

時を恐れず鏡に微笑んでいたい 40代50代の美容バイブル

be-story.jp

# 美ST

[美ST]

07

JULY  
2022

COVER

美ST初登場!

北川景子さん

強運美人の秘密は、  
責任感・正直であること・  
無欲で進むこと

話題のボーイズグループ /  
美ケメントリオが初登場!

JO1「僕ら、美容に、  
美STに恋してる♡」

30代・40代・50代・一生

年齢×シワの種類別でやるべきこと丸わかり

消し方・  
生かし方

# 正しいケアで シワは魅力に 変えていける!

特別付録

純粋レチノールで  
シワ改善!  
さらにシミケアまで

エリクシールの  
「国民的シワ改善  
クリーム」

エリクシール エンリッチド  
リンクルホワイトクリーム  
約5日分 ミニチューブ 1個

「女医の美養生」こそ間違いない  
日本全国 美女医さんが  
やってる美容 全部!

白髪薄毛の髪悩みもたるみも  
若返りは頭皮がすべて

デジタル  
通販マガジン  
「セレSTORY」  
第133弾!





係]を  
は  
ました

て  
二

が  
スタート

選んでいくと未来が開けてくるはず。ただ、その場合はどちらかが一方的に進めるのではなく、夫婦

迎えての動き、増えまがが忙し

迎えての動き、増えまがが忙し

ルール

愛情あり

干渉なし

# の終わりは 新婚 の始まり

子育て後・リタイア後の夫婦関係を想像すると、少し不安。夫・妻という役割が変わっていく中で、「いい夫婦」でいるためには、恋人時代や新婚の頃のように、自分が楽しいと思える時間と場所を見つけることが大切ということを、5組のご夫婦が教えてくれました。

ここがいい  
場所を奪えると  
会話も気持ちも新鮮に  
子育てをしてきた家とは異なる場所で改めて一緒に過ごすのは、気持ちも新鮮になって会話も弾むはず。戻り固まった家族観を自然にほぐしてくれるのでとてもおすすめの方法。

平日は干渉しない!

“週末家族”の  
距離感がちょうどいい



娘・辻本卯咲さん(22歳)

夫・辻本敏郎さん(60歳)



夫婦問題研究家  
岡野あつこさん  
離婚相談救急隊代表。  
36,000組以上の夫婦問題の相談、解決をしてきたエキスパート。自身の離婚経験を生かし夫婦問題の悩みに寄り添う。

子供が成人してからは、お互いが精神的に自立することが大切。愛情はあるけれど依存しすぎず、上手に寄り添うようにしたいですね。また、新しい環境や暮らし方、関わり方も必要です。子育てしていたときは違うライフスタイルを

### 新しいルール1

一週間の予定を日曜の朝食時に確認  
誰とどこで、どんな仕事をしているのかをいちいち問いたずことはご法度にしてます。ただ、お互いの居場所とおよその帰宅時間だけを報告し合うのが二人の新しいルール。



### 新しいルール2

別荘は二人の意見でアップデートする

昔は主人の会社の保養所だった施設を、家族用の別荘と貸しコテージにリノベーションしました。夢だったツリーハウスを作りたくて、主人に相談しながら作り足しています。



### 新しいルール3

別荘へ行くのも現地集合でOK

私は芦屋のアトリエから、主人は大阪の設計事務所からお互いの車で現地集合。運転が好きだから、お気に入りの曲を聴きながら一人時間をたっぷり楽しむことにしています。



Atelier carino  
代表取締役  
辻本まりさん  
(60歳)

日本フラワーデザイナー協会のNFD1級認定講師のほかyspdなど数多くのディプロマ取得。フラワーアレンジメントアトリエ経営。

離れることでかえって夫婦の時間が愛しいものに

設計事務所を経営する主人は心の優しい、周囲を和ますために冗談を言って笑わせるような人です。穏やかな家庭で育ったんだなって思うと、私もそんな家庭を作らないといけない、家庭を守る母親として心に誓ってきました。娘が成長し、夢に一步一步前進していく姿は頼もしく、でも一方で旅立つ日と思うと「寂しくなるだろうな」とこれからの心のよりどころに不安も。そこで、フラワーアレンジメントの資格を生かして芦屋川近くのビルの2階に教室をOPEN。暫くして1階の広い店舗が空いたとき、主人に相談したら「やってみたら」と言われ、翌朝起きるとテーブルの上には昨夜主人に語った理想の店舗設計図が置いてありました。実際オープンすると想像以上の忙しさで毎日忙しく。私が仕事で遅くなると、主人がクックパッドを見ながら料理を作る日が増えました。娘から主人へ贈った60歳の誕生日プレゼントはエプロンと蒸籠でした。平日は仕事優先で、お互い干渉しないという新しい夫婦のルールを作ったことで、対等な立場で家事も分業しています。そうなるかえって、夫婦の時間が愛しく感じるようになりました。ちょうど主人の会社の保養所があまり使われていなかったの、手を入れて週末に家族が集まるための別荘に、二人の意見を取り入れ、少しずつ手を入れながら、2度目の新婚のような夫婦の時間を楽しんでいます。



