

CLASSY.

クラッシー | <http://classy-online.jp/>

9 2017
SEPTEMBER

発行所：株式会社クラッシー
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
発行日：2017年9月1日 発行部数：10万部

ビューティ特集

あるある悩み、
解決でもっと
キレイに!

- 夏の髪悩みはパーマが何とかしてくれる!
- 厚塗り派のための「薄見え&くずれない」両立メイク
- 自分のニオイがおじさん化してる問題

最速報! アウター買うなら「ロング&リラックス」が外せない

夏最後の買い足し白
秋買い始めのキレイ色

GUとベルシュカで
秋のお試しトレンド10番勝負

ふんわりスカート
新鮮コーデ見本帳

夏イベントは“盛り盛りピアス”
で盛り上げよう

今年の夏はハッピーエンドが待っている♥

恋する着回しDiary

- 東横線女子の“好感度MAX!”の着回しDiary
- 湘南女子の“海を感じる”着回しDiary
- 港区女子の“毎日パリピ”な着回しDiary
- 下町女子の“パリっぽい”着回しDiary

山崎賢人 /
東村アキコ / 尾上松也

相席で恋を始めませんか?

30代女子は
イライラが止まらない!

イケメンに会える「和の習い事」



ストレススキャン

150万ダウンロード達成の人気ストレスチェックアプリ。スマホのカメラに指先を乗せて約2分、心拍の波形を測定。自律神経の活動状態を分析し、ストレス指数を判定します。

カウンセラーやドクターに相談!

どうしたらこの**イライラ**おさまりますか?

自分では対処しきれないほどの深刻なイライラはどうすればいい? カウンセリング、マインドフルネス、女性外来の先生方にストレスフルな読者3名が真剣に相談。イライラに効くアドバイスをいただきました。



Afterストレス指数

30
(低い)

人間の脳は物事を**ネガティブ**に認知するもの
訓練して**ポジティブ**な考え方に

カウンセリングシートで心の状態を診断すると、Cさんは「情緒的認知度」の数値が家族に関してだけ低い結果に。家族との関係は社会での自分のあり方に強く影響します。弟に比べて私だけ親に厳しく躰けられた気がするという過去の記憶が「なんでも私だけ...?」の思考パターンに繋がっているかもしれない。イメージワークでそ

れをポジティブに書き換えましょう。目を閉じてゆっくり呼吸しながら暖色系をイメージして、両親のことを思い浮かべる。「ありがとう、長生きしてね」など感謝の気持ちを伝えたと、自分も両親も良い表情をしていたら、好意的認知がされたというところ。自尊心が満たされて穏やかな気持ちになれはらず。

カウンセ
リング

メンタルコンディショニング
トレーナー
前田京子先生

心美コンサルタント。心理の世界に24年。独自のメソッドHAPP心理学で30代女性の心身の不調や自己実現をサポート。TV出演、著書も多数。www.cara.y.jp/

●Cさん 34歳・旅行会社勤務の場合



Beforeストレス指数

60
(高い)

中間管理職で上司と部下の板挟み
「コワイキャラ」扱いに**イラッ**

今の会社で働いて10年。総合職でバリバリ働く日々。忙しいのに上司と部下の勝手な主張に挟まれてイライラ...。後輩から上司に自分の気持ちを代弁してほしいと頼まれ、率直に伝えたら上司から「こいつ、コワイからな」とみんなの前で「コワイキャラ」扱い。さらにイライラが募ります...



Afterストレス指数

24
(非常に低い)

自分の心と体を見つめて客観的になってみる
ボディスキャン瞑想も効果的

マインドフルネスとは、今、この瞬間の自分の体験に注意を向けてありのままを受け止める、わき起こってきた感情に対して判断をしない心の状態です。常に変化していく自分の状態を観察することで、ワッとわき起こる怒りや悲しみにのみ込まれず、一歩引いて客観的に事実を見るのができます。「ボディスキャン瞑想」は、体の

感覚に意識を向ける技法。ヨガマットの上に仰向けに寝て、鼻から吸って吐く自然な呼吸を繰り返して体の一部に意識を集中していきます。その時に生じる「冷たい」「重い」などの感覚に対していい悪い、の判断をせずにそのまま受け入れる。足先から頭まで順に意識を向けて体の今の状態を見つめることで心がスッキリします。

マイン
ドフル
ネス

東京マインドフルネスセンター
ディレクター
長谷川明日香先生

最新の精神医学として注目を集めるマインドフルネスを実践する場所として心療内科が開設したセンターでは様々なプログラムを展開。www.tokyo-mindfulness-center.jp/

●Nさん 33歳・ウエディングプランナーの場合



Beforeストレス指数

76
(非常に高い)

休日でも深夜も仕事メールの嵐
不規則で自分の婚活もできず**イラッ**

とにかく仕事が激務。同時に何十組もの披露宴を受け持っていてお客様からの問い合わせは早朝深夜問わず。休日にも携帯が鳴りっぱなしなことも。オシャレなパーティを演出しつつ肝心の自分の婚活はほぼできず...。目の前の仕事に忙殺されて24時間ずっとイライラを抱えています。



Afterストレス指数

48
(低い)

自律神経の立て直しが必須
睡眠・食事・運動で生活習慣を徹底改善

ストレスで生理が止まるというのは自律神経が乱れているというシグナルです。自律神経を整える3つの要素は睡眠、食事、運動。基本中の基本ですが、生活習慣を徹底して改善しましょう。睡眠に関しては、毎日必ずパジャマに着替える。同じ時間には絶対に持ち込まない。いいことだけを思い浮かべながら分擔ってくるはずですよ。

生理が止まるほど忙しすぎてキャリアダウン
SNSで他人チエックがやめられず**イラッ**

1年前、ハードすぎる仕事が原因で生理が止まり、このままではまずいと仕事を緩やかに。生活の見直しを図っているのに、同業の知り合いの動向が気になってお風呂に携帯を持ち込んでまでSNSをチェック。人の投稿を見ては妙に焦ったり、不安になったりうまく休むことができません。

女性外
来

成城松村クリニック院長
松村圭子先生

●Rさん 35歳・フリーランスPRRの場合



Beforeストレス指数

63
(非常に高い)