WAKU-WAKU NEWS

■ 今回はラミールグループ代表・河村京子の著書より
皆さまへメッセージをお届けします！

『“人の成功を喜べる人”が成功する』

もし、皆さんが幸せになりたいと思うならば、人の悪口を言ってはいけません。
ですが、女性のなかには三人も集まれば無意識のうちに悪口を言いだす人がいます。
夫の悪口、子どもの悪口、隣の奥さんの悪口、同僚の悪口など、人は、四六時中といっていいほど、悪口を言います。
ある心理学者によると他人との会話の 70% は噂話だそうです。
噂話はともすれば悪口と紙一重ですから、人と噂話をするときは、できるだけ悪口にならないように気をつけたいものです。
夫の悪口を言う妻というのは、自分で自分をさげすんでいることと同じです。
あるとき、テレビで、夫のワイシャツで床のふき掃除をする妻、冷蔵庫にある期限切れの食べ物ばかりを夫に出す妻がいることを紹介していましたが、これには驚きました。
家庭内で、妻が夫をさげすんだら、会社では夫は同じような扱いを受けるであろう、と心しておいてください。
夫の価値は妻が作っていくもの、だからです。
これは、彼、彼女の関係でも同じです。
美容業界の経営者の方や現場のリーダーの方から「やる気のある組織を作りにはどうすればいいですか」とよく質問されますが、会社の状況や内容を詳細にお聞きして、従業員に問題があるようであれば、私は悪口を言っている人を本気で指導するか、または相手にどうしても言葉が届かなければやめてもらうことも必要だと思います。
なぜならば、悪口は伝染するからです。
よい言葉にもパワーがあるように、悪い言葉にはさらに強いパワーがあります。
5 人のスタッフでお店を運営している会社があるとします。
そのうち 1 人が自分のお店の悪口を言うと、あとの 3 人に伝染します。あなたがリーダーとすれば、残り全員が悪口を言う人間に感化されてしまうのです。
これではリーダーがいくらしっかりしていても四面楚歌ですから、行き詰ってしまうのは目に見えています。
ときに悪口は正論に聞こえます。
悪口を言っていると正しいことを言っているような気分になるから不思議です。
ですが、悪口で会社の業績が向上しないことだけは確かです。
このようなときは、勇気をもって対処しないと、永久にそのお店の業績はアップしません。
今、格差社会になりつつある、と言われています。
これは何も経済的な側面だけの話ではなくて、魂のレベルでの格差社会もはじまっていると私は思うのです。
悪口というのは、多くの場合、ねたみやひがみからきています。
「人の成功をねたむ」
「人の失敗を喜ぶ」
こういう人は、幸せになることはありません。
人の成功を心から喜べるような人物になってこそ、幸せな人生をつかみとれるのだと思います。
もし、あなたが、会社の悪口、上司の悪口、同僚の悪口を言っているようなら、すぐ、やめるようにしてください。
悪口を言いたいような相手というのは、実は、魂のレベルであなたが乗り越えなければならない相手です。
夜寝る前に、悪口を言いたい相手を思い浮かべて「ありがとう」と言い、その言葉をノートに書くのです。
そうすると、相手との関係が必ずよくなっていくのです。

河村京子 著
『「わたしはすばらしい」と毎日ノートに書きなさい』より

★お知らせ★　会員様向けの無料レッスン『LAMYRRHE COLLEGE』は、新型コロナウイルス感染症対策の状況を見ながらオンライン及び集合形式で実施致します。詳しくは公式LINEにて情報発信させていただきますので、是非友だち追加をお願いします！

友だち追加　LINE ID：@lamyrrhe

Salon List

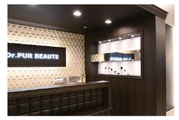
旧居留地本店
✆078-326-5344
神戸市中央区明石町32番地
明海ビル5F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

神戸店
✆078-326-5341
神戸市中央区播磨町45番地
ザ・45th 8F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

三宮店
✆078-391-8077
神戸市中央区京町77-1
神栄ビル2F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

