

人生は限りなく楽しく美しいもの。

H&B Special interview
Healthy&Beauty
栗原 冬子さん
(ライフスタイルデザイナー)

ヨガ、香りのスペシャリストであり、
ライフスタイルデザイナーとして活動する栗原 冬子さん。
他にも化粧品開発、健康美容に関する講演など
幅広く活躍する原動力はどこにあるのか、
また自身の美や健康に対する考え方を聞いた。

皆さん「ライフスタイル」と聞くと何を思い浮かべますか? 「価値観」「生活習慣」「人生観」など様々なワードが出てくると思いますが、私が提唱するライフスタイルデザインとは、これらすべてを含めた「美しく健康に生きるための生活様式」。

これには食生活、運動、睡眠といった生命の営みも含んでいます。本業は? と聞かれると、以前はアロマインストラクターと答えていたのですが、インストラクターとして仕事をしていると実際に、様々な質問や相談を受けます。

「健康的な食生活とは?」、「栗原さんの美容習慣は?」、「美容健康のために何を習慣にしらいですか?」などなど。

考えてみれば、アロマテラピーもたんに芳香を楽しむだけのものではありませんよね。アロマを生活に取り入れて「ストレスを緩和したり病気を防いだりしましょう」というのが本来の目的。

ですから、インストラクターとして活動していく中で、皆さまから「より良く生きる」ための知恵と言いましょうか、工夫、アドバイスを求められるのは当然のこと。そして、より良く生きるために食生活、運動、睡眠など基本的な生活を無視することは出来ません。

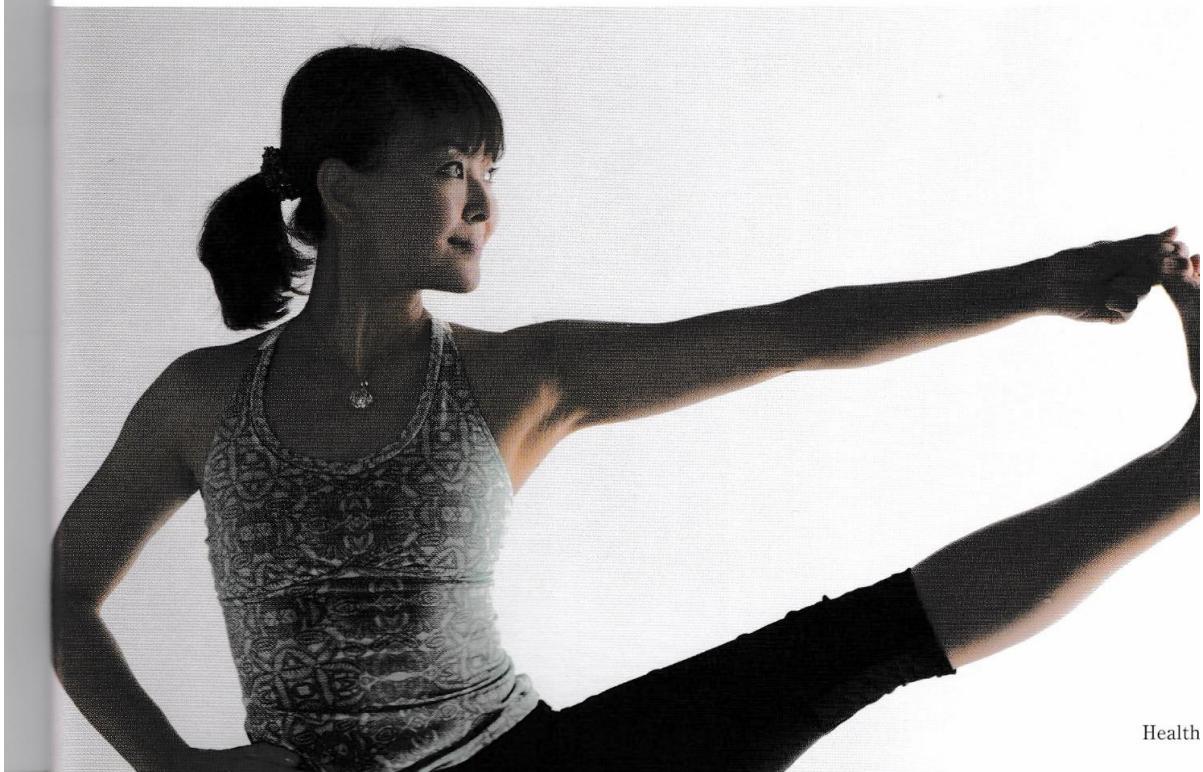
アドバイスを求められるたびに、答えていくうち「より良く生きる」とはインナービューティに他ならないと、私自身気づかされたのです。アロマをベースに、運動を取り入れたらどうな



