



JGAPAPER

2021 Spring / Summer
2021年3月 発行 一般社団法人日本グルーデコ協会

Vol. 16



Voice

山岡まさえ

Masae Yamaoka

一般社団法人 日本グルーデコ協会代表理事

この1年間は「本当に大切なことは何なのか」ということを真剣に考える時間でした。

1

シンプルに、ミニマルに生きる
複雑にしないという自分なりのテーマ

コロナの存在に関係なく、50代になった5年前頃から思考も生き方も暮らし方もシンプルに心がけてきました。多くを持たないこと、複雑にしないこと。は私のテーマでもありました。でも実際にはなかなか手を出せないところもあり、進まなかったいろいろな部分の断捨離が気にスピードアップしたのもこの時期だったからではないかと思えます。物質的な断捨離は目で見える分、進みやすく、処分をするたびに空間がでスキリしていく様は本当に気持ちが良いです。そして冒頭の「本当に大切なことは何か」とともにそれも考えていくことができました。なんとなく持っていたもの、いつか使うかもしれないと手放せずにいたもの、高価だったからという理由だけで使わないのに所有していたもの。そして一番厄介なものは、思い出があるから捨てられなかったもの。少しずつですが断捨離してはいたはずだったのに、まだまだたくさん残っていたその「残骸」を感謝と敬意を持って処分したり、人に譲ったりできました。物質的なことが終わりますと、今度は思考、生き方の断捨離です。私の場合は物質的なことを先に済ましていたので、これもそれと同じ考え方で進めていきました。どうしたかという、自分の考え方やこだわりの中になんとなく持っていたもの、いつか使うかもしれ

巡り巡って自分へ戻ってくる

いま大切なものは何か？を問われている、問わなければいけない時になって、本当の自分を取り戻して、その自分と向き合って、本当の自分の魅力を最大限に出せる時代になったのだと思えます。

最後に、コロナという目に見えないものの出現とともに実感したのは、自分の選択一つ、二つが地球や、周りの人、巡り巡って自分自身にちゃんと戻ってくるということ。だからこそ、無理せず、自然に即して、自分自身が一番納得できる生き方を続けて生きたいと思えます。

ないと手放せずにいたもの、高価だったからという理由だけで使わないのに所有していたもの。そして一番厄介なものは、思い出があるから捨てられなかったもの。があるのではないかと考えたのです。私の場合、思考や言葉、言動に「思い込み」「疑心」「傲慢」「虚栄」「虚勢」言いつきりがないですが、そんなものが山ほど。もう、そんなものは全部手放してもいいな。心の底から、そう思えたのがこの1年だったような気がします。もちろんまだまだ時には顔を出すこともあります、そんな時は「やばい、やばい」と自分を慰めます。自分が自分にかける言葉は「もう大丈夫だよ」そんなことをしなくても、そんな考えしなくても、そんな想像しなくても、大丈夫。ありのままの気持ちのまま、本当のことをすればいいし言えればいい。これからの時代はもしかしたらそんな時代なのかもしれません。私が育ってきた時代は「武士は食わねど高楊枝」的な考えも良しとし、「世間体」という言葉は何度も耳にしてきた。でも、そんな人

人と人の距離をこんなにも離す。それも、こころも身体も切り離していこうとするウイルスの存在。どんなこともその現象には理由があるとするならば、このウイルスの出現も必ずちやんと意味があるはず。そういう風に考えてみると、私にとってこの1年間はしっかりと自分を見つめ直す時間だったのではないかと思いました。今まで見て見ぬ振りをしてしまっていたこと。後回しにしてしまっていたこと。精神的なこと、物質的なことも両方含めて、「本当に大切なことは何なのか」ということを真剣に考える時間でした。そして、そのことを強制的にも考えざるをえない出来事もたくさん起こった1年でした。それはきっと私だけではなく、これを読んでくださっている皆さんもそうだったのではないですか？



Voice

DECO QUARANTA
辻井 典子
Noriko Tsujii

グルーデコ®認定講師



「こんなにちは認定講師です。」

経験したことのない状況を
乗り越える

2020年3月に新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全国で初めての緊急事態宣言が発令されました。生活維持に必要な場合を除いて外出自粛という今までに経験したことのない状況になりました。賑やかな講師仲間との集まりや楽しみにしていたレッスンも出来なくなり、子供やテレワークの夫と自宅で過ごす時間が急に増え、今までの生活リズムが一変しました。

