スタッフおすすめ NOV L&W シリーズ

敏感なお肌のための高保湿エイジングケアシリーズ

刺激を感じやすい敏感なお肌は，乾燥してハリや透明感も失われやすくなっています。ノブ L&W シリーズは、敏感なお肌のための高保湿エイジングケアシリーズです。
敏感なお肌にやさしく、うるおい、ハリ、透明感のあるお肌に導きます。

STEP 1 メイク落とし

L&W クレンジングオイルジェル

105g
3,780円(税込)

STEP 2 泡状洗顔料

L&W ウォッシングフォーム

200ml
3,780円(税込)

STEP 3 化粧水

L&W エンリッチローション

120ml
4,860円(税込)

STEP 3 化粧水

L&W エンリッチローションEX

120ml
5,184円(税込)

STEP 4 美白美容液

L&W ブライトニングエッセンス

30g
5,400円(税込)

STEP 5 乳液

L&W エンリッチミルク

80ml
4,860円(税込)

STEP 6 美白クリーム

L&W エンリッチクリーム

48g
5,616円(税込)

STEP 7 美白スティック

L&W ホワイトニングスティック

4.3g
3,240円(税込)

new 商品

リフトエッセンス（左）
リンクルアイクリーム（右）

28g 5,400円
12g 3,780円

ねこのキャラクターといえばハローキティーちゃん。幅広く愛されているキャラクターで、海外でも人気があります。いろんなグッズもあって私の癒しになっています。ご当地コラボなどもあり旅行先での1つの楽しみにもなっています。みんなも探してみてね。

担当：北浦紀子でした

ハローキティ 1974年（誕生日：11月1日）血液型 A型

身長はりんご5個分。体重はりんご3個分。明るくて、優しい女のコ。クッキーを作ったり、ピアノをひくのが大好きで、夢はピアニストか、詩人になること。音楽と英語が得意。好きな食べ物は、ママが作ったアップルパイ。双子の妹、ミミィとは大の仲良し。

キティの家族

双子の妹

ミミィ

パパ

ママ

おじいちゃん

おばあちゃん

病院案内

診察時間	月	火	水	木	金	土
午 前 9時~12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午 後 14時30分~18時	▲※	●	●	×	●	×

※第2・第4月曜日が休診になります。

木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
木曜・土曜の午後やお昼休みに往診・手術が出来ます。(要予約)

松下ひふ科
長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556
http//taizou.biz/ ブログ:たいぞうの部屋

NO.36

広報 Taizou

2017.10.12発行

松下ひふ科 MATSUSHITA HIFUKA

先生からの
一言！！

今回は島原半島の若いお母さんの元気印、知佳さんの登場です。こんなにアクティブに動き回っている女性はなかなかいないのでは・・・。どんどんネットワークを広げていっている。いやー、知佳さん、素晴らしい文章ですね。「自分が好きですか？」、この質問はよくする。半分以上の人が好きではない、と答える。私の仲間達は皆「自分が大好き」とすぐに答える（と言うか、この質問は愚問のようだ）。人生がうまくいっている人は自分が好きだ。そう、自分を愛せない人が他人を愛せるわけがない、と私は思うのだが・・・。何で、自分が好きになれないのだろう？小児期の家庭環境、学校での出来事が原因なのだろうか？思うに、そのような人は人から認められたい人が多いのでは・・・。金・地位・名誉に走るのはそのような人と思います。フェイスブックで『いいね』をもらいたい人、そんな人です。心にぽっかり穴が空いているのです。だから、頑張って頑張って認められたいのです。しかし、それでは穴は埋まりません。自分を褒めてやることです。こんなふうに「いやー、いいね○○！」（私には心の口癖があります「いいぞ泰三! 結果出してるね 泰三! 影響与えてるね 泰三!」）。これはいいですよ。そして、知佳さんが書いている**「ありのままの私でいてもいいという許可」**、大事ですね。かっこつけなくていいのです（かっこつけは無理をしています）。自然体が一番です。好きなようにやればいいのです。**「自分が好きでいいんだよ」**という許可を与えればいいのです。そしたら、間違いなく自分が好きになるはずです。どうでしょう・・・。