品川シーズンテラスにて行われた朝ヨガの様子。早朝からたくさんの人が参加するなど、人気のイベントのひとつ。



毎年春と秋に東京ミッドタウン芝生広場で行われるミッドパークヨガでは、毎回、当初の予定の定数を上回る盛況ぶり。



Health

チ「ヨガ
さらに
ために必
アステイ
チする知
香りと
ラиф
つかけど
私が考案
ヨガの
にアロマ
クラブは
はただ香
ちゃんと
りません
そこで
ていたが
ログラム
じまりで
ご存知
ーズがあ
促し、赤
柔軟性と
ーズ」「
といつた
柔軟性と
アロマ
な精油を
むといふ

「ロマ」。

はインナービューティをサポートする
要だったのが、フードアナリストやフ
レーニングカウンセラーなど食からアプロ
ークの習得でした。

ボーズのコラボレーション

「スタイルデザイナーとして活躍する
なったのは「ヨガロマ」。ヨガロマとは、
したオリジナル・ストレッチ法です。
魅力は呼吸法にあるのですが、その際

を取り入れるヨガスタジオやスポーツ
がありました。ですが、多くのスタジオ
員を楽しむだけで、精油による効果を
説明できるところは、私の知る限りあ
べ、もつと具体的にアロマの効果を知
り、かつ効果的に取り込めるようなブ
ーカーを作りたいと思ったのがヨガロマのは
じでした。

山の通り、ヨガは目的に応じて様々なボ
リューム。例えば「全身のリラックスを
ちゃんのボーズ」「身体を目覚めさせ、
基礎代謝をアップさせる太陽礼拝のボ
ーク」など。
下半身を引き締めるイーグルのボーズ」
「真合に。

、テラピーも同様に、目的に応じて様々
に使っています。日本では香りを楽し
みながらアロマテラピーですが、ヨ
ノ側面が強いアロマテラピーですが、ヨ

ルヴェーダが発祥です。それぞれを別々に用い
るのではなく、両方一度に行えば、より高い効
果が得られるのではと考えたのです。
そこで、私はヨガのボーズに合わせた精油を
ブレンドし、さらにはピラティス、気功などの
要素を取り入れ、自律神経やホルモンにアプロ
ーチするプログラムを開発したのです。

1回60分のプログラムは、15分ごとに動きのテ
ーマを変えており、精油ブレンドもそれに合わ
せて変更していきます。

例えば、ホルモンバランス調整が目的のスト
レッチは、女性ホルモン様作用があるクラリセ
ージ、ローズ、ゼラニウムのブレンド。ダイエ
ットプログラムには、グレープフルーツ、スイ
ートオレンジ、シナモンなどを用いるというも
のです。

ヨガロマを発表して以来、都内のクリニック
やスポーツクラブ、オーガニックコスメブラン
ドの施設などで導入させていただいておりま
す。

最近ではイベントに呼ばれるようになつた
他、介護の現場でも関心が高まっているようで、
医療従事者の方々に向けた講演なども依頼を受
けるようになりました。ヨガロマが徐々にです
が全国に広まっていくのは、嬉しい限りです。