明石町店
✆078-332-5770
神戸市中央区明石町32番地
明海ビル4F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

栄町通店
✆078-331-2555
神戸市中央区栄町通1-1-24
神戸ライフパートナーズ栄町ビル8F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)



Dr.PUR BEAUTE 神戸店
✆078-332-1060
神戸市中央区明石町32番地
明海ビル7F
平日 11:00～19:00 (最終受付 18:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

モン ラミール
✆078-393-2400
神戸市中央区京町78
三宮京町ビル2F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

神戸元町店
✆078-331-3711
神戸市中央区明石町47番地
ニッケビル6F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

インプレス ラミール
✆078-335-7340
神戸市中央区明石町32番地
明海ビル7F
平日 13:00～20:00 (最終受付 19:00)
土曜 10:00～19:00 (最終受付 18:00)

発行日：2021 年 8 月

MONTHLY PAPER FOR YOUR BEAUTIFUL LIFE / ISSUED BY BEST COSME CO.

Lamyrrhe MAGAZINE

031
SEPTEMBER 2021
BEST COSME IS A MEMBER OF THE LAMYRRHE GROUP

/ エステのコスメ最強説 /
それをエステのコスメに変えましょう
1日の中で最も長くお肌にのせているものは･･･?
ベースメイク+ファンデーションです！

/ FROM STAFF /
簡単！ 基礎レッスン
2021年 エステコスメ最強説検証 新企画!
ラミールのコスメ どのくらい最強なのかを実験!

/ 新たなモテ期は…/
異性モテより社会モテ!
HOW TO 社会から愛される人になる

最後に行きつく、あなたのコスメ
BEST COSME
https://lamyrrhe-e-service.com

エステのコスメ 最強説

“お肌を磨くこと”

一般的に「お肌を磨くことは、自分の価値を上げること」だと言われています。例えば女性誌には「男性が女性のここに惹かれる第一位は“お肌”！」とあくまでも異性や自分以外のためにお肌を磨くことがよしとされています。もちろんそれも一理ありです。彼のため家族のためにお肌を磨いて美しくいる、とっても大切なことです。

いま世界を動かしていると言われるユダヤ人がたくさんいます。Googleのラリーペイジ氏、facebookのマークザッカバーグ氏をはじめ世界市場を席巻しているのはユダヤ人だとも言われています。なぜ、ユダヤ人が全世界で活躍することができるのか？歴史を語ると長くなってしまいますが、ユダヤ教の習慣に安息日と言って「週に1日はインターネットはもちろん電気にも一切ふれず、家族と食事したり、自分を振り返ったりする1日をすごすこと」が決められています。この自分を振り返って家族を大切にする時間がユダヤ人を大成功に導いているのではないかと言われています。

お肌を磨くことも同じで自分のために集中して時間をつかう、自分をねぎらうとっても大切な時間です。市販品よりもお肌にいい成分がたっぷりと入ったエステコスメでしっかりとご自身と向き合って美しくなることはもちろん、ご自身を愛でてあげてくださいね♡

From

ラミールマガジン編集部

編集長　株式会社ベストコスメ
代表　**山川雅未**

今月もご愛読ありがとうございます。最近この「ラミマガ読んでますよー」とお声いただくことが多くなりとっても嬉しいです♡ 今月は“エステコスメ最強説”を証明すべく、肌水分量を測れる機会を使って実験しました。正直絶対他社には負けないと知りつつ「どんな結果になるのだろう・・」とドキドキしましたがクレンジング・プレケア・パック全てで水分量も潤いもハリもしっかりUPすることが数値で証明されました。実験したスタッフがずっと「スゴーーーい、スゴーーーい」と大変盛り上がった実験になりました♡ 秋に向かうこの季節、しっかりスキンケアして秋メイクを楽しみましょう♡

