たかの友梨ビューティクリニック1号店をオープン。同時にエステティシャン養成学校を開設。その後、世界のさまざまな美容法を日本に導入。現在も「美のカリスマ」として活躍を続ける

日本のエステティック業界の先駆けとして、常に第一線で活躍を続けるたかの友梨さん。現在も「たかの友梨ビューティクリニック」代表として、また「美のカリスマ」として、さまざまなメディアに登場するなど、多忙な毎日を送っています。女性にとって、リラックスや癒やしはとても大切と言ったたかのさん。「私は、人意外にス

「私には意外にス
心のかケアもしてくれま
す。今もおきれいです
が、もったきれいなれ
ますよ」と言われると、
女性ならうれいでしょ
う。
家庭からちょっと離れ
る時間を持つこと、非日
常の体験をすること、言
められることを私たちが
液の流れの滞りが病気の
す。

「女性は毎日、自分
で美顔器を使って、ボテ
イは週2回サロンでお手
入れすること。」「血
勝るものはないよう
す。

「毎日」をワクワクドキドキに
「ファースト体験」にどんどん挑戦を

最後に、同じひとりの女性でいてほしいです
女性として、読者へエーね。いろいろな引き出し
ルを送ってもらいまし
め付けないで。勉強は
つからでも、どこでも
できます。そして「フ
女性には自分がすとき
「専業主婦であろうと
仕事を持っていようと、
いる努力をしてほしいと
思います。すでにいる
ことは進化すること。い
味があることは一度や
つでも社会に出られる
キルを身につけ、一緒
度やったことはまた挑
キープする秘けつです」

心がかけていけたら、たか
さんのような、元気で
ボジティブな生活が送れ
そうな気がします。
たかのさん自身は、フ
すそう。
輝くような美白美肌を
原因になると思っ
るので、マッサージュはと
ても大切なんですよ。ほ
かに週4日ジムで汗を流
すそう。

できるもの。例えば、一
度モンゴルへ旅行して
けば、70歳になっても
た出かけることができる
のです。今からできる
け多くのファースト体験
をしておく、将来につ
ながることが増えていき
ます。そしてマンネリに
ならないよう、毎日、ワ
クワドキドキを楽しんで
てください。若々しさを