

大事なものは、頭に何かを詰め込む前に、  
リラックスして身体の準備を  
整えておくということ

TAMA O YOSHIHARA

# 吉原珠央

1976年生まれ。短大卒業後約4年間、客室乗務員として航空会社に勤務。英国留学を経て、証券会社IR部門に転進。その経験を活かし、プレゼンテーションを専門としたコンサルタントとして2002年に独立。企業や個人向けの講演や研修などを行う。独自に創り上げたトレーニングメソッドには定評があり、幅広いクライアントに支持されている。著書に『また会いたい』と思われる38のルール』(幻冬舎)などがある。

<http://ameblo.jp/womancbbyoshihara/>



女性ほどなたもそうだと思いますが、睡眠時間が足りないと、お肌の調子に直接現れるので、毎日できるだけ同じリズムで生活するようにしています。朝は7時頃に起きて、夜は12時前後には休む。太陽と共に起きて、暗くなったらなるべく早く寝る、というサイクルは、どんなスケジュールでも変えないようにしています。

同様に、食事もリズムを大切にしています。私は仕事柄、人と話したり人の話を聞いたりすることが多いのですが、朝たくさん食べてしまうと体が重くなって、もうそこで休みたくなってしまいう(笑)。なのでその分、朝は軽めに、お昼はしっかり食べるようにしています。夜は、お昼に何を食べたかによって、変わりますね。お昼が重いものだったら軽いものにしたリ、夜に会食が入っていたら、お昼を軽くするようにしたりしながら、最終的に3日刻みくらいでバランスを取るようになっています。でも、あまり「我慢」はしないんです。私の著書にも書いてある「ま、いっか」の精神を意識して、おおらかに。

もちろん食べる量や内容には、ある程度気を使っていますが、それよりむしろ、よく噛んで食べ

## 人と人との繋がりを良くすることが、 心と身体の健康を作っていく

ることや、食品を買う時は原材料をよく見て、あまりにもたくさんの添加物が入っていたりする食品は避けるようにしたりとか、無理なく出来ることを意識してやるようにしていますね。

私は割と、理論的に教えてもらって納得すると、しつくりきて実践するほう。周りに美容に関する専門家の友人がいるので、疑問があれば、そういう友人に聞くようにしています。そうして取り入れたのが、玄米。中でも、出来る限り農薬を使っていないものの方がいい、ということなので、よく「青空マーケット」のようなところに行つて、情熱を持ってやっている作り手の方々とお話をして、情報交換をしながら、納得できるものを買っています。

また、食べ物補助するということ意味では、友人から紹介してもらった、とても信頼できる皮膚科のクリニックで、ビタミン剤などを処方してもらい、飲んでいます。家の近くで、親身になってくれるかかりつけのドクターがいるというのは、大事なことだと思いますよ。何度もコミュニケーションを取ることで話しやすくなるし。今では、先生に会ってお話をしながら、健康状態を確認しに行



くような感覚で通っています。

1対1でプレゼンテーションのトレーニングを目的にしたコンサルティングの仕事をする際に、必ずはじめに瞑想をするんですね。鼻から深く息を吸って、吐いてを1分間続けて、それが終わったたら両手を擦り合わせて指先を温めて血流を良くし、緊張感を緩和して、集中力を高める

ために。やはり、身体とメンタルというのはリンクしていると思うので、頭に理論的なものを詰め込む前に、身体の準備を整えておくということを重視しています。お客様も、これをやると、とても集中してくるのを感じますし、そのお客様との距離も縮まるように思います。

結局、どんなにいいものを食

べても、運動しても、サプリメントを摂っても、一緒に笑える人がいなかったりとか、一緒にいて気分が良くなるような人がいなかったら、仕事も健康も何もかも、うまく回らないですよ。ですから、人と人との関係、繋がりは特に大事にしているんです。私の仕事は、それが全てと言ってもいいものですから。