最後に行きつく、あなたのコスメ

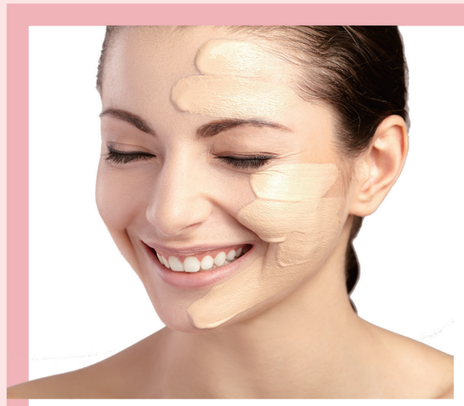
BEST COSME | Lamyrrhe ラミール

1日の中で最も長くお肌にのせているものは・・・？

正解　**ベースメイク+ファンデーション**です！

/ エステのコスメ最強説 /
それをエステのコスメに変えましょう

日焼け止めとファンデーションは朝から帰宅するまで約12時間お顔にのせているもの。
やっぱり厳選したいものです。



♡エステメイクと市販メイクのちがい♡

市販品メイク

- ●カバー力が高いと皮膚呼吸ふさいでしまう
- ●油分が多いとお肌が酸化しくすむ
- ●添加物で色素沈着おこるかも？
- ●毛穴が詰まってニキビが・・

エステメイク

- ●界面活性剤フリーで皮膚呼吸ふさがない
- ●美容成分たっぷりでしっかりうるおう♡
- ●つけるほどにスキンケアUP
- ●お肌の上にラメラ構造を形成ししっかり保護
- ●保湿成分で透明感ある仕上り

こだわりの無添加

合成界面活性剤 / パラベン（防腐剤） / フェノキシエタノール（防腐剤） / エタノール / 鉱物油 / 香料

残念ながら市販の日焼け止めやファンデーションには界面活性剤や紫外線吸収剤、防腐剤といったお肌に嬉しくない成分もたくさん含まれているもの。

スキンケアは頑張っていてもお顔に長くのせるファンデをスキンケア重視のものに変えるとよりお肌の透明度・みずみずしさ・ハリ感もかわってきます。

エステメイクとは

お肌に不要な成分を徹底的に排除しヒアルロン酸やクララ葉エキスなど保湿・整肌などお肌にうれしい成分をたっぷりいれ、皮膚呼吸をふさがないのがエステメイクです。

メイクアップもスキンケアの延長と考える

それが
エステメイク＝インシストラメラ
のコンセプトなのです。

/ FROM STAFF /

簡単！基礎レッスン

今回はラミールのコスメを使ってどのくらい最強なのかを実験してみました♡今回はお肌の水分や油分、ハリやキメ等のお肌状態を測定する“スキンチェッカー”で計測しました。

＼新企画！／
エステコスメ最強説検証

理想的な数値

頬

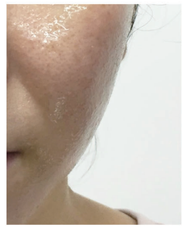
水分量	弾性（ハリ）
32〜47	53〜70

①メイクをした状態のお肌

水分量	弾性（ハリ）
51	61

全体的にバランスの取れた数値です。

②市販 A 社のオイルクレンジング後



水分量	弾性（ハリ）
48 ↓	58 ↓

メイクをしている状態より**水分量が減って**しまいました…！ オイルクレンジングは**乾燥してしまう**ことが分かりますね。油分量が増えたのも、オイルクレンジングならでは。また**お肌の弾性も若干数値が下がって**しまいました。

③ラメラモード クレンジング後

ラメラモード クレンジング
200ml 7,700円(税込)

水分量	弾性（ハリ）
57 ↑	64 ↑

クレンジング後なのになんと**水分量が上がり**ました！ それもそのはず、**“お肌に負担なく汚れを包み込んで落とす”**エステのコスメだからこそ♡ また、不必要な皮脂を落としているので油分量も減り、お肌を保護する成分が**弾性の数値も上げて**くれました。

④ラメラモード モイストパック後

ラメラモード モイストパック
100g 11,700円(税込)

