

Vol.10 登場

モデル・女優 久保京子さん

自分の時間を大切に、
無理をせず、
自然体で向き合っていく。



休みの日には『静』と『動』のメリハリをつけて、その瞬間、瞬間に出てきた欲求に従って行動します。遊び心いっぱいのパーティーを開き仲間と楽しんだり、農作業にでかけたり、時にはスイッチを切ったようにボーっと過ごしたり。自分の時間を大切にすると、明日また、がんばろうと思えてくるんです。

Vol.12 登場

㈱ビジョンテック代表取締役、人材育成コンサルタント 真山美雪さん

過去と他人は変えられない。
けれど、
未来と自分を変えられます。



人に何かを教えるために大事なことは、自分自身も学び続けること。出すばかりでは、底をついてしまいます。人間、いくつになっても“遅すぎる”ということはありません。いくつになっても、ずっと、なりたい自分になるために自分を知り、良い方向に変える努力のできる自分でいたいと思います。

Vol.10 登場

㈱フラジュテリー代表取締役・マチュアバイザー 橘田佳音利さん

どんな美容法よりも
“自分”を見つけることが
10歳若々しくなる秘訣です。



誰もが若々しくありたいと願う。目標を高く持って、そこに近づくための努力と自己投資をしましょう。そのためには、まず自分に何ができるのかをしっかりと把握することです。自分は何がしたいのか、自分には何ができるのか。*自分自身。を見つけることができた人は、生き生きとして煌いています。

Vol.10 登場

Haco Works主宰、カルトナージュ作家・講師 国府田清香さん

人に喜んでもらえるって、
何にも代えがたい
幸せなのだと知りました。



“人は、大人になっても変わるものなんだ”ということに、誰よりも自分自身が驚いています。もの作りを通してたくさんの方々にお会いすることで多くを学びました。カルトナージュを創作しながら少しでも皆様に「いい時間」を過ごしていただくことが、私の喜びであり、そのたくさんの出逢いが私の宝物です。

Vol.20 登場

書道家 武田双雲さん

心と身体はつながっている。
楽しければ笑顔になるように
笑顔でいれば、楽しくなれる。



いにしえから言霊と言われるように、言葉にはとてつもない力があって、それを文字で書きつけるのが書。楽しいとか、面白いとか、うれしいといった気持ちを言葉にして声に出してみよう。あるいは心を込めて文字に書いてみたりすると、自然とポジティブな気分が入ってくるための器(身体)が用意されるのです。

Vol.17 登場

ノンフィクション作家、NPO法人「SSSネットワーク」代表 松原惇子さん

幸せとは、
何かになることではなくて、
自分らしく生きるということ。



幸せに生きるということとは、どういうことなのかというと、結局、自分を磨いていくことなのです。こう言うと、すぐにその方法を知りたがる人がいるけれど、万人に通用するテクニックなんてあるわけがない。人はひとりひとり違うのだから、自分自身のやりかたで、築いていくしかないのです。