WAKU-WAKU NEWS

■ 今回も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！

『思い続けることが大切』

マイナス思考をやめると、不思議なことに「ああなりたい、こうなりたい」という夢や目標が心の中に次々と湧いてきます。湧いてきたら、あれこれ理由をつけて、その気持ちをストップさせてはいけません。
「リビングが30畳ぐらいある大きな一軒家に住みたい」と思ったら、「でも無理」と否定しないことです。
否定せずに、そのまま30畳のリビングを思い浮かべて、いい気分に浸りましょう。
そして、その気分を何日も持続させることがカギです。
何日も思いつづけていると、そのうちに必ず理想とした家に住みたいという気持ちが高まっていきます。
パナソニックの創業者、松下幸之助さんはこのようにおっしゃっています。
「念願とは、単に願うことではない。こうなりたい、こうあればいいという思いが高まって、ぜひそうなりたいという気持ちまで高まる。それがさらに高まって、何が何でもそうなりたいという思いにまでなる。それがさらに高まって神様、仏様どうぞなさしめたまえと祈るような、念じるような思いにまで高まったときに神のご加護が加わり、奇跡とも思えることが起きてくる。私の人生は奇跡の連続でした。」
恥ずかしながら、30畳のリビングという夢は、私の夢だったのですが、仕事をはじめて30年後に実現することができました。また、10代の頃から、世界中を飛び回るような仕事をしたいと熱望していましたが、この夢もかなうことになりました。
夢をもつことはできても、強く思う人、思いつづける人は少ないと思います。人生の分かれ目は案外、このようなところにあるのではないでしょうか。
たとえ100%かなわなかったとしても、強く心に決め、思いつづけることによって70%か80%ぐらいでも達成できたら、素晴らしい人生を歩めることになると思います。
マイナス思考の人の口癖を1つご紹介しましょう。
「お金がない」です。
「アメリカへ行きたい ― でもお金がない」
「看護師さんになりたい ― けど、学費が高い」
「大きなマンションを買いたい ― ただ、頭金が足りない」
いろいろ夢や目標を描いても、即座に「お金がない」とつづけて否定していく習慣をもっていませんか。
このようなクセは、典型的なマイナス思考です。
お金がなくたって、いいのです。
お金をもっている人だけが夢を実現していく資格があるのでしょうか？
そうではないはずです。
お金は単なる手段です。
人生は登り切ってしまったら最後、はい上がる途中にこそ、醍醐味が隠されていると思います。
そういう私も20代後半までは「お金がない」が口癖でした。
ですが、お金がないことを、夢が実現できない言い訳にするのはやめようと心に決めてから、不思議なことに、お金に困ることがなくなりました。
「お金がない」というマイナスの言葉と決別することが、夢や目標を達成するのに、とても大切なことなのです。

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★

ラミールグループ代表・河村京子が登壇し、**「女性の生き方・考え方」**や**「女性が美しく輝くことの大切さ」**について語りつくす**『女子力UPレッスン』**は、3ヶ月に1回集合形式で開催します。
次回は**6/24（金）19:30～**です。ラミール会員様はどなた様でも無料で参加できますので、参加をご希望の方は担当スタッフもしくはカスタマーセンターまでご連絡ください。

（女子力UPレッスンの様子）

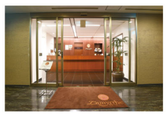
その他も、会員様向けの無料レッスン『LAMYRRHE COLLEGE』は、新型コロナウイルス感染症対策の状況を見ながらオンライン及び集合形式で実施致します。詳しくは公式LINEにて情報発信させていただきますので、是非友だち追加をお願いします！

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）

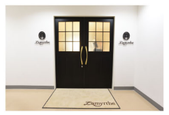


三宮店
078-391-8077
神戸市中央区京町77-1
神栄ビル2F
平日 13:00～20:00（最終受付 19:00）
土曜 10:00～19:00（最終受付 18:00）

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）

SAIKA
078-381-7855
兵庫県神戸市中央区京町68-2
KANJUビル II 2階
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：2022 年 5 月