週末の解放感と  
平日の家事分担は  
夫がハマった  
“釣り”のおかげ

死ぬまで「いい関係」を  
続けるヒントは  
新婚時代にありました

# 子育て 第二

お互いを尊重しながら  
精神的に自立することが  
新しい夫婦関係のスタート

Point

1. 夫婦それぞれが精神的に自立する
2. 新しい生活様式を二人で決める
3. 無理のないスキンシップを習慣に

選んでいくと未来が開けてくるはず。ただ、その場合はどちらかが一方的に進めるのではなく、夫婦二人で決めることが重要。最後はやはりスキンシップ。とはいえ無理なスキンシップではなく、出かけたときに手を繋ぐ、家の中でもソファに寄り添って座るなどで充分。ちょっとしたことで夫婦のいい関係が長続きするはず。

新しいルール

結婚25周年  
改めた指輪をすることに  
いつの間にかお互いあまりしなくなっていた結婚指輪。結婚25年ということもあり、二人で指輪をしてみたら気持ちも新鮮になり、夫婦の絆を感じています。



新しいルール

在宅勤務の多い  
主人が車で送り迎え  
主人はリモートでの勤務が多くなったので、私を職場まで送り迎えしてくれる日が増えました。私だけのために運転してくれるのがうれしくて、仕事が忙しくても頑張れます。

主人のためのアイロンがけを再開

息子が高校生の間は息子の制服のシャツがアイロンがけの最優先。夫は自分でやっていましたが、ここ最近私がかけてあげるように。とても喜んでくれるのが私もうれしい。



ここにいい  
子供にしていたことを  
妻に思い出させる  
子供のためにしていたことを夫婦お互いのためにしてあげるのはいを思いやるとのこと。子育てが終わり燃え尽き症候群の人は、相手のために何かしてあげる気持ちを持って。

社労士事務所経営  
加藤香佳子さん  
(51歳)  
自身も社労士として仕事やセミナー、講演会を行う多忙な毎日過ごす。事務所の後継者を育てるのが今の目標。息子は大学4年生。



週末、別々に過ごすおかげで  
二人の時間ももっと楽しく  
同じ大学だった主人と結婚してからあつという間に25年。私は大学を卒業後ANAのCAとして勤務。息子が生まれてから退職し、その後、専業主婦をしながら社会保険労務士の資格を取りました。2009年に事務所を設立し、それからというもの仕事と子育てを第一に日々を過ごしてきました。息子が高校生の頃から、主人が会社の同僚と海釣りに行くように。釣りたい魚の種類によって、静岡に行ったり、千葉に行ったり。深夜から出て、釣り船に8時間もいることもあるらしく満喫している様子。自分だけの時間を過ごすことでフレッシュし、帰宅してからは釣ってきた魚を捌いて料理を振る舞ってくれるようになりびっくり。最初は捌いてポロポロになっていた魚も、動画で練習を重ねた結果、綺麗なお刺身になって出てくるように。楽しそうに魚を捌いている主人を見ているのが私もうれしくて隣で見ているのがいつもの光景になりました。最近では在宅勤務が増えたせいもあって平日家事もしてくれるように。主人が週末に釣りに行くとき、私は事務所まで一人思い切り仕事することも。溜まった仕事をバリバリやります。もちろん友達と食事やミュージカルを観に行ったり楽しい時間を過ごしたりもします。お互いにそれぞれの時間を持つことで、家に帰ったときに主人の顔を見てほっとする自分があります。主人も同じことを思っているようで、二人の時間も以前より楽しく過ごせている気がします。



# 子供の独立後に訪れた 突然の出会いで 新婚生活をスタート

## 新しい資格と新しい仕事 精神的な自立の助けになった!

ここがいい  
感情が生まれるマッサージは  
最高のスキンシップ

マッサージは毎日しても無理のない  
スキンシップ。マッサージしてもら  
うとありがとうという感謝の気  
持ちは芽生えるので試  
してみよう。

夫・春山茂一さん(60歳)



日本美整協会専任講師  
春山福子さん  
(53歳)

33歳のときに離婚。エステサロン経営しながら娘2人を育て5月には初孫誕生予定。茂一さんの息子ファミリーとも仲良し。



置き手紙で  
コミュニケーション

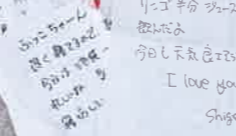
ゴルフや出張で出かける時、先に就寝するときには置き手紙。言葉だと恥ずかしくて言えないことも手紙だと素直に書けます。なんだかうれしくて捨てられずに残っています。