水分量	弾性（ハリ）
74 ↑	74 ↑

お肌の**水分量**がメイクをしている状態よりも数値が**20以上UP！**
“第3の洗顔”といわれているパックは、お肌の水分量を上げたい時や、エッセンス・ローション・ゲルの入りをグンッと高めてくれます♡
また**お肌色もトーンアップし、弾性力も爆上がり**ました。

⑤プレケアエッセンスC ＋ ラメラベールEXローション後

プレケアエッセンスC
3本入り 14,300円(税込)

ラメラベールEX
モイストキープローション
120ml 4,950円(税込)

水分量	弾性（ハリ）
75 ↑	75 ↑

プレケアエッセンスCの土台保湿とラメラベールEXモイストキープローションの水分補給で**お肌の水分量・弾性が爆上がり**ました！ マスクで乾燥しやすいからこそ、早めのお肌の水分補給が大切ですね♡

さいごに

市販のオイルクレンジング後、スタッフは「なんかつっぱる感じがする…」と違和感を感じていて、数値を見て水分量が減っていることに改めて驚きました！ スキンケアで“落とすこと”は何より大切なので、お肌負担のないエステのコスメはやっぱり最強だなぁ〜！と実感することができました♡

ビジネス書のベストセラー作家が教える

HOW TO 社会から愛される人になる

/ 新たなモテ期は… /

異性モテより社会モテ！

節目の9月に自分にルール
MYクレドで自分の価値をUP

ある程度の年齢になったら誰もマナーを注意してくれない

1月・4月・9月と自分の誕生日…、これらは気持ちを一新する節目。年内中に自分磨きを進めるのに、9月はいいタイミングです。年末までの４ヶ月、提案したいのは『人と接するときのマナー』の向上です。ある程度の年齢になったら誰も叱ってはくれません。自分で自分を律する必要性が出てきます。特に『人と接するときのマナー』は大事。どんなに社会貢献をやっていても、人と接するマナーが悪いと、人の評判はあがりません…。

できる人は持っているMYクレドという魔法のカード

クレドとはラテン語で信条。言い換えれば『行動指針』です。箇条書きがいいので、ぜひ5〜10個で書き出してみてください。人と接するときの自分のルールを新旧織り交ぜて、で！それらが、あなたのクレド…『MY クレド』になります。スマホにメモるか手帳に書くといいと思います。週に一度は眺めて自分会議をして、そのルール通りの自分をつくる！ これらのルールで立ち居振る舞いのレベルアップを図りましょう。

Let's Try!

- ✔ 『クレド（CREDO）』という言葉を知っているだけで一目置かれる！？
- ✔ その信条（クレド）の自分自身版をつくるというのが、今回の提案
- ✔ ５〜１０個の自分のルールを書き出し、それを手帳やスマホに
- ✔ 大事なのはつくることよりも、それを見て自分会議を開催すること
- ✔ 年末まで意識の強化ができたら、それは習慣に。自分の価値化に

ビジネス書のベストセラー作家

村尾隆介

むらお りゅうすけ

日本でいちばん中小企業の社会貢献活動をプロデュースしている、ブランド戦略の専門家。全国で行うプロジェクトを通じて「社会モテする企業と個人を目指そう」と提案している。国内外で２５冊以上の著作。最新刊はＳＤＧｓ（社会貢献）に関する書籍。近年は１日６人が命を落とすカンボジアの子どもの水難事故防止に尽力。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Career 資格を味方につけて キャリアを輝かせる方法

3/6

VOL.3

モチベーションを維持し、途中で挫折しない秘訣は？

資格を通じてキャリアを考える全６回の連載コラム。第３回のテーマは「モチベーションの維持」。集中力を途切れさせない方法を手に入れればきっと資格取得以外にも役立つはず！