何もしない日々悶々としていた時、このままではダメだと感じ、グルーデコ®を通じて何か出来ないかなあと思ひ、Zoomを使ったオンラインレッスンをスタートさせました。きっかけは、4月に東京、名古屋レッスンがキャンセルになり、楽しみにしていたレッスンをオンラインを通じてやってみようと思ったのが始まりでした。



Three layered Necklace
DECOQUARANTA

改めてハンドメイドの
力のすごさを感じました。

初めてのレッスンは、何もかも手探り状態でスタートしたのを覚えています。元々オンラインレッスン否定派だった私でしたが、数回レッスンを重ねていくうちに「これなら出来る！」と確信し、いろんな作品をレッスンする自信に繋がりました。

そしておこもり生活中、活動から少し遠ざかっていた講師仲間と相談したところ「楽しそう！やろう！」って賛同してもらい、〇〇バトンにヒントを得て「お家でハンドメイド企画」を立ち上げました。

誰にでも楽しんで作ってもらえるようレシピも工夫し、バキュームを持ってない方には爪楊枝ピック、グローブ等必要な道具もプラスしてキットを販売しました。また、作り方をコラボインスタライブで公開



Pinky Earcuff
DECOQUARANTA

ZOOM LESSON

Pinky Earcuff
DECOQUARANTA

SlightStudio

集まれ!!バトンランナー♪

#お家でハンドメイド企画

ZOOM tearoom

Studs Ring
DECOQUARANTA

したところ、すごい反響に自分でも驚きました。バトンは次々と広まり、講師の皆さんと一緒に盛り上げて下さったおかげで楽しい企画になりました。

バトンが回ってきた講師さんの中には、初めてのキット作りに取り組んだ方も多く「良い経験になりました」「レシピ作りの勉強になりました」のメッセージを頂きました。そして素敵な作品が続々とキット化され「楽しみながら沢山作っています」のお声も多く寄せられました。

この企画を通じてみんなが笑顔で元氣になれた事、ハンドメイドの力って改めてすごいなあと感じました。また、グルーデコ®は自身の活気ある生活の一部になっていたんだと改めて気づき、共に活動していく講師仲間の協力や、繋がりをこれからも大切にしていきたいと思いました。皆さん本当にありがとうございました。

インスタグラムにて「#お家でハンドメイド企画」を検索してみてください。素敵な作品が沢山アップされていますよ!

GlueDeco AWARD2020

2020年 10月、今年もグルーデコ・アワード2020が開催されました。

みなさん、沢山の応募ありがとうございました。今年のテーマは「身につけるアート」と題して、「アート部門」「デイリー部門」の2部門で募集が行われました。応募総数は150件以上。今回はリモートによる審査となりましたが、その中からそれぞれグランプリ1点、準グランプリ2点を選出。さらに特別賞も決定しました。

〈コシノ先生コメント〉

新型コロナウイルスで自粛し、外出が難しい今の時代に自宅でできるグルーデコは合っていると思います。いつもと違う環境の中であつても、自宅でコツコツと作り、このような素晴らしい作品をみなさんが生み出してくださいました。

今回はリモートで審査をしましたが、本当に難しかったです。実際に作った本人に会ってお話をお聞きし、作品に手で触れて審査するのが本来ですが、今回はそれができなかったのが少し残念でした。ただ、その中でもこのように今年もグルーデコ・アワードを開催できたことはとても喜ばしく思います。

今は鎖国の時代だと思えます。江戸時代は外国の文化が入らないことで、今に通じる日本独特の文化ができました。今回の応募作品の中で、西洋のものを日本に置き換えて、洋と和が一緒になった作品が見られたのは、とても良い傾向だと思います。

少しアワードと話はそれますが、この自粛期間中、私自身は、家で前からやりたかったことをやりました。何かというと、うちわに絵を描いていました。絵と文章を描いて、今150枚ほど描いたところです。いずれ本にまとめようと思つて、作品をためています。ためるといふのはとても大事です。野球でもゴルフでも振りかぶつて力をためることで、勢いよくボールを投げたり、打つたりできますよね。

それと同じように、今はためる時代でもあると思います。次の勢いのため、力やイメージや体力など、色々なものをためる時代。みなさんも良いため方をぜひ試してみてください。