A MONTHLY BEAUTY & COSMETIC MAGAZINE FROM LAMYRRHE GROUP

Lamyrrhe MAGAZINE

VOL. 040
JUNE 2022

BEST COSME IS A MEMBER OF THE LAMYRRHE GROUP

まだまだ成長できる 自分の姿が誰かの勇気に

ATSUKO MURAKAMI | 株式会社 デザインエイエム　取締役

最後に行きつく、あなたのコスメ
BEST COSME

https://lamyrrhe-e-service.com

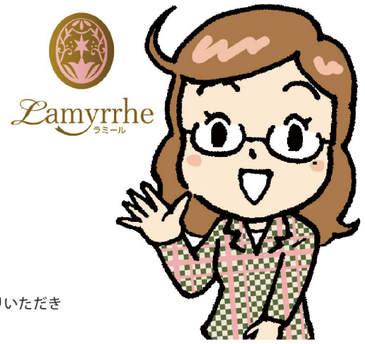
GREETINGS FROM THE CHIEF EDITOR

編集長からのごあいさつ

こんちは！
編集長　石野京子です！

6月に入り雨が多くジメジメながらもお肌もうるおってるかも？ って思いがちなんです。が！ この時期は湿度は高いのですが、残念ながら雑菌も繁殖しやすい季節なのでニキビ・吹き出物・敏感肌のお悩みが増えちゃう時期でもあるのです。もちろんエアコンをつけたりでインナードライの季節でもあるのでみなさま保湿ケアは頑張ってくださいね。

ラミール通販サービスでは気軽に聞けるＬＩＮＥをみなさまご活用くださってます。お肌のお悩み、お化粧品、スキンケア選びは何でもお気軽にご相談くださいませ。



QR読み込んで→お友達追加→
トーク画面からフルネームをお送りいただき
→何でもご相談ください

月刊ラミールマガジン編集長 | 石　野　京　子
KYOKO ISHINO / EDITOR-IN-CHIEF

マンガ家のアシスタントとして長年働くも、ある日突然『変わらなきゃ』と強く思い、エステ通い他、あらゆる自分磨きを経て変身。付き合いや行動範囲も変わり、縁あってラミールグループに転職。本誌『ラミールマガジン』の編集長や、ラミール通販サービスのお客さまの“肌友”として情報発信・悩みに寄り添うなどの仕事を担当。口ぐせは「不可能を可能にする」。神戸生まれ、神戸育ちの２９歳。

RECOMMEND

- 変わりたいと強く願った女性たち …… P02
- 季節にあったコスメ …… P03
- ベストコスメ研究所 …… P04
- あなたを変える書籍 …… P05
- 編集長が教えるお肌を変えるノウハウ …… P06

月刊ラミールマガジン編集長
石　野　京　子

わたし石野京子の
ＬＩＮＥ公式スタンプが
できました

1ダウンロード：
120円

ラミールではダウンロードによる収益は全額毎年１０月オレンジリボンキャンペーン中に神戸市内の児童養護施設に寄付させていただきます。

INSPIRING INTERVIEW

変わりたいと強く願った女性たち

まだまだ成長できる　自分の姿が誰かの勇気に

東京・渋谷区のデザインブランディング会社で取締役として経営に携わる村上敦子さん。本業の傍ら、現在は中央大学大学院ビジネススクールで学び、MBA取得を目指しています。きっかけは「4年前にふと思いついて…」と照れくさそうにほほ笑む村上さん。40代で日本大学通信教育部商学部に編入し、それ以降、学ぶ魅力に夢中になったという。学んだことがすぐ実際に会社に活かせることがとても楽しいんだとか。学生時代は自他ともに認める勉強嫌い。が、なんと今では周りから「勉強好き」と言われているそう。好奇心あふれる目をキラキラさせて話す村上さんに、挑戦する楽しさや勇気をお聞きしてきました。

大人になってからの大学進学は「人生の転機」になったと思いますか？

まさに転機になりましたね。大学編入は、大学へ行かなかった「コンプレックスの解消」と「大学ってどんなところなんだろうという好奇心」が大きな理由だったと思います。その結果、大学卒業によって私の人生に大学院、MBAという選択肢が増えました。18歳の頃は、目的もなく勉強することが大嫌いで大学に興味もなく、早く働きたいとばかり思ってました。社会に出ていろんなことを経験して、人と出会い、結婚し、子どもを育て…。一段落した時に大学に行くことになりました。これが、私にとってはベストなタイミングだったのだと今は思っています。