実際のレッスンでは、アロマの作用などの説明



娘、母、私の朝は酵素ドリンクでスタート。皆のお風呂に入るのは「ハーブザイム113グランプレーン」(一般社団法人 日本酵素・水素医療美容学会 公認)

しよう。ヨガも元々はインドの伝統医学アーユ
ルヴェーダが発祥です。それぞれを別々に用い
るのではなく、両方一度に行えば、より高い効
果が得られるのではと考えたのです。
そこで、私はヨガのボーズに合わせた精油を
ブレンドし、さらにはピラティス、気功などの
要素を取り入れ、自律神経やホルモンにアプロ
ーチするプログラムを開発したのです。

当然、ヨガの知識と技術も必要ですから、ヨ
ガロマを専門にするインストラクターの育成に
も力を注いでいます。指導者になりたいという
方だけでなく、自分自身の楽しみのために習得
したいという方も通われています。
より良く生きるために運動だけではありません。
せん。食生活も重要な要素です。生活習慣病予
防のための健康管理士に加え、最近ではファス
ティングカウンセラーの資格も取りました。
食べるべきものを推奨する一方で、食べない

教育とファスティング

ことを推奨する。一見、相反するアドバイスと
思われますが、実はどちらも大切であり、必要
なことなのです。

質の良い食事は、身体のエネルギー源、活動
するためのガソリンです。ファスティングはデ
トックス。細胞を定期的にクリーニングするこ

くりはら ふゆこ●ライフスタイルデザイナー／(株) Bon22(ボン・ガンドウ)代表取締役、(公社)日本アロマ環境協会理事・
認定アロマテラピーインストラクター、日本メディカルハーブ協会認定 ハーバルセラピスト、日本成人病予防協会認定講師・
健康管理士一般指導員、公認ファスティングカウンセラーとして活躍するかたわら、ビューティー＆ヘルスのための運動だけ
でなく、より積極的にスポーツを楽しむアスリートでもある。レジャーとして、ゴルフ、スクユーバダイビング、スノーボードの
ほか、東京マラソン2010、大阪マラソン2013、2014にてフルマラソン完走。著書「アロマテラピー使い切り・組み合わせ
事典」「手作り石けんと化粧品でナチュラルスキンケアきほんBOOK」(共にマイナビ出版)





H&B Special Interview

Healthy & Beauty

ライフスタイルデザイナー

栗原 冬子さん

ファスティングをダイエット法としてとられる方が多いようです。少しニュアンスは違つかもしれません。身体が本来あるべき姿に戻すことで結果として「痩せる」が正解です。逆に太れなくて困っている方は、ファスティングにより痩せすぎを解消できたというケースもあるのです。

育児とは、自分も育つこと

ついこの間、生まれたばかりのような気がする娘も今や18歳。最近は、大人びたことを言うようになってきました。しつかり者に見られる私ですが、実はもの凄くおっちょこちょい。子供の頃、ガラスの扉に気づかずに通り抜けようとして大ケガをした経験も!

親がこうですと、子供はしっかりするようで、近頃はどちらが母親なのかわからないくらい、心配されています(笑)。

私は娘が14歳の時に離婚しているのですが、よくぞ順調に育ってくれましたという感じです。今となっては、育児は本当に楽しかった! 5歳まで、国際線のCAとして仕事をしていたので私の母に任せきりでしたが、ある時思つたのです。

子供はあつという間に育つてしまう。せつかく授かった子供。育児を楽しまないで、どうするのつて。そこでCAを退職し離婚までは徹底的に育児に専念しました。

もちろん育児は良い時ばかりではありません

ですが、今にして思えば、育児とは子を育てるばかりではなく、自分自身も育てることなのだと気づかされます。

例えば子供には、ついつい「～しちゃダメでしょ!」と怒りたく瞬間がありますよね。ですが、感情に任せて否定語×否定語では、あまり子供の心に届かないのです。

逆に「これがこうなれば、気持ちいいのにね」と肯定的な言葉をかけることで、響く場合も多々あります。これって育児だけでなく、人間



Health&

今が一番楽しい

来事があつても「これで済みます」にすれば、ストレスは溜まります。対人関係においても、草つたらゲームのように、ニヤニヤ探すのです。すると、探さつてしまませんか?これを「アング」と呼んでいます。年齢を重ねることも、ながてているのです。