〈ブティック社様コメント〉

現物を前にして細かいディテールや技術が確認できないので、今回、直で見られなかったのは残念でしたが、アート部門とデイリー部門、どれも全体的に素晴らしい作品ばかりでした。

その中でも受賞された作品は、トレンドのボタニカルを取り入れた、エポキシ粘土だけで工夫を凝らしてデザインした作品、和のデザインを新しい発想でアレンジしたものなど、作家さんならではのアイデアが凝縮された今まで見たことがないような作品が選ばれた

ポイントになっていました。

コロナ禍が明けたら、実際にアクセサリーを身につけて、ぜひ外に出かけて欲しいなと思います。

この度は素敵な作品を拝見させて頂き、ありがとうございます。

〈スワロフスキー社様コメント〉

コロナ禍で不安な日々を過ごされた方も多いと思いますが、作品作りで手を動かすことで、癒やされる部分もあったのかなと思います。スワロフスキーを使ったものだけでなく、様々なタイプの作品があり、拝見しているだけでも楽しかったです。

今回は実物が見られないので、応募の際の写真の撮影テクニックが評価に影響しているのかなと思います。今まではプレゼンをしてもらつて熱意なども感じながら審査をしていきましたが、今回は平面的な視覚だけの審査となり、それが良い悪いではないですが、そんなところにもコロナ禍が影響しているなと思いましたが、ただ、コロナ禍でネガティブになりがちの中、自粛の期間を利用しての作りをするという前向きなアクションをみなさんが起こされていたので、元気になるアワードだと思えます。

〈株)wGlue Japanコメント〉

この度は2020グルーデコアワードにたくさんの応募ありがとうございました。

各受賞者の皆様、おめでとうございます。今年のグルーデコアワードから主材料のエポキシ粘土の指定もなくし、広くグルーデコを楽しまれていた方々に応募していただくという形をとらせていただきました。また、instagramでエントリーをするといった条件にしたことから、コロナ禍においても中止することなく最後まで開催できましたことはとてもうれしく思っています。

また、最終審査もZoomを使つてのリモート審査という新しい試みもさせていただきました。審査員の皆様にはご協力をいただき感謝いたしております。テーマが「身につけるアート」というものでしたので、アクセサリーが多かつたように思います。

ただ中にはアートとして飾っておくものではあるが、身につけることもできるといった作品もあつて、とても楽しむことができました。

今年はコロナ禍で自粛ムードが高まり、お家時間でハンドメイドが再認識された年でもありました。これからもグルーデコアワードが手作りの良さ、手作りの楽しさをグルーデコを通して、たくさんの方々を感じて頂ける機会になると嬉しく思います。

デイリー部門 グランプリ

月のしずく

spica_color



Comment

ひとつひとつは小さな輝きのパーツ。それをいくつも集め…夜に輝く月のしずくが落ちてきて、流れて繋がったような、優しい輝きのネックレスを作りました。

受賞理由

1つの特別感があり、自分だけの世界観を作られています。それでいて、デイリーで様々なファッションに合いそうなデザインで、満場一致でグランプリとなりました。シンプルながらも、身につけたときに自然に流れるように見えるように、上に行くほど小さくなるなど、技術的に裏打ちされた表現力を感じさせる作品です。

デイリー部門 準グランプリ

mother whale

erica.1118



Comment

この作品は、母親の愛をテーマに作成しました。傷を負いながらも懸命に子どもを強く生きる姿を想像して作りました。

受賞理由

アート寄りの作品ですが、個性的な動物のモチーフで、帽子に付けるなど、日常的にプローチとして使える点がよかったです。

デイリー部門 準グランプリ

Metallic heard brooch

atelier_kika



Comment

ボタン、ボビン、ジッパー、スナップボタン、ネジなど、組み合わせの妙をひとつのブローチに表現しました。

受賞理由

ジッパーやネジ、スナップボタンなどメタリックな素材がとても効果的に使われていて、あえて和服の帯飾りとしてかっこよく合わせたい、というその斬新さが評価されました。

アート部門 グランプリ

ヴァイオリン

mico.015



Comment

大好きなお花をヴァイオリンにデザインしたブローチです。全てをグルーのみで表現したくて… カラーは同じで造形の仕方のみで変化をつけてみました。

受賞理由

全てをグルーのみで表現していて、スワロフスキー®・クリスタルは使用していない作品ですが、グルーデコ®の観点から見ると、技術レベルがとて高い作品です。カラーも同じで、マットに仕上げ、造形の仕方のみで変化を付けている点、流行りのボタニカルなモチーフも作り込まれている点が評価され、グランプリを受賞されました。