学び続ける姿勢には自分の「変わりたい」という気持ちが関わっていますか？

現在はMBA取得を目指していますが、前から進学を目指していたわけではありません。やりたいこと、知りたいことを重ねて行ったらここに辿り着いた感じです。ただ、働くなかで「自己流ではなくある程度の正解を知りたい」「自分の会社をより強い企業にしたい」という気持ちはありました。そこをクリアするには“私が”変わらなくてはこれ以上の成長はない、と感じたこと、それも学び続ける理由かもしれません。もちろんセミナー等でもいいのですが、大学や大学院は志をともにする仲間もできますし、長期にわたって苦楽を共にする感じがいいんですよ（笑）。

大学進学の前後で自分自身や周りの人・環境には、どんな変化がありましたか？

会社のスタッフに大学院の話をよくするので、私が壁にぶつかっているのも知っていて「村上さんがそんな姿だと勇気が出ます」と言ってくれます（笑）。まだまだ成長できる、チャレンジすることは楽しい、というのは確実に伝わっていると思います。息子からは「何を目指してるの？」と冗談混じりに聞かれることも。私は自分の勉強で精一杯なので夕食後すぐに勉強し始めると「僕もやろうかな…」と２階に上がって行きます。ここ数年「勉強しなさい」を言った記憶はありません。ずっと横で見ているので、感じるものがあるようです。自分が学ぶ姿が意図せずよい刺激となっているのは嬉しいです。

年齢を重ねることと「変わること」について思うことあれば教えてください。

年齢は気にしたらきりがありません。そして当然ながら考えても若返ることもありません。今がこの先の人生で一番若いですから、死ぬ間際まで後悔ないように生きたいですね。私は行き当たりばったりが多いですが、もし大学や大学院に進みたいと考えている方、なにかチャレンジしてみたいことがある方がいるなら、一度シュミレーションしてみてもいいと思います。大学院では30代前半から20代後半の若さでMBAを取得しにきている方もいます。早い時期に飛躍できる自由度が広がるのは少しうらやましくも感じます。したいことがあるならば、一番若い今、後悔ないようチャレンジしてみてほしいなと思います。

「変わりたい」と願う次の世代の女性へメッセージをお願いします。

心から変わりたいと思うなら、どんどん行動してみることをおすすめしたいです。今は、情報社会で、ネットで検索すればある程度の情報を得ることはできます。ただそれだけではなく、人に会って話しを聞いてみること、そして自分でも考えて行動に移すことが大事だと思います。そして可能な範囲で自分に投資してあげてほしいなと思います。お金は働けばまた稼げますが、時間だけは戻ってきません。早い遅いもなく、「変わりたい」と思ったときがベストタイミングだと思います。時には人に迷惑をかけたとしてもどんどん壁にぶつかって失敗したらいいと思いますよ！

株式会社デザインエイエム　取締役
村　上　敦　子 ATSUKO MURAKAMI

IT・マーケティング業界を経て、ブランディングデザイン会社の立ち上げに参画。担当業務はコンサルティング、プロデュース、社内のマネージメント、人事、総務等。2021年9月中央大学ビジネススクール（CBS）に入学。現在の研究テーマは「中小企業の活性化」「ブランディング戦略論」「組織論」。趣味は、SUP・ドライブ・ヨガ・サッカー観戦。
https://designam.co.jp/

季節にあったコスメ

高温多湿な6月は梅雨で天気も曇りがち。雨の日でも紫外線は降り注がれています！ しっかり紫外線対策は万全に行うためにも、今回はサンプロテクターエッセンスNとU．B．P．メイクベースNの違いをご紹介♪

よく聞かれます！

サンプロテクターエッセンスNと
U.B.P. メイクベースNの違いってなに？！

～ マスクによる摩擦からも防ぐ！ ～

サンプロテクターエッセンスNとU．B．P．メイクベースNの違い

サンプロテクター エッセンスN

価格：4,400円(税込)
内容量：50ml

『美容液タイプの日焼け止め』

- SPF40、PA+++
- ブルーライト約40%ブロック
- 紫外線吸収剤無配合
- 美容成分をナノカプセルに内包し、肌表面・角層の内側から同時に日中のお肌をケア

