

# 五感を使って私を整える

心身を健やかに保つためには、自分をいたわるのが大切。セルフケアに詳しい美容家の本島彩帆里さんに、五感を意識し、自分を「整える」方法をお聞きしました。

本島彩帆里  
SAORI MOTOJIMA



セルフケアの第一歩は、

今ここにいる自分を

を感じることに

## Profile

ダイエット美容家。ダイエットで苦労した体験やエステサロンでのダイエット指導、施術経験から美圧マッサージを提唱。また自分そのもののかかわり方やメンタルヘルスの発信にも力を入れている。インスタフォロワー数は23万人を超え、ダイエット本は著書累計41万部以上。自分自身を大切にするという意味を込めたセルフケアブランド「eume」(イウミー)を設立。

五感にはたらく /  
MOTOJIMA's Recommend



「イウミー クォーツバスソルトコーラル」  
3,500円(税込)

マグマの高熱によって固められた、まるで宝石のようなネパール産のバスソルト。置いておくだけで気分が上がります。

商品の詳細はこちら▶

<https://eume.store/>



## いつでもできる セルフタッチケア

Instagramでは簡単なセルフタッチケアを紹介しています。疲れた時、悲しい時、不安な時はもちろん、毎日のルーチンとしてもおすすめです。



Let's try!

動画はこちら



@saooooori89

視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚といったそれぞれの感覚。当たり前すぎて、意外とないがしろにしがちです。でも、自分の感じていることを丁寧に拾っていくことが、セルフケアでは大切です。

たとえば食事。私は五感全てで「食べもの」を感じるようにしています。味覚はもちろん、見た目や香りを楽しみ、舌触りなどの触覚、食べながら聞こえる音など、感じたことをそのまま大事にする。それがセルフケアの最初の一步なんです。

また私がよく行るのが、セルフタッチケア。手のひら全体でカラダに触れながら、ゆっくりと呼吸するのが基本ですが、同時に、自身が感じていることをそのまま「そう感じているんだね」と受け入れてあげるんです。特に、イライラしたり不安を感じたりしたときこそ、自分を気にかけて、寄り添ってあげてください。少しセルフタッチケアをするだけで、カラダの緊張が緩んだり、心がホッとしますよ。時間がかかることはありませんから、ぜひ試してみてくださいね。

本島さんも実践! /

## 五感を使ったセルフケア

### 視覚

自分の視界に入るものは、自分の心の温度が上がる造形や色かどうかを基準に選んでいます。



### 味覚

カラダに良いからといって我慢して食べることはしません。味わうことも大切にしています。



### 触覚

自身のカラダの形や柔らかさ、温度を触りながら確認しています。日頃から触れていると変化にも気づきやすくなります。

### 嗅覚

好きな香りは気分を切り替えてくれたり、心に寄り添ってくれたりします。お守り的な存在ですね。