アート部門 準グランプリ

絢爛-けんらん

lacrose.yurika



Comment

四角い小さな布から作り出される四季折々の花鳥風月は、まさにアート。江戸時代から伝わる東京都指定の伝統工芸【つまみ細工】をグルーデコ®で表現してみました。

受賞理由

「つまみ細工」という日本の伝統工芸と、スワロフスキー®・クリスタルとグルーという一種の西洋的なものの融合した素晴らしいアイデアが受賞の理由です。また、「かんざし」として頭につけるものだと、重いものは実用的ではないですが、この作品は中も空洞にするなど、細やかな工夫がされている点も評価されました。

アート部門 準グランプリ

Number Bijou Brooch

madam_kuro



Comment

アクリルの土台にグルーデコ®をすることにより、細いラインを表現しつつ、強度のあるアクセサリに仕上げました。

受賞理由

数字のモチーフの作品は、ややオーソドックスになりがちですが、この作品はアクリルの土台を使用することで細いラインを表現するなど、アート性が高いデザインになっている点が発賞の決め手です。また、アート部門ではありますが、カラーはどれもシックにまとまっていて、普段使いもしやすそうな点も評価につながりました。

特別賞

OWN

aco0122



Comment

夏を思わせる「テラコッタ」をイメージ。シンメトリーなデザインと、温もりあるクールさに。パールは直線的なデザインに少しカーブを加え、カジュアルなデザインに仕上げました。

受賞理由

UVレジンを使用した作品で、シンプルながら境目もきれいに作られていて美しく、デイリーに使用するのにぴったりな作品ということで、特別賞受賞となりました。

スワロフスキー・クリエイティブ・ユア・スタイル賞

絢爛-けんらん

lacrose.yurika



Comment

四角い小さな布から作り出される四季折々の花鳥風月は、まさにアート。江戸時代から伝わる東京都指定の伝統工芸【つまみ細工】をグルーデコ®で表現してみました。

受賞理由

つまみ細工という日本の伝統的なテクニックと、スワロフスキー®・クリスタルというヨーロッパの素材を、グルーを使うことで見事にコラボレーションさせた作品だと思います。また、「かんざし」というアイテムも、今の時代に日本のものの良さを再発見する、素晴らしいインスピレーションだと思います

ブティック社賞

inclusion

favoris.de.lange



Comment

待望だった「グルーデコ用レジンリング型」を使用した作品が一次審査を通過して大変嬉しいです。

受賞理由

エアリーな雰囲気ですセンスのいいリングでグルーの特性をいかしてパールを立体的に配置した動きのあるデザインが秀逸だと思いました。

堀江昭佳
Akiyoshi Horie

山岡まさえ
Masae Yamaoka

山岡まさえの
この人に会いたい

Interview



堀江昭佳
Akiyoshi Horie

アメブロ
<https://ameblo.jp/crouching-tiger/>



ツイッター
https://www.instagram.com/hori_mama/



1974年生まれ、出雲市出身。

出雲大社参道で90年以上続く老舗漢方薬局の4代目。

薬学部を卒業後、薬剤師となったのち対症療法中心の西洋医学とは違う、東洋医学・漢方の根本療法に魅力を感じ、方向転換する。

本場中国の漢方医から学ぶ中、不妊に悩む友人の相談を受けたところ、漢方で妊娠したことに感動し、婦人科系の分野、なかでも不妊症を専門とするようになる。体の不調の解消だけではなく、本人の抱えている常識や執着といった束縛からの「心の解放」を終着点としている唯の漢方薬剤師。

血流を中心にした西洋医学、漢方医学、心理学の3つの視点からの総合的なアプローチは評判を呼び、自身の薬局で扱ってきた不妊、うつ、ダイエット、自律神経失調症など心と体の悩みは5万件を超える。地元島根はもとより全国、海外からも相談があり漢方相談の予約はつねにキャンセル待ちの状態が続いている。

