

蟹瀬令子の「今、きれいでいたい」 第3話



社手きつをきつ「LENAJAPON」を設立。素肌で生きるための正しい洗顔法を提唱。

ファッションも

引き算することが大切

ここでファッションの話。今のような既製服では少しく、私は、スキンケアだけなく、ファッションも引き算していくことが大切だと思っています。私の好きな装いは、子ども頃に着ていた服が原点。今のような既製服は少しく、私は、スキンケアだけなく、ファッションも引き算していくことが大切だと思っています。私の好きな装いは、子ども頃に着ていた服が原点。

ニューヨーク生活におけるメンタルヘルスケア (11) 真壁弘子カウンセラー



ゴール設定

新年を迎え「今年目標」を立てた方は多いと思えます。残念ながらすでに「3日坊主」の方も... 効果的な目標設定とはSMARTと言われ、Specific(明確)、Measurable(測定可能)、Achievable(達成可能)...

出生率が年々減少 米国の人口維持が困難に

米疫病対策センター(CDC)は10日、全国的に出生数が減少しており、将来的に人口を維持できなくなるといって最新の連邦報告書を公開した。2017年の出生率は、15〜44歳女性1000人当たり1765.5人で、国民の生活を賄うために必要とされる基準1000人当たり2100人よりも16%低い。さらにニューヨーク市の出生率は、全国平均よりも低い1654.5人だった。

愛の学校「地球」で学ぶこと

愛は姿勢

愛とは何か? というのは万人の興味でしょう。愛は姿勢です。何か私たちが、その到達することを目標として生きるべき人間性として生きる。それだけです。愛のBeingは地に足のついた姿勢であり、ぶれない中心軸を確立することであり、体と心と魂の一体化された姿勢です。ここは地球だから私たちが人間として存在するのです。地球に存在するすべてのBeingが愛を祈立たせるようなことがあっても、あなたが誰かが祈立つても、別に構わないのです。祈立つこと自体は善でも悪でもありません。祈立つことからあなただけを学ぶのか、如何にその状態から前進して(成長して)愛の姿勢を築くのか、それが問題なのです。祈立つ自分を愛せば良いのです。もし、あなたが自分自身と正面から向きあおうとせず、つまり愛の姿勢に向かおうとしないのであれば、経験のすべてを生における学習として、自分を学ぶ姿勢を取らないのではありません。年月とともに積り積った心の不安の重みであなたの姿勢は縮んで硬くなっていくでしょう。人間性の真つぎでなく、中心軸の真つぎでなく、人間の体の体幹の中心は、背骨です。背骨を真つぎにする、背骨を真つぎにする、回転力を失い、そのために視野が狭くなり、徐々に守りの心の姿勢へと落ち込んでいってしまふのです。これでは、愛の姿勢、愛のBeingは学べません。



いいものを必要だけ持たせてくれたのです。高価な靴や洋服がどれほどあっても、使わなければ価値を失ってしまいます。その反対で、持っているものは少しも、ていねいに使って手入れをすることで、その自身も呼吸し、生きてくるのです。持ちすぎないことは、心の豊かさにも通じるのかもしれない。そうやって私が母から受け継いだファッション観を、娘がまた受け継いでくれることを願っています。今、私が持っている服もほとんどが無地。素材がよく、シルクエトがきれいできちんと着心地のいい服にこだわります。その代わり、大判のシルクストールや本真珠のネックレス、ベルトなどでコーディネートの変化を楽しんでいます。小物でアクセントをつける決めているので、出張などの荷物もコンパクトに収まり、移動の疲れもたまりません。バッグはブランドではなく、使い勝手にこだわって、自分にとって使いやすいものであれば、色違いで2色揃えておきます。靴の色も合わせて何色かセットで持っていること、コーディネートにも時間がかからず、上質な装いと時短を両方手に入れることができます。「ぜひたくに手抜きする」それが私の、永遠の美のテーマです。

NOBORDER NEWS OP ED オプエド 24時間アーカイブ無料!! 平日(月)~(金)日本時間 夕方 17:00 ~ 生配信 番組ホームページ https://op-ed.jp/

楽になります ease マッサージを受けてみませんか。25分のクイックコースは\$45から。詳しくは、www.easeny.com まで。 212-661-5151 ease NY LLC 16 East 41st Street #2 New York, NY 10017 生徒、スタッフも随時募集

あなたの本を作ります。(212)213-6069 出版事業部 自分史、エッセイ集、小説、論文、社史、ブログ本、歌集、句集、詩集、写真集、画集