自分が一番集中できる方法を見つけよう

努力し続けるためには、まず「自分が一番集中できるシチュエーション」を知ることが大切。必然的に努力が続く環境をつくりだすのです。私は高校生の時に家では気が散って集中できないと気づいたので、資格勉強も常に自習室かカフェでと決めていました。資格を目指した４年間、１秒たりとも家で勉強したことがありません。交通費・自習室代またはカフェ代・移動時間というコストを払っても、外での勉強が効率的と信じて徹底しました。人によっては騒がしいとダメ、静かすぎるとダメ、人がいるとダメ、人がいないとダメ…ありとあらゆるシチュエーションがあります。まずは自分を知ること。外部の情報や思い込みに捉われず自分オリジナルの集中できる環境をつくりだすことを意識してみてください。

ゲーム性をもたせ勉強の日々を楽しくする

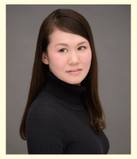
つらくて苦しいだけでは物事は続かないし、効率も良くありません。真剣にやるべきことこそゲーム性をもたせて、自分に楽しいと思い込ませるのがおススメ。勉強自体はとにかく質と量をあげてやるしかないところ。ならば勉強の仕方や動機づけは、真面目になりすぎないことが大切と思います。私には予備校近くによく食べに行く大好きな尾道ラーメンのお店がありました。試験直前期には模試で特定の点数を取るまで「尾道ラーメン断ち」のマイルールをつくって一人遊びをしていました。達成してラーメンを食べに行ったのは今でもとてもいい思い出！こういうゲーム性を私は随所に入れ込んでいました。これが切羽詰まって深刻になりがちな資格の勉強を楽しく頑張れた理由だと思います。

ライバルや仲間の存在が自分を強くする

私が一番つらかったのは、同級生と自分を比較したとき。収入も増え、仕事で活躍し、恋愛や遊びも華やかに…それを横目に地味に勉強ばかりの自分。「どんどん差が開く…」不安に押しつぶされそうでした。そんな私を支えたのは同じ予備校の仲間たち。勉強の情報を共有したり、模試の資料を交換しあったり、励まし合ったり。年齢も性別も受験歴も様々。でも同じ目標に向け頑張る人たちの存在が私に努力し続ける力を与えてくれました。私はリアルな関係性でしたが、今だとネット上でのつながりも多いのかもしれません。仲間なんていらない説、もあるとは思います。でも私にとっては同じ目標に向かって頑張り、同じ悩みを共有できる人の存在は大きなモチベーションの源になりました。

難関資格の合格者に共通する特徴とは

「なぜ頑張り続けられたのか？」働きながら資格を取ったことでよく聞かれる質問のひとつです。モチベーションの維持が多くの人にとって課題な証でしょう。難関資格と呼ばれる司法書士でも合格者が皆、勉強が得意という訳ではありません。私の思う合格者に共通する特徴は、諦めず、効率よく、努力し続けられた人。合否を左右するのは継続力です。今回のコラムでは、継続の秘訣を３つあげました。①集中できる環境づくり②ゲーム性を持たせて勉強を楽しくする③悩みを共有できる存在をつくる。全員にすべてが当てはまるわけではないと思いますが、言えることは「自分を知ること」の大切さ。どんな環境なら自分は継続できるか、この３つの角度から自分を知る機会になったらと願っています。



原　三由紀 Miyuki Hara

ブランド戦略の第一人者を支える秘書／司法書士
大学卒業後、システムエンジニアとして就職。手に職をつけたいと合格率2.8%（当時）の難関資格、司法書士の取得を目指す。派遣で働きながら専門学校に通学。3回目の受験で合格。司法書士を6年経験した後、2014年よりコンサルティングファーム〈スタープランド〉にて現職。転職経験も豊富でさまざまな業種、勤務形態での経験アリ。現在、収入は受験生時代の５倍、司法書士時代の２倍に。転職のたび仕事内容・収入面ともにキャリアアップし続けている。趣味は美容。受験期もコスメだけは妥協しなかった美容フリーク。

資格COLLECTION　社会人の基本スキルをアピールできる資格 ― TOEIC・マイクロソフト オフィス スペシャリスト（MOS）・秘書検定・アドビ認定プロフェッショナルなど

