

## ストレスフリーな人々とは？

- ✓自分でできないことは深く他人に頼る
- ✓1度に何でもできると思っていない
- ✓最新テクノロジーを味方につけている
- ✓シンプルな決断を先延ばしにしない
- ✓他人と自分を比べない

### メディテーションで心デトックス

「メディテーションは心が落ち着く」とデザイナーのダイアン・ファン・フッススタンバーグ。都内でおすめの瞑想スポットは近代日本建築の巨匠、丹下健三が手掛けた「東京カテドラル聖マリア大聖堂」でのオルガン・メディテーション(☎03-3541-3029)。毎月第2金曜日、夜7時から行っている催しで入場は無料、静寂的な空間で心を洗えば、新しいアイデアもわいてくるはず。

### 会員制で安心の健康管理

不安定な世の中において、健康保険も心配な時代。話題は会員制の健康管理サービス。セコムが運営する「KENKO」(<http://medical.secom.co.jp>) 入会金¥2,100,000 年会費¥525,000は会員1人1人を運営された主治医がサポート。普段の健康管理はもらえる。完全予約制の外來診療、3大疾病、生活習慣病を中心とした多彩な人間ドックが受けられる。

### 灯台下暗し! 近場でリラックス

休みがとれただけ、短か過ぎるとどこも行けない。ならば近場のホテルをチェック。「ザ・プリンス パークタワー東京」([www.princehotels.co.jp/parktower](http://www.princehotels.co.jp/parktower))の新宿泊プラン、クルーズ トゥ ビューティー3泊4日¥270,000(来年3月3日まで)は、豪華スイートルームに滞在しながらオリジナルのビューティコースを楽しむもの。昼はホテル内のエステやフィットネスクラブで身体を癒し、夜は家族や友人を囲ってゆったり過ごしてもいい。大人ならではの時間の楽しみ方。

### みんなで走れ!“大人部活”デビュー

体を動かせばストレスも吹き飛ぶ。でも一人じゃなかなか始められない。それなら会社の同僚や友人を誘ってみて。実は周りにも運動したくてウズウズしている人が結構いるはず。ビジナーならランニングイベント参加を目指してみるのはいかが? 「ナイキ」は10月24日、山梨県本栖湖でランニングイベント「The Human Race 10K 2009」([www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com))を開催する。富士山を望む美しいロケーションで走れば気分爽快。ナイキズームストライクチャートライアックス+12(11月発売)¥12,075 / Nike(ナイキジャパン お客様相談室)



幸せな家庭を築きながら、仕事もバリバリこなす。今日もハイヒールで通勤とオフィスを闊歩する美しい女性エグゼクティブ。そんな“スーパーウーマン”が実在する。彼女たちは別に超人でもスーパーリッチなワケでもない。デザイナーのアニヤ・ハインドマーチは言う。「妻は考え方。家庭と仕事を両立させたいなら“完璧”なんて考えは捨てた方がいい。子供たちが覚えているのは“完璧な家”ではなく“幸せな家”なのだから。誰を責めるかではなく、いかに効率良く物事を進めるか。そのコツを押さえれば、“ストレス知らず”の道はさっと見えてくる!

### Step2:

## タイムマネージメント編

### ヘリからポッドキャストまで タイムマネージメントを徹底!

#### 時は金なり。交通渋滞にさようなら

9月16日よりスタートした「成田エアラインコネクションサービス」([www.mcas.co.jp/ja](http://www.mcas.co.jp/ja)) ☎0120-889-4361は、出張の多いビジネスウーマンにはもってこい。ヘリコプターとハイヤーを使って赤坂のアークヒルズと成田空港間を約30分で結ぶサービスだ。自宅やホテル、会社までも専用ハイヤーが迎えに来てくれる(都心4区内なら基本料金内)。スタンダード機は片道1名分が¥50,000。ユーロコプター社とエルメスのコラボ機が片道¥75,000。これぞタイムワープ!



