

2008 11

XE

シティリビングリユクス

【ス語。心の余裕を感じさせる豊かさ、自分が納得する質の良さをめめた大人の女性におくる、シティリビングスペシャル版です。

ジョン&ご褒美

ポップ、カフ
ースに携わ
7年よりリ
ライブート



「最近、何でも協調性を持って、誰も傷つけないことなく生きていくのが一番だと思っていてるんです。自分の意見を押し通して戦っていた時期もありましたが、自分だけで戦うとストレスになる。みんなが楽しく、同じ利益を共有しているほうが、生

美をつむぐ 人の 贅沢時間

自分の美力をアップさせるための、とっておきの時間。そこにあるのは、自分を開放することで得られる心地よさ。決して無理はしない。そんな自然体でいることのすばらしさを、二人の女性が教えてくれた。

絵や文字を書き、伝えたい思いを表現
心と向き合い余裕を持つことが、ラクな生き方につながる

スブランディッドブランシェ

柳谷理花さん

デザイナー。ファッションモデル、TV番組のレポーターで活躍の後、フラワーアレンジメントやカラーコーディネート学ぶ。ブライダルサロンにてオーダードレス、ウエディングプランニングに携わり、2005年独立。現在、立ち振る舞いも含めたウエディングドレスのトータルコーディネート提案している。

<http://www.s-blanche.com/index.html>



バレエ、すずめ踊り、日本舞踊で体づくり
自然と規則正しい生活になり、集中力も高まる

モデル時代から柳谷理花さんが一貫して行っているのは体作り。バレエから始まり、すずめ踊り、日本舞踊、楽チンアリーダ。最近では青葉まつりで個人賞を受賞したこともあり、すずめ踊りがメインとか。「体づくりをする」と自然と食べ物にも気を遣うようになるんです。例えば朝に酸味を含んだ野菜をたくさん食べる工夫をしたり。三食きちんとバランスよく食べて、筋肉をつけて新陳代謝をよくして、睡眠は十分にとることを意識すると、体調はよくなるし、集中力も高まる。それがそのまま仕事に役立つんです。

負けず嫌いの性分から、つい一生懸命になってしまうことも多く、チアリーダーの時は頑張りが過ぎて肉離れを連発。「体を痛めたことで、間も必要など気づいたんです。それで日本舞踊を始めました。人間、走っては

「20代の時に、好きなことをやりながらもフライダルに関することをかじっていたんです。その経験が今、すべて生かされています。ウエディングドレスのイメージを膨らませるためには感覚をときます。必要です。結婚式は一生に二度のことなので細かい部分の配慮も必要です。そんな中で、踊りは丁度いいリフレッシュ。観客がいれば自分のエネルギーにもなります。あとはたまに塩釜に行つて、『鮎しらはた』のお寿司を食べることも好き。日本酒を飲みながら、ね」



大好きなバリヤオードリー・ヘプバーンの写真を眺めながらウエディングドレスのイメージを膨らませる時間も、柳谷さんにとって至福の時間。手前のティアラやアクセサリーは、映画『ローマの休日』でオードリーが着用したもののレプリカ

絵本とも言える「リトルフラ

スコ」の冊子。イラストはすべて大澤史佳さんの手によるもの。

フレンチポップのような優しさと楽しさと甘さ、その程よいバランスにのって、大澤さんの人柄と思いが伝わってきます。

「私の教材もすべて手書きなんです。画像にしたほうが記憶に残りやすいかなと思って。普段はいつも筆ペンを持ち歩いてい

て、絵を描いたり、手紙をさらさらと書くこともしよつとゆう。メールもしますが、大切なことは手紙で伝えることが多いです。書いている時間は、私の中で特別な時間なんです」

アパレル販売時代、時間に追われる大澤さんに光を与えたアロマセラピー。自分を奮い立たせたり、リラクセスさせたり、メンタル面をコントロールでき

ることを知り、それからラクな生き方へと変わっていったそう。

「好きな香りって不思議で、自分の体調によって選ぶ香りが変わるんです。本能で求めているものなので自分の状態を知ることにつながりますし、体調管理もできるんです。そういう部分を知っていれば、みんなもっと生活が気持ちよくなるのかな。そこでですね、私がアロマセラピ

ーを本職にした理由は「大澤さんのパイル」星の王子様」その中の有名なキツネの言葉は、自身の手紙やメッセージに引用することの多い大好きな言葉とか、心で見えなくちゃ、ものことはよく見えない」。

「最近、何でも協調性を持って、誰も傷つけないことなく生きていくのが一番だと思っていてるんです。自分の意見を押し通して戦っていた時期もありましたが、自分だけで戦うとストレスになる。みんなが楽しく、同じ利益を共有しているほうが、生