【著書】

堀江昭佳

「血流がすべて解決する」

「血流がすべて整う暮らし方」

「血流がすべて整う食べ方」

堀ママ
「自分を傷つけながら生きるなんて、あんたどれだけダメなの？」



堀江昭佳、堀ママ、僕はどちらでもあるし、どちらでもいい

Y(山岡) 本日はよろしくお願ひいたします。すいません、こんな顔で失礼いたします。

H(堀江) どうされたんですか？お顔。

Y 実は昨日主人と喧嘩をしまして、途中で部屋にこもってふて寝したら顔に枕元にかけてた額が落ちてきて、腫れちゃったんです。まだまだ感謝が足りません(笑)

H 感謝が足りない、とかではないと思いますよ。今日は堀江昭佳と堀ママとどちらでお話をしましょう。

Y うーっ。悩ましい。血流の堀江さんはぜひ会員さんに知ってほしい方だし、インスタの堀ママもとても魅力的です。最近はやはり堀ママが人気なのではないか？ツイッターすいませんね。1年で13万フォローついて。

H 堀ママは堀江昭佳と一緒になんですけど、どこの誰だかわからないオネエが、わちゃわちゃやべつてるよりは出雲大社でちゃんと漢方薬局やてる、ちゃんとした人が背景としてあって、だからこそ、堀ママの発言は担保されていると思ってるんです。ニックネームだけの、よくあるオネエな発言はたくさんあると思うんですけどそれは発言が保証されない、担保されていない気がするんです。だから堀ママ、堀江昭佳であることを隠しませんしオープンにしていますが、かといって堀ママは堀ママのイメージがあるので、そこで僕の絵面でおネエをしゃべるのはたぶん違う。違うし、それは僕が嫌なんです。もてなくないので(笑)。

Y (大笑)

H 絶対いやなの(笑)。絶対いやです(笑)

Y (笑)そこは大事ですよ。

H 大事大事！(笑)こ書いていいですよ。(笑)堀ママって誰だろうって調べて堀江昭佳っていう人がいてっていうのは

全然いいし、そこで僕の顔写真が出るのはいんだけど僕の動画でYouTubeでオネエしゃべっててのはありえないって思ってた。

Y じゃあ今日の対談は、堀江さんかなあ。堀江さんのずっと伝えてこられた、丁寧な生き方を知りたいっていうか。うちの会員さんは、40代、50代の女性が多いので、すごく知りたいことがいっぱいあると思うんですよ。もって堀江さんを知りたいって思った方が堀ママにいきつくのはありでしょう？でも堀ママ知ってる方はすてじいっばいそうなんです。それがまた堀江さんと結びついた時がうれいいかも。

H それが最近多くて、堀江薬局に来られる方も、堀ママを知ってこられて、堀江昭佳の血流の本は知らないで、来られる方も多いんですよ。もしくは血流のファンだった人が、あのインスタ見つけて「はあ？？」ってなる人も結構いらっしやいます。

Y そうなんです。

H そうなんです、つながってみたい。

Y 私もそういえば、フリーゼフリーゼで講演されたときに、堀江さんと堀ママがつながりました！

H フリーゼフリーゼ？堀ママいたかなあ。

Y 後半に、堀ママが炸裂してたんです。前半は今まで通りの堀江さん。

H 一昨年の時ですね！その講演会はちょっとおかしくて(笑)みんなどっちら期待してらっつてなっちゃって。

Y 徐々に、最後は堀ママで終わった感じ。私は知ってたけれど、最初は「堀江さん」で出てこられたので今日は堀江さんなんだと思ってたんですけどだんだん皆さん、乗せられて堀ママになって、その時初めて私は堀江さんと堀ママがちゃんとかみあったんです。それまでも知ってたんですけど、プログラムも本も拝見しててカミングアウトもされてたので知ってたんですけど全然かみ合わなくて。かみ合ったときに感動しました(笑)。

H ぼくはどっちでもいいです。今みたいな話は堀江昭佳ですね。

Y では、堀江さん(笑)血流シリーズはこれで完結なんですか？

H またすんてるお話もあるんですけども。まだ料理とかレシピに寄せたものをと思っています。

Y 私もすつとつてます。「はちみつ

きちんと寝て、気持ちよく起きたらなんとでもなる。



Y そうです。全盛期です。一番楽しませてもらいました。ケイコとマナブ世代なんです。OLでプラスチックなにかやっていう。

H それまでがそういうのがなかったんですよ。自分でやるとかの発想もなかったし。先生というのはあの時代でHPとかネットもないから特別な感じのお免除をもつてとかそういう感じだったんですよ。