#### “ながら行為”は最高の時短法

時間を有効に活用したいなら、ながら行為——石二鳥を習慣にしたい。活用すべきはポッドキャスト。ニュースは朝ダウンロードするのが新常識。「聴く日記」(<http://www.radonikkai.jp/kku/>)は日本経済新聞朝刊の企業、経済ニュースを毎朝約20本厳選して配信している(月額¥525)。今や本も聞く時代だ。「ネットボイス」([www.netvoice.jp](http://www.netvoice.jp))は、数あるビジネス書籍の中から、本当に役立つ本を1週間1冊ずつ紹介。仕事術など、カテゴリーに分かれていて選びやすい。

### Step3:

## 健康&マインド編

### 日々の生活をヘルシーに。 体の内側からマインドデトックス

#### こだわるべきは“食べ合わせ”

フードクターの「マーバー」氏いわく、最も健康的でエネルギー持続力の高い食事は複合糖質とプロテイン。適度な脂肪を含んだ食事だそう。組み合わせ例はオートケーキ(エンバクのクラッカー)にヒヨコ豆のペースト、リンゴとナッツなど。2時間半毎の摂取で効果もアップ。

# THE DIRECTORY: SUCCESS without STRESS

## そのイライラ今すぐ解消! ストレスフリーの処方箋

Text: Clare Coulson, Yuki Miura

### Step1:

## ファッション&ビューティ編

### ビジネスに華と洗練を! 美しさをブラッシュアップ

#### 1度に3度おいしいマルチサロン

自分を磨けばモチベーションもあがる。利用したいのは時間短縮に有効なマルチタスクサロン。「資生堂 サロン&スパ銀座」([www.shiseido.co.jp/biyoushitsu/spa](http://www.shiseido.co.jp/biyoushitsu/spa))ではヘアカット、メイクアップ、フェイシャルボディエステまで多種多様。高いレベルのサービスを1カ所で受けられる。講演やパーティ前に気軽に立ち寄りしたい方は「モッズヘア パルティ」([www.modshaipartie.com](http://www.modshaipartie.com))へ。モッズヘアの世界初のメイクアップ専門サロンで、ヘアメイクのセットメニューは¥5,460(140分)。プロ仕業の仕上がりに満足して、

#### タンスの整理整頓で気分一新

頭の中を整理するように、ワードローブもすっきり整理するとおしゃれがぐっと楽しくなるはず。iPhoneもしくはiPad touchを持っている方におすすめのアプリは「タッチクローゼット」([www.touchcloset.com](http://www.touchcloset.com))。手持ちのアイテムをカメラで撮影し登録。アイテムごとに詳しく分類すれば、自分だけのデジタルクローゼットが完成するという仕組み。でも自分でやるのは手間だし時間がない……という方は、「スタティスタイル」([www.statstyle.com](http://www.statstyle.com)) 入会金¥100,000)にお任せ。手持ちのアイテムを撮影し、ウェブサイトにアップ。自分だけのオンラインクローゼットを作ってくれるサービスだ。スタイリングはもちろん、アイテムの保管も行っている。ネット登録点数100点、¥550点を専用の収納スペースで預かってくれるパッケージは月額¥25,000。保管とリセールパッケージも。こちらは月額¥9,800(保管アイテム20点、リセール15点まで)、リセールの手数料として売却代金の35%がカットも。通常のネットオークションに登録したり、古着屋に持っていったりといった面倒な時間のかかる工程がないためでもストレスフリー。

#### 買い物のプロを味方につけて

楽しいショッピングも、時間がなければ苦痛以外の何ものでもない。ならばプロに買い物を手伝って貰うのが得策。「リステアミッドタウン」ではラグジュアリーなスイートルームを用意。忙しい顧客にまず電話で好みやヒアリング。来店時には数パターンスタイリングを準備しておいてくれる(☎03-5413-3708)。幅広い品揃えがうれしい「エスエーション」も経験豊富なスタッフが全てに配慮。こまめに誘えば人気アイテムの入荷状況も教えてくれるはず(☎03-5159-7800)。