■ 先生のお友達　コリンズ知佳さん

“ To love yourself ” ～自分自身を愛するということ～

こんにちは。南島原市と島原市でアイルランド人の夫とCollins English School（コリンズイングリッシュスクール）を経営しているコリンズ知佳と申します。

このたび、松下泰三先生より寄稿依頼を頂き、光あるご縁に心より感謝しております。実はアイルランド在住時より国境を越えて『ブログ：たいぞうの部屋』を拝読しており、泰三先生と、ブログに登場する「タウリン」こと田浦勝也さんにお会いすることに勝手な使命感とワクワク感を感じたことを覚えています。何だか明るいストーカーのようですね。

さて、タイトルに**「自分を愛すること」**とナルシスト的な題目をつけていますが、これはスクールの経営方針の根底にするほど、大事にしていることです。「自分を愛して」初めて他人を愛し、大事にすることができるのです。自己肯定感がある人は自信に満ち、自分の確固たる見解を持ち、寛容で優しいのです。もちろん話していて嫌味じゃない、母国愛もあるので、母国の事や出身地に関する知識は目を見張ります。素晴らしいなと思います。

ある年、夫から私あての誕生日カードに**『Thank you for being as you are.（君が君らしくいることに感謝しています）』**と書かれていたことに感動したことがあります。「このままの私でいていいんだ」と認めてもらえたのです。今思えば、これをきっかけとして、私は自分に**「ありのままの私でいてもいいという許可」**を与えたのです。

自分の幸せに責任を持たなければいけない時代がきています。肉体的にも精神的にも自分のお世話をするのは、自分しかいないのです。

私たちの中には神秘的でキラキラと輝く無限の可能性がある小宇宙が広がっていて、壮大な大宇宙と繋がっているのです。そんな素晴らしい私たち自身をなじったり、傷つけたりしては可哀想です。答えは、実は全て自分の中にあります。

自分と感情を切り離し俯瞰してみると、物事に対する視点が変わってくるので、面白いですよ。

かくいう私も日々学びです。考え込むこともありますが、楽しく過ごせるのは温かい家族のお陰です。この世に生まれ、愛する家族と出会えたことは私の一番の宝物です。私たちには6歳児と3歳児がいます。次世代や後世への「継承」ということを考えることが多いのですが、私たちが生きている間には実現しなくとも、島原半島サンクチュアリ化に繋がるきっかけ作りができればと思っています。

そのひとつとして、英語は覚えるものではなく、楽しいコミュニケーションツールだという種まきをしています。

舞台学修士号保持者・劇団創設及び俳優経験者の夫が独自の楽しいクラスを展開しています。楽しいという経験を通して得た英会話は体得に繋がります。少子化とは無縁の島原半島にはたくさんの可能性（子どもたち）があります。自己肯定感があり、故郷のことを英語で話せる子どもたちが次々と誕生する半島を想像すると、胸が躍ります。

伝統や産業など目に見えるものだけでなく、心の在り方や神々の神秘など目に見えないものの継承も大切です。両方あってこそ、素晴らしい未来が創造できると思うのです。天と地と人が本当の意味で繋がる可能性が島原半島にはあります。

心の中を愛の泉で満たしてください。その為にはまず自分を愛することからです。皆さまにたくさんの愛と光が降り注ぎますように。最後まで読んでいただきありがとうございました。愛と感謝を込めて

Collins English School（コリンズイングリッシュスクール）
／ ISD 個性心理学アドバイザー　コリンズ知佳

Collins English School

✉：collinsenglishschool@gmail.com
☏：070-4304-3602
f：" コリンズイングリッシュスクール " で検索