使用量

こんなあなたに

- 外で仕事をすることが多い
- ボディにも使いたい
- アウトドアやスポーツをする機会が多い

U.B.P. メイクベースN

価格：4,400円(税込)
内容量：30ml

『3つの"BAD"からお肌を守る化粧下地』

- U=UV、B=BLUE LIGHT、P=POLLUTION(タバコや花粉等)
- SPF20、PA++
- ブルーライト約60%ブロック
- 紫外線吸収剤不使用
- 日焼け止め+化粧下地
- ピンクベース+偏光ブルーパール配合でお肌の補正力UP！

使用量

こんなあなたに

- 紫外線を浴びるのが通勤や買い物程度の方
- 休みの日は室内にいることが多い
- スマホやPCをよく使う
- お肌のくすみが気になる

～塗り方のポイント～

- お出かけの30分前に塗る
- 外出で汗をかいたらこまめに塗り直しましょう
- 横顔シミを防ぐために、特にフェイスラインは重ね塗りを♪

～ 実は知らない?! UVケアの素朴なギモン ～

① SPFとPAって何を表している？

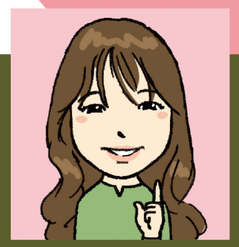
SPF　お肌の表面を刺激するUVBを防ぐ指標。UVBは夏など日差しが強い時期に多い。

PA　お肌の奥深くまで届くUVAを防ぐ指標。UVAは冬もさほど弱まらず室内にも届く。

② 効果が強ければ強いほどいいの？

強いと肌質により負担に。紫外線吸収剤や散乱剤が入っているものを選ぶのは避けましょう。

～さいごに～　お出かけしない日でも室内にまで紫外線は届いているので、紫外線対策は必須。日焼けはコラーゲンが減りシミやたるみの肌老化の原因に繋がります。正しい使用量で万全の紫外線対策を心がけましょう♪



ライター紹介
辻 井 真里菜 MARINA TSUJII

【ラミールで一番好きなアイテム】 ラメラモードクレンジング
【特　　技】 身近な人のモノマネ
【趣　　味】 パン屋めぐり、音楽フェスに行く、サッカー観戦

ベストコスメ研究所

【INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N】
SPF19 PA++
ニキビ跡、毛穴など、お肌の凸凹をしっかりカバー
美容成分たっぷり！つけるだけでお肌を整える
価　格：4,400円(税込)
内容量：30g
詳しくはこちら▶

ベストコスメ研究所では毎月、ラミールのお化粧品と他社のお化粧品を比べて、お肌にどれだけ結果が出るものかを実験して立証してみます！！

今月のベストコスメ研究所【第三弾】は、ゲルファンデーションでカバー力と保湿力の実験を行いました！

実験 1

『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』
『他社A』で**カバー力の実験**を行いました！

実験方法　ゆで卵にゲルファンデーションを塗り、5時間後ぬるま湯で洗い流した時の状態を観察。

5時間後

～5時間後ぬるま湯で洗い流す～

『他社A』は、ぬるま湯でスルスル簡単に落ちたのに対し、『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』は、ぬるま湯だけでは落ちませんでした。

落ちないということは、しっかり**カバー力があり**、
汗や水、マスク等でも崩れにくいということが立証されました。

実験 2

『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』
『他社A』で**水分量の変化の実験**を行いました！

実験方法　ゆで卵にゲルファンデーションを塗り、塗った直後と1時間後の水分量を計測。

1時間後

～塗った直後～ 2つのゆで卵の水分量

水分量 99%

～1時間後～《結果》

『他社A』

水分量 63%

『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』

水分量 73%

最初の数値から『他社A』は、水分量【36%】下がり、『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』は、【26%】下がりました。

『他社A』と『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』のその差は【10%】と大きく変化が！！

『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』は他社に比べ、お肌の水分量が保たれることが立証されました。

実験レポート

今回のファンデーションの実験で、エステのファンデーションのカバー力、保湿力にびっくりしました！つけているだけで、お肌に良いことがたくさんの『INSIST LAMELLAR ゲルファンデーション N』！
今回も、やっぱりエステのコスメは最強です！！

