

仕事もプライベートもシンプルで自分らしい輝きを

アルカセラピスト 迫美伶さんの 褪せない美の秘密

本誌の連載でおなじみのアルカダイヤモンドのセラピスト、迫美伶さん。毎月、東京と福山を往復しながら、多忙な日々を送っているにも関わらず、輝く笑顔と、年齢を感じさせない少女のような顔立ちは、時を止めたかのようなエイジレスな魅力にあふれています。とても20歳過ぎのお子さんがいらっしゃるようには見えない神秘的な美しさの秘密は、どこにあるのでしょうか？

お話し・写真提供◎迫美伶さん 構成◎編集部



さこみれい◎関西宝飾株式会社常務取締役。お客様の体の状態を測定しながら、その方に相性ぴったりのアルカダイヤモンド選びをサポートする、アルカセラピストとして活躍。測定した数値から、その方の現在の体調や心のストレス状態なども読み取り、アドバイスしている。

アルカセラピストとしての自信もついで、充実して美しい毎日を送っている美伶さん。イキイキとした笑顔と若々しさは、とても20歳過ぎのお子さんがいらっしゃるようには見えません。(撮影◎戸塚博之)

裏方だと思っていた人生から 新たな道へと急展開

以前の私は、子育てを中心の生活をしながら、会社では経理の仕事を担当していました。

どちらかというところ、人前に出ることや自分を表現することは苦手なタイプだったんです。自分に自信がないので、できれば後ろの方に隠れていたいくらいで、裏方の仕事の方が性に合っていると思ってました。

今でこそ、お客様のエネルギーを測定するという役目を任せられ、どんな方に対しても臆することなくお話をさせていた



4年前：アルカダイヤモンドを身につけ始めた当時。経理の仕事をしていましたが、この後、アルカセラピストとして本格的に活動がスタートします。

きたのかも知れませんがね。エネルギーの元になり、体と心にダイレクトに影響するので、食は大切です。ローフードによって自分のエネルギーの流れがスムーズになり、一層感覚が研ぎすまされたような気がします。

東京のオンと福山のオフ いつでも心にビタミン補給

現在の生活は、本社のある広島県福山市と東京の2つの拠点を、月半々の割合で行き来しています。

私の場合、自然な流れで2つの生活の場を持つようになりました。「東京と田舎、両方の良さが味わえる」というのは豊かなんだなあ、ありがたいなあ」と思いますね。

東京では仕事メインになりますから、それなりの緊張感とストレスがあることは確かです。そのため、2週間ぶりに福山の自宅に戻るとホッとします。瀬戸内海に面した風光明媚な環境の中で、体と心を十分にリラックスさせるようにしています。

そんなオフタイムのお気に入りのスポットは、瀬戸内海に浮かぶ「仙酔島」です。天然のスパがある美しい島なので、



7、8年前：子育てと家事が生活の中心だった頃。主婦として幸せな家庭を守っていたそうです。

時々そこへ出かけるんです。絶景を眺めながらゆっくりお風呂に入っていると、身も心も開放されてリフレッシュできます。大地や海のパワーをチャージできるから、すごく元気になるね。

また、私は年に1度、お寺の「断食道場」に参加しています。お寺に1泊か2泊して、座禅を組んだり、写経や瞑想をして心静かに過ごす、心身が深い部分から浄まって生まれ変わったような感覚になります。こんなふうに、時には穏やかな場所に身を置いて自己を見つめることが、心身の若々しさに繋がっているのだと思いますね。

美伶さんおすすめの食とスポット ローフードでツッキリキレイに

野菜や果物を生のまま食べて、生きた酵素やビタミン、ミネラルなどの効率的な摂取ができるローフード。体の代謝や消化の機能が改善され、健康維持、ダイエット、アンチエイジングなどの効果が期待できると言われています。

朝は排便機能が働きやすいよう、フルーツのみにして、バナナは毎日欠かさず食べています。シンプルに生でいただく野菜は有機栽培のもの、調味料も良質のものを選び、特にこだわっているのが、加工されていない純粋な「ウズ・オイル」(※)という油。体に溜まった脂肪を分解して排出してくれる優れもので、ドレッシングにしたり、ジュースに入れたり、そのまま飲んでもいいですよ(美伶さん)。

美しい自然のパワーが満ちる仙酔島
瀬戸内海国立公園の中心にあり、瀬戸の海に浮かぶ「仙酔島」。太古の時代の自然が手つかずで残っていて、日本で唯一の「五色の岩」など、絶景と神秘的なパワースポットが島の各所に見られます。