### 新しいルール1

スキンシップで  
互いの体調チェック

ストレッチや腹筋運動のときに体を支えたり、お互いに肩もみます。相手の調子がわかりやすし、お互いを労る気持ちがスキンシップを通じて伝わるように思います。

### 新しいルール2



互いの仕事を認めて  
さりげなく応援する

最近、日本美整協会の講師となった私のために、仕事に役立つような本をたくさん買って来てくれます。良い刺激になるし、私の仕事を認めてくれているよううれしい。

### 新しいルール3



**過度な距離感を保った大人婚は居心地がいい**

彼の素朴な優しさでした。お互い再婚同士、一人の時間が長かった彼は、料理などの家事を率先してやってくれますし、私の仕事やプライベートを尊重し、応援してくれます。だから私も好きなゴルフやワインスクールに通いながら、日本美整協会の講師という新たなチャレンジもできました。双方の子供たちも仕事、家庭を持ち独立しているの、再婚を祝福してくれたのも大人婚ならではの、自分本位になりがちな若い頃の恋愛と違い、過度な距離感を保ちつつ互いを思い合う関係は心地よく、今とても幸せです。

**新しいルール1**

旅行はそれぞれの友達と行きたい場所へ  
これまでは夏休みや冬休みに家族旅行として毎年旅行に行っていました。今は行きたい場所も違うのでそれぞれの友人と出かけることに。自由に楽しむことにしたら気が楽に。



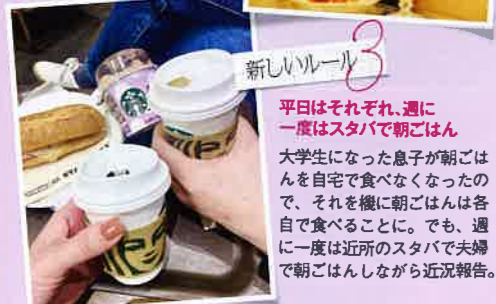
**新しいルール2**

夫の手作りおつまみで一杯やるのが夫婦時間  
在宅勤務が多い夫は、最近お料理もするようになりました。お酒好きな私のためにおつまみを作ってくれることも。晩酌の時間を習慣にしてから会話ははずみます。



**新しいルール3**

平日はそれぞれ、週に一度はスタバで朝ごはん  
大学生になった息子が朝ごはんを自宅で食べなくなったので、それを機に朝ごはんは各自で食べることに。でも、週に一度は近所のスタバで夫婦で朝ごはんしながら近況報告。





夫はキャンプ、私はゴルフ  
それぞれの仲間と時間が  
夫婦の会話を華やかに



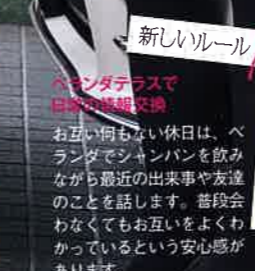
夫・丹羽浩次さん(56歳)

ここが!!!  
記念日を大切にすれば  
新鮮さを保てます  
普段、お互いに干渉しないご夫婦  
でも記念日を一緒に過ごすことは改  
めて相手を思いやる機会。「当日  
じゃなくてもいい」という寛大さ  
を持ち合わせれば無理なく  
続けられます。



主婦  
丹羽智子さん  
(56歳)  
コロナ禍を機にサロン  
経営から引退し、現在  
は週3回のゴルフ。大  
好きなワインを極める  
日々。今年結婚30周年  
記念旅行を計画中。

別々の時間が多分、夫婦の会話が新鮮に  
私たちは新卒に入った銀行の同期。友人が  
セティングした飲み会や出合い、今年で  
結婚30周年です。現在は会社を経営する夫  
は仕事で多忙なうえ、ここ数年キャンプに  
はまり、一人またはキャンプ仲間と過ごす時  
間が多いです。私も週に3回のゴルフ。夜  
は友人と会食が多く平日、週末問わず2人  
でいる時間は少なめ。私はゴルフやグルメ  
が好き、彼はキャンプが好きとそれぞれコ  
ミュニティがあり自由に活動しているイメ  
ジです。でも、お互いにおしゃべり好きな  
ので家で顔を合わせるとお互いの近況をか



新しいルール  
ベランダテラスで  
お茶会  
お互い伺わない休日は、ベ  
ランダでシャンパンを飲み  
ながら最近の出来事や友達  
のことを話します。普段会  
わなくてもお互いをよくわ  
かっているという安心感が  
あります。



新しいルール  
記念日は大切に  
お祝いします  
結婚記念日や誕生日はもちろ  
ん、母の日にも「娘のママだ  
から」と何かしらプレゼント  
してくれます。「何かをくれ  
る」ということよりもその気  
持がうれしいものです。



新しいルール  
タイムツリーというア  
プリアで家族のスケジ  
ュールを管理。普段会  
えなくても一緒に食事や  
旅行の予定が立てやす  
くなり、言った、言わ  
ないで揉めることがな  
くなりました。



新しいルール  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
26歳で結婚してから10年後、アナウンサー  
カデミーに通い、その後ナレーターの仕事  
に就きました。婚礼司会をメインに仕事を  
していましたが、コロナ禍で結婚式やイベ  
ントも激減。そんなとき、金銭的にも全て  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました



ナレーター/  
イメージコンサルタント  
古澤理恵子さん  
(53歳)

2つの仕事を持つパワ  
フルウーマン。将来は  
自分のサロンをオープ  
ンして、働く女性のパ  
ックアップをするのが  
夢。20歳の息子が一人。



夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました

夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました  
夫に頼りすぎに自分らしくいたら寄り添う時間も増えました