最後
言え



思考を変えれば、現
回がイヤだなと思う出

産は増えたのです。私は、今43歳。スイッチン
グ思考のおかげで、自分の中のキャパシティが
広がり、毎日が楽しくて仕方ありません。

「何んだ」と考えるよう
りません。

貢献タイプだなと思
ての人のいいところを
こと自体が楽しくな
今は「思考のスイッチ

若い頃、許せなかつたことが、経験と知恵の
おかげで許容範囲が広がったからです。43歳だ
から、女性として終わつたなどと考えたことも
ありません。この先も、おそらく考えないでし
ょうね。なぜなら、幾つになつても「今が一番
楽しい」からです。

楽しく美しい心を忘れない限り、人生は限りなく
見ていた時にあらわれた吉川晃司だつたり、道
スイッチング一つで、

これから、自分がどのような人間になつて
いくのか楽しみです。人生に達観できればい
いのですが、最低限ライフスタイルデザイナ
ーとして、女性として最後の瞬間まで「今が
一番楽しい」と言える人間でありたいですね。



の瞬間まで“今が、
一番楽しい”と
る人間でありたい。

1回60分で、
水素水約42本分摂れる
注目の水素吸入マシン「スイソニア

水素美
最前線



スペシャル体験モニター
ライフスタイルデザイナー
栗原 冬子さん

●PROFILE: 1994年全日本空港国際線客室乗務員社。チーフバーサー資格取得後、主にファーストクラスにて就業。在職中から興味のあったアロマの道に進み、2012年より公益社団法人日本アロマ会理事に就任。同年(株)Bon22設立。2013年ランド「F♦Y♦K」を立ち上げ、2014年にはオリクティビティYogaroma®を開業。企業、税務署、センター、公立小学校などで食育、健康、呼吸法などを行っている。またヨガ、ピラティスインストラクタもイベントなどで活躍中。



体験後はス...

ツキリ軽い!



水素水、水素入浴剤、水素化粧品、
この数年美意識の高い女性たちの間
で注目されていた水素美容。本誌で
も、今年の読者300名を対象に
行った「水素」に関する意識調査で
は、なんと、約8割が「興味あり」と回
答。関心の高さがうかがえます。水素
美容の最大の魅力は何といつても効
果を感じやすく、かつ即効性がある
ところ。水素水を飲んだことがある
人なり、「わかぬと思つけど汗や尿の
出方が違う」「身体が軽い」「お通じが
良くなつた」「ベットに飲ませたら他
の水を飲まなくなつた」など何らか
の変化があつたはず。水素美容は飲
料水として取り入れている人が多い
ですが、最近は水素入浴も人気です
が、水素水、水素入浴を凌駕するアッ
と驚くような、次世代型の水素美容
水素吸入が登場しました！

次世代型、水素美容。
大ブレイク間違いなし。

水素吸入マシン「スイソニア」

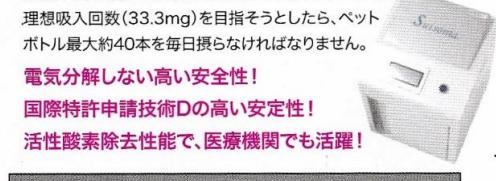
純粹水素66.6%、純粹酸素33.3%の水素混
合ガスを発生させ、鼻腔の粘膜から直接吸引。

水素は空気より軽いため、なかなか体内に吸収されにくいのが事実です。直接水素を吸入するスイソニアは、短時間で効率的に無駄なく水素を取り込むことができます。一般に売られている水素水と比べてみると、1回の吸引で得られる水素の質量の差が歴然です。お悩みの症状にもよりますが、スイソニアの理想吸入回数(33.3mg)を目指そしたら、ベットボトル最大約40本を毎日摂らなければなりません。

