

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

ネットで受けられるプロのビューティーカウンセリング

こんにちは、小町です。小町の悩み

はメイクが下手なこと。かといって、パートのカウンターでメイクレッスンを受ける勇気もありません。ところが最近、自宅にいながらネットでプロのアドバイスを受けられるサービスが始まったと聞きました。さっそくレポートします！

◆資生堂の「ワタシプラス」

業界初の画期的なサービスとして話題を呼んでいるのは、資生堂の「ワタシプラス Webビューティーレッスン」。動画でビューティーコンサルタントの実演を見ながら、無料で美容レッスンを受けられるWebカウンセリングサービスです。メニューは「スキンケア」と「メイクアップ」の二つ。スキンケアメニューには「ベーシック」や「マッサージ」などのコースがあり、メイクアップメニューには「ベースメイク」や「ファンデーション」と「アイメイク」のコースが用意されています。

◆HOW TO ワタシプラス

インターネットが使えるパソコン（Windowsのみ）と、パソコン画面を見ながら会話できる電話 ケータイや子機）があれば準備OKです。

- ①会員登録をする 無料
 - ②「メニュー」と「コース」を選ぶ
 - ③ビューティーコンサルタントを選び、コンサルタントの写真付きプロフィールが紹介されています
 - ④予約時間を選ぶ 今すぐか当日の都合の良い時間が選べます
 - ⑤パソコンを見ながら会話できる電話の番号を入力する
 - ⑥予約の確認をして予約完了
- 予約時間の2〜3分前に「マイページ」へアクセスして「レッスン開始」をクリックすると、ビューティーコンサルタントから電話がかかってきます。会員とコンサルタントが同じパソコン画面を共有するシステムなので、あとはパソコンのレッスン画面を見ながらプロのアドバイスを受けましょう。

◆チャット形式のカウンセリングも

所要時間はどのコースも20分。実際に対面すると聞きづらいことも電話なら気軽に聞けそうなので、20分間をフル活用してどんどん質問してみてください。

ビューティーレッスンのほか、自分の顔写真を使って顔立ちやイメージに合わせたポイントメイクアップがわかるビューティーチェックや、チャット式のカウンセリングも用意されています。詳しくはサイトをご覧くださいね。





9月の見直し「断れない自分」から卒業する



断ることに罪悪感を持たない



「ノー」は意思表示

「断り下手をなんとかしたい」と思っている人は少なくないようです。本当は断りたいのに裏腹な反応をしてしまい、つい頼まれごとを聞いてしまう。相手によっては、「一度OKしてくれたから」と要求がエスカレートする場合があります。「ノー」と言えない人はどんどんストレスが溜まり、断れない自分に腹が立つばかりか、頼みごとをしてくる相手を嫌いになってしまうかもしれません。断り下手なばかりに人間関係にひびが入る最悪のケースです。

「ノー」と言えない人たちに共通しているのは、「人を嫌な気持ちにさせたくない」「人を傷つけない」という思いがとても強いこと。つまり、断り下手人には「良い人」が多いのです。「人の頼みごとを簡単に断ってはいけません」と厳しくしつけられて育った人もいるでしょうが、断り下手な人の大半は「良い人」ゆえに墓穴を掘っている場合が多いようです。

自分の体験や感情を相手にも重ねて、「私はこうだから相手もきっと同じだろう」と勝手に判断してしまうことがあります。心理学ではこれを「投影」と呼びます。要するに人は、自分のこころのフィルターを通してものを見ていることが多いのです。

断れない理由も「投影」の法則が働いているからかもしれません。過去に人から断られて傷ついた経験はありませんか。そのときの嫌な気持ちを今でも引きずっていませんか。自分が断られて嫌な思いをしたから、私が断ったらこの人もきっと嫌な思いをするだろ

う——。その通りかもしれません。けれど、そうではないかもしれません。断ったら相手がどう思うか実際のところはわからないのに、「断ったら嫌な思いをさせてしまう」と勝手に判断しているのです。「ノー」が言えないのは、裏を返せば相手にも「ノー」を言ってほしくないという「投影」ともとれるでしょう。

上手に断るテクニックはあります。たとえばお誘いを断るときは、「せっかくですが●●で行かれません。でもお誘いありがとうございました。また声をかけてくださいね」など、誘ってくれたことへの感謝を伝えると悪い印象を与えません。また、「●●はできませんが■■なら大丈夫です」と代案を出すのもスマートなやり方です。けれど、いくらテクニックを身につけても、断ることに対して罪悪感を持っているうちは、断っても引き受けてもストレスから解放されません。

「ノー」と言うのは悪いことではなく意思表示のひとつです。そこをスタートラインに、「断れない自分」から少しずつでも脱皮していきましょう。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

はなさき お悩み相談室



女性でも加齢臭!?

汗、フケ、ホコリなどの分泌物（老廃物）は時間がたつと酸化して細菌が繁殖し、体臭が強くなります。細菌の繁殖によるニオイはお風呂で洗えば取れますが、分泌物そのもののニオイはお風呂に入っても消えません。加齢によって代謝が悪くなり、分泌物のニオイが強くなったものが加齢臭です。

加齢臭は男性特有ではありません。加齢臭の主な原因は「フェナール」という体臭成分ですが、実はホルモン分泌が減少し始める四十代女性でもフェナールが発生することがあります。また、使い古した食用油のようなニオイがする「ヘパルコン酸」が原因で起こる三十代特有の加齢臭も報告されているようです。

生きていく限り無臭はあり得ませんが、日本人はニオイ臭い（に）とても敏感です。自分が臭うかも」と神経質になって精神的にまいってしまふ人もいます。かといって洗ひすぎれば皮膚が炎症を起こし、返ってニオイがひどくなってしまいます。

「シャンピニオンエキス」という消臭用エキスを摂取したり、体臭を改善するサプリメントを活用したり、アロマをたいてみたり、ニオイとは上手に付き合っていくべきなのです。

みんな集まれ~!

大人女子部

一句一動作

モデルの「アン・ミカ」さんはマナー美人としても知られています。それもそのはずで、王室や外交などで使われる世界共通のマナー「プロトコール」の資格を持っているそうです。マナーは大事だと言われますが、アン・ミカさんいわく「マナーは自分を良く見せるためのものではない」のだとか。相手に不快な思いをさせないように、そして自分も居心地が良くなるように。つまりマナーはその場を楽しく過ごす最低限のルールで、ベースにあるのは「おもいやりのところ」なのだそうです。

たとえば、慣れない場所に出向いたときは緊張するものです。ついおどおどして、初対面の人にあいさつするときもやたらとペコペコしてしまう。そんな経験はありませんか。内心はドキドキでも、ちょっとした

心がけでエレガントな女性に見えるやり方があるそうです。アン・ミカさんが実践しているのは「一句一動作」。ひと言に対してひとつの動作をするのだそうです。初対面のあいさつなら「はじめまして。よろしくお願ひします」の一句のあと、一度だけペコッと軽く頭を下げる。むやみにペコペコするよりはるかにエレガントで、相手には「この人はこの場を楽しんでいる」と映るでしょう。

マナーとは言い換えれば「余裕」です。余裕があるからその場を楽しめます。一句一動作、さっそくやってみませんか。

