



# る生活と美容法

かを知識と感性で見る。～

パンデミックですっかり世の中が変わりましたね。何かしらの価値観が変わった方も多いのではないのでしょうか。今まで当たり前のように順調だったことがそうでなくなっただけかもしれません。その分、立ち止まることで気づきがあったかもしれません。大切にしていたことの順番が変わったかもしれません。錯綜する情報に、どれが正しいのか混乱しているかもしれません。

どんな状況になっても、私たちににとって最も大切なことの一つは「健康」ですが、医療の情報に混乱があるかもしれないかもしれません。パンデミックに限らず、人生にはこのように迷う時があるように思います。

こんな時、何が大切かというと、やはり「自分を大切にすること」です。自分を大切にすると、周りの大切な人たちを大切にできる余裕ができます。周りの環境、生活や仕事、時間の使い方をより良くしていくことができます。良い状態にいれば、多くの情報の中で自分にとって正しいものを直感や、自身で行う確認で判断できるようになっていきます。今私たちに必要なことは、情報に影響されすぎずに、自分で判断し行動を選択することでしょう。



# 自分を大切にす

～何が自分にとって正しい



自分を大切にするというのはとても基本的なことです。生活習慣をより良くするということです。睡眠、腸内環境、食事、運動、ストレス対応、そして肌を大切にすることです。そうすると、自分の気持ちと言動が一致してきます。心身が安定し、体力に余裕があり、健やかな肌を持つ人は、自分の価値観がぶれにくくなります。多くの情報や突然の環境の変化に最初は混乱しても、次第に自分の軸に戻る力とバランス感覚を保てます。

少し混乱しているな、と感じる時、生活習慣と肌のお手入れに、より心を配りましょう。自分を大切にしましょう。