電気分解しない高い安全性！

国際特許申請技術Dの高い安定性！

活性酸素除去性能で、医療機関でも活躍！



水素水、水素入浴剤、水素化粧品、
この数年美意識の高い女性たちの間
で注目されていた水素美容。本誌で
も、今年の読者300名を対象に
行った「水素」に関する意識調査で
は、なんと、約8割が「興味あり」と回
答。関心の高さがうかがえます。水素
美容の最大の魅力は何といつても効
果を感じやすく、かつ即効性がある
ところ。水素水を飲んだことがある
人なり、「わかぬと思つけど汗や尿の
出方が違う」「身体が軽い」「お通じが
良くなつた」「ベットに飲ませたら他
の水を飲まなくなつた」など何らか
の変化があつたはず。水素美容は飲
料水として取り入れている人が多い
ですが、最近は水素入浴も人気です
が、水素水、水素入浴を凌駕するアッ
と驚くような、次世代型の水素美容
水素吸入が登場しました！

身体中がポカポカして、
視界が明るくなる感じ

ため水素水やサプリメントと比較す
る「スイソニア」6分の吸入で、なんと
500㎖の水素水を42本飲むのと同
等の水素を吸収することが！エステ
サロンや医療の現場でも活躍するス
イソニアを人気美容家の栗原冬子さ
んに60分間体験していただきました。

スイソニアを60分の吸入で、なんと
500㎖の水素水を42本飲むのと同
等の水素を吸収することが！エステ
サロンや医療の現場でも活躍するス
イソニアを人気美容家の栗原冬子さ
んに60分間体験していただきました。

ハッキリしてます。体験後は、身体
も軽く、朝の寝起きのような感覚。こ
れは、病みつきになりそう…

●こんな方にオススメ！

健康が気になる
飲酒喫煙の習慣がある
冷え性、便秘がち
シミ、シワが気になる方

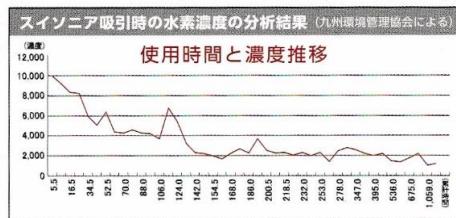
疲れやすい
寝起きがすっきりしない

体験または購入のお問い合わせは
株式会社アローポ・モンサルティング

TEL:03-6809-6237

FAX:03-6436-9751

<http://www.suisonia.jp.net>



ときめく心を忘れない限り、



ライフスタイルデザイナーとは？

内
ト



やえた末、たどりついたのがヨガの呼吸
「マを組み合わせたオリジナルストレッ

ーローバでは古くから治療や健康管理を目的に
した伝統医学。日本の漢方薬に近いイメージで

をお伝えしながら、60分で10種類の香りを
使うので、それ相応の知識が求められます。

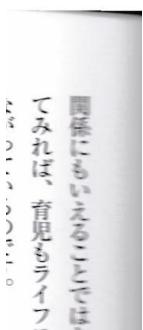




とでエネルギーを最大に働かせるようにするの
が目的です。

ん。（どうして、わかつてくれないの！）と歯噛
みしたくなるような時期もありました。

歯噛



両親にも「見える」といっては、
てみれば、育児もライフ

はこじらはく。書つ
へスタイルデザインにつ

スハシルマサト。年を取ると物理的に出来ない（と）
スハシルマサト。ALの自然派アート空間

難に陥るやうな事は出来ない（と）
スハシルマサト。山へ登る

容
良

ア」



ホカして、

胸に熱の筋膜から水素が循環を作る
ため、直接血液に入り込みます。その

ときのもうひと筋膜も風をですね。全
身に酸素や血液が巡るのか、視界が