神戸カフェガイド

神戸の老舗フルーツ専門店

Beniman　神戸元町店

忙しい毎日。社会で頑張る女性はなかなか一人になれる時間がなかったりストレスがたまったり、一息つける時間が必要かもです。そんな時、一人カフェ時間を楽しんでみませんか？　誰にも気兼ねせず、ちょっと雰囲気の良い空間で一人時間を楽しんでみてはいかがでしょう。時にはデジタルデトックスしてスマホさわらずに読書もよし、今月のご自身の生活を振り返って心の棚卸しする時間にするのもよしです。30分でも一人でお茶を飲んでくつろげる時間になるはず。そんなステキな時間をすごせそうなカフェをラミール通販サービススタッフがご紹介します。

大正元年創業の神戸老舗フルーツ専門店が1983年に神戸初のフルーツパーラーをオープンしました。店内は創業当時を思わせる様な落ち着きあるエレガントな雰囲気。白いテーブルクロスが清々しく、フルーツを引き立ててくれます。老舗フルーツ専門店の確かな目利きによって選び抜かれたフルーツを使ったパフェのお味はもちろんのこと、見た目にもうっとりするほどのうつくしさで、季節ごとの期間限定パフェは楽しみの一つです。店内には高級なフルーツやジャムなども販売されています。行列、売り切れ必至ですので、お早めにどうぞ♪

■Beniman（ベニマン）　神戸元町店■

住　　所：〒650-0023 神戸市中央区栄町通4丁目3番5号　毎日新聞神戸ビル1F
T　E　L：078-360-3943　　F A X：078-360-3944
営業時間：11:00〜18:00
※17:30ラストオーダー
休業日 水曜日（祝祭日の場合営業、翌日代休）

※コロナウイルスによる影響の為、現在短縮営業を行っております。詳しくは店舗にお問い合わせください。

食べて★整える 食養生

9月は、乾いた心と腸にうるおいチャージ!!

暑い時期に冷房や冷たいものを摂りすぎて新陳代謝が落ち、腸内環境が乱れ、疲れが出てくる時期です。そんな夏疲れを引きずらないよう、季節のオススメ食材を摂って『白湯』を飲む習慣をつけましょう!!『白湯』は内臓をダイレクトに温め、水分補給してくれますよ♪

9月に摂っていただきたいオススメ食材がコチラ

・海藻　・たまご　・リンゴ　・きな粉
・ココア　・オリーブオイル　・レモン　・ショウガ

9月は水分摂取、腸と心をうるおす食べ物を取ることを心がけましょう！

今月は秋の準備の『食養生』についてお届けします♪

「食養生」とは、何をどのように食するのが健康維持のために良いのかという、多くの先人たちから受け継がれてきた知恵なのです。季節ごとに食事を変えていくことで心と体がずっとラクに、そして「前向きで、自信に満ちた、イキイキとした自分になりたい!!」そんな本来の「元気な自分」に戻るための「食薬習慣」を身に着けて、さらにステキなライフスタイルを手に入れましょう♪

参考文献：心がバテない食薬習慣　大久保愛著

9月の食養生レシピ Recipe

意外と知らない!?正しい白湯の作り方

【用意するもの】
蓋つきのヤカンまたはお鍋
ミネラルウォーターまたは浄水器の水

【作り方】
1. ヤカンまたはお鍋に必要な量の水を入れる。
2. 蓋をして火にかけ、沸騰したら蓋を取り、10〜15分ほど沸かし続ける。
3. 40℃〜70℃くらいまで冷まして出来上がり♪

【POINT】
水分が身体にスムーズに吸収される50℃前後の適温に冷まし、1日700〜800mlくらいを限度に3〜5回に分けてゆっくり飲むように心がけましょう。

中華卵わかめスープ

【材　料】
卵……２個
ワカメ……適量
●水……4カップ
●顆粒中華だし……大さじ１
●塩……小さじ 1/4
●ごま油……大さじ 1/2
●こしょう……少々

【作り方】
1. 鍋に●を入れて♪
2. 沸騰したところに、溶き卵を細く落として♪
3. ワカメ、白胡麻も加えたらできあがり♪