ライター紹介
高 平 紬 美 YUMI TAKAHIRA

【ラミールで一番好きなアイテム】 LAMELLAR VEIL EX ウォッシュ
【特　　技】 細かい作業、小物作り
【趣　　味】 映画鑑賞、カフェ・スイーツ巡り

原田マハ著

食べることの豊かさを再実感

やっぱり食べに行こう。

都会→海外→郊外の食の豊かさを実感するレポートです♪

かつてニューヨークの近代美術館MoMAなどでキュレーターをしていた人気作家、原田マハさんのおいしいものとアートのエピソードをつづった美味エッセイ♪

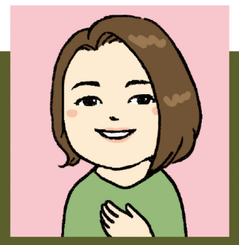
東京・パリ・蘆科の3か所に拠点をおいてグローバルにお仕事をしているなんて、うらやましい！

キュレーターならではの『食』に対する視点は、モネやゴッホの日常に思いをはせて、もう読んでいてワクワクが止まりません！

なんと、このエッセイにはマハさんにゆかりあるあの神戸の名店『欧風料理 もん』のとんかつ定食のエピソードも掲載！

アートと神戸が大好きな私の心はもう鷲掴みされてしまいました！

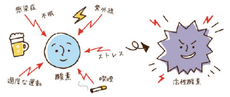
食べることは生きる原動力になり、ページをめくれば心豊かに笑顔にしてくれる一冊です。



ライター紹介
山 口 尚 子 NAOKO YAMAGUCHI

【ラミールで一番好きなアイテム】 プレケアエッセンスC
【特　　技】 DIY
【趣　　味】 タディングレース・
ペーパークイリングなど手作り

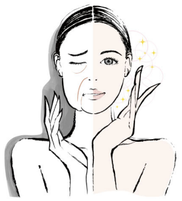
BEST COSME | Zamyrrhe



実はアイツが犯人！

お肌を老化させる活性酸素とは?!

あまり知られてないことですが、お肌の老化原因第一位は＂活性酸素＂なのです。
活性酸素とは身体をさびさせる一種で、老化の原因と言われています。
活性酸素とは外線、喫煙、大気汚染物質、ストレス、過度な運動などの日常生活で生じる酸化ストレスは
体内で活性酸素を生じさせ、体内のさまざまな物質に酸化ダメージを引き起こしてしまいます。

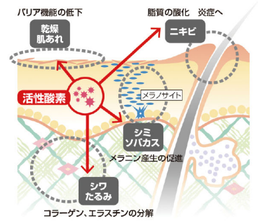


特にお肌には紫外線が最大原因！

紫外線を浴びることは酸化の大きな原因のひとつ。実は日焼けの際に、メラニンが生成され肌が黒くなるのも、チロシンというアミン酸が酸化することにより起こるもの。そのため、酸化ダメージの蓄積はシミやシワ、たるみといったトラブルを引き起こします。

じゃあどうすれば？ 活性酸素を増やさない3つの対策

【活性酸素と肌トラブル】



肌の酸化を予防する3つの対策

肌にも身体にも悪影響を及ぼす酸化ストレス。
老化を食い止めるためにも、ぜひ予防したいですよね。
肌の酸化を予防するには、以下の3つの対策が有効です。

✓ 酸化ストレスに触れない

紫外線は酸化の大きな原因なので、日中用アイテムやサンケアアイテムなどを使用し、1年中しっかり紫外線対策を行いましょう。また、皮脂が過剰に出たらこまめにオフしたり、洗顔料でしっかり洗い流すことも大切。さらに喫煙を避けるなど、酸化ストレスをなるべく受けない生活を心がけることも重要です。

✓ 抗酸化物質を摂取する

酸化から肌を守るシステム（抗酸化作用など）があるため、抗酸化物質は体内で生成されているのですが、加齢とともに徐々に減ってしまいます。減ってしまった抗酸化物質を補うためにも、ビタミンCやビタミンE、リポ酸などを摂取するのがおすすめです。

✓ 活性酸素を生まない、さらに除去してくれるスキンケアを使う

ラメラモード、ラメラベールex，アトシステム、インシストラメラ、ベルシークには活性酸素を生まないばかりか、活性酸素を除去してくれる成分が含まれています。老化防止やメラニンを抑制しシミやシワをできにくいお肌作りをしてくれるスキンケアラインなのです。

アトシステム

インシストラメラ

ラメラモード

ラメラベールex

ベルシーク