仙酔島名物の天然のスパは、アンチエイジング効果抜群です。洞窟内にヨモギ、びわの葉などを敷き詰めた蒸し風呂は、たっぷり汗が出てデトックスできます。海のミネラルたっぷりのお風呂だから、お肌もツルツル。露天風呂から眺める、広い空と瀬戸内海の日を見張る美しさは本当に心が洗われます(美伶さん)。

Information
アルカダイヤモンド体験会
体の状態を測定し、アルカダイヤモンドの神秘に触れる体験会を開催中。
MAIL info@arkdiamond.com
http://www.arkdiamond.com

だいていますが、当時の私からは考えられないことです。

こんなふうに、無理せず自然体でいられるようになったのは、アルカダイヤモンドに出会ったからです。自然な流れでアルカセラピストというお仕事をする事になり、アルカを身に付けるようになって、「自分は今のままでOKなんだ」と自覚できるようになったんです。

アルカダイヤモンドは、常に肉体と精神のエネルギーバランスを整えてくれるので、心が安定し、自分に対する信頼が深まったこともあるでしょう。私は根柢からの心配性で、あれこれと悩みがちな性格ですが、今は一瞬心配がよぎってもすぐに気持ちが前向きに切り換わり、ネガティブな思いを引きずりません。だから、「生きることがどんどん楽になっていくなあ」と実感しています。

たまに「本当の豊かさって何だろう。」と自問自答した時、私の中で強く湧いてくるのは「シンプルがいい」ということ。そのほうが、心がとっても満たされて豊かになる気がするんですよ。

たくさんお金があっても、たくさん高級できらびやかなものに囲まれた生活よりも、大好きなお花とお気に入りの香りに包まれ、良質のものに囲まれた暮らしの方が心地良い。調理法に凝った料理より、新鮮な有機野菜を、サラダや蒸しただけの状態にして真のおいしさを味わいたい。

そんなふうに、よりシンプルなもの、より良質なものを求めるようになった私は、生き方もシンプルになってきたように感じています。

れる点は、田舎との大きな違いですよ。メディアで紹介されたお店に、夫婦で食事に出かけることもありますが、仕事が終わった後、ふと思いついて深夜上映の映画を観に行ったり、時々、歌舞伎やミュージカル、美術鑑賞などに出かけることもあります。常にある新たな発見が、心のビタミンになっているんです。

心のハリが若さを保つ 幸せなパートナージュ

私がこの仕事をするようになって、主人と一緒に過ごす時間がとても長くなりました。十数年前、彼は出張が多く家に帰るのは月に数日という状況でしたから、子どもの手が離れた現在の生活は、逆に新鮮だったりします。それこそ24時間一緒にいますが、不思議と飽きないんですよ(笑)。

仕事を一緒にしていくうえで、時には

話題のカットでヘアチェンジ 食生活はローフードがメイン

私の日頃のお肌のお手入れは、いたってシンプルです。

愛用しているのは、植物成分にこだわったお肌に優しい自然派化粧品で、朝晩こく当たり前のケアをしています。ただ、お肌の状態を見て色々アドバイスももらえますし、月に1度のリラクスタタイムとして大切にしています。

ヘアスタイルは、今のようになんて短くしてから、知人に「印象が若くなった」と言われるようになりました。

実はアネモネの記事でリフトアップカットに興味を持ち、夫婦で銀座のお店へ伺い、砂山さんにカットしていただいたんです(笑)。鏡の中で自分の顔がどんどん変化していくのを見ながら、気持ちまで軽くなったのは不思議でした。主人も私も顔の輪郭がすっきりして、周りの人にも「小顔になった」と言われました。

食事に限っては、知人から美容と健康にいいと教えられ、ローフードを取り入れた食生活をしています。朝はフルーツだけ、昼と夜は生サラダに良質なオイルをかけていただくということを心がけています。まだ半年くらいですが、主人は体重が7〜8キロ落ち、私は洋服がワンサイズ小さくなりました。

代謝や消化、排泄といった機能が活性化して、美容面にもプラスの影響が出て意見の対立もありませんが、感情的になることは無いんですね。そんな時、私は不思議と相手を客観視していることがあるんです。「なるほど、男の人はそういう考え方をするのね」と自分とは別の視点に感じたり、彼の人間の良い部分が見えてきて、尊敬の気持ちが深まったり……。

仕事のパートナーという意味で、私たちは一般の夫婦とは違った関係性にあると思うんです。でも、「同じ夢に向かって歩んでいる」という前向きな思いや、お互いへの優しさと思いが、常に心の真ん中にある大きな柱になっています。現在、新しいお客様との出会いも増えて、毎日がとても新鮮です。「この仕事をしたい、お客様の笑顔を見るのが一番嬉しいよね」と主人が言えれば、私もまったく同じように感じられる。

そんなふうに「毎日が幸せ」って思えるのが、一番大きな若さの秘訣ですね(笑)。