Y 私なんかは、ケイコとマナブ世代にいて、乗り遅れた口なんです。そして女性起業のブームがやってきてちょうど40代、50代の人が何か手に職をつけて、若いのに乗り遅れました。ケイコとマナブ世代を再びという感じだったような気がします。

H 今聞いてて思ったのが、なんとなくですけど全然違うかもしれないんですけど、ベースに自己否定がある感じがします。要するに、できない自分はだめなんだ、みたいなのがあって、だからキラキラしたいんだ、っていうのがベースにあるから無理しちゃうのかも。

Y ああ、あるかもしれない。

H これはこれでいいんだけど、こうするのとつと素敵だよね。というのが最近の流れのような気がします。自己肯定がベースにあった上で自分らしさっていうか、でも、少し前まではうまくいってないか、自分らしくいってないから、全部否定をしておいとして、新しく輝く自分を作りた、っていう気がなんとなくありますね。

Y そうですね、私はそうだったかもしれない。典型的なそんな世代ですね。だから、マニュアルとかがあつて、順序だてて書かれているものすごく安心するんですよ。きょうと少しまだ自分に自信がないからなのかもしれない。

H しかもマニュアルがうまくいった時代なんですよ。一番バブルまでは。

Y あ、そうなんです。あ、そうかも。

H 学校の教育でエスカレーターの上で、だてあの時代は明日は明るかたも、現代の子供と違ってなくて、未来が明るく見えません。明日のほうが悪くなってるかもしれないと思ってる。

H 明日は暗いから頑張らないし、頑張っても明日は暗いから頑張る意味なし。そんな気がしますね。

Y なるほど。私が若いころには、明日はありました、必ず。明日は絶対よくなるに違いないと思っていました。

H 僕も団塊ジュニアのど真ん中なんです。子供のころは未来は絶対明るかたんですよ。親の代はみんな成功してるんじゃないですか。戦後のところからば、一つとて経済的にも豊かになつて。僕も子供のころより後のほうが豊かでしたもん。うまくいってたから、マニュアルを信じた気がします。

Y 信じれた。今も信じてる。すごい安心する。というか、マニュアルがないとうまくできない気がする。1を10にはできるけど、0から1ができないんですよ。だから0から1をききさんと教えてもらえると、あとは、それを頑張ろう。もっとうしろ！という頑張るパワーはあります。

H (笑) 逆に聞きたかったのが、今会員さん何人でしたっけ？

Y 9千人です。

H それすごいと思うんです。講座受けて資格とられた方がそれだけいらつしやるつてすごいなと思つたんですがそれは何かきっかけなんですか？

Y 今お話してて思ったのですが、きっかけは自分がうまくできないかな。できないのはなんだろう。って考えたらマニュアルがないからたて思つたんですね。マニュアルがあれば、きょうとみんなできるよになるに違いないつて思つて、自分もそうだったから、全てをマニュアル化したのがきっかけです。講座もマニュアル化して、その講座を受けてお仕事を始めるまでのすべての仕組みを作つてみました。それをやることによって、みんな歩前に進みやすくなりました。で、さきもいいましたが、女性は一から10やそれ以上にするのはとても得意。勝負気ままに自由にやりますんですよ。そして、良いものがたくさん生まれてくる。自由すぎて困ることもありますが(笑)でもうちの場合は1からは自由にしていて、何の規則もないんですよ。規約もすごく緩いし、すべて自由なんですよ。だからこそすごく広がつたつていうのはあると思います。

H 一番最初はいつだったんですか？

Y 2012年？2013年かな。だから9年か。

H それで9千人でしよう？それはすごいですね。

Y 最初の5年がすごかたつたですね。今はそのころに比べると

かなり落ち着いて本来の形というか、ずっとグルーデコをやつてます、そしてつと極めて先生になりたいという人だけが講師になる、という形になつてます。今が一番私の理想とする形になつていてと思います。(その後ついつい聞かれるがまぐルーデコ協会について話続ける理事)

Y やだ！グルーデコの話ばかり！

H (笑) ついつい聞いてちゃうんですよ。

Y 私がインタビュートしないといけないのに!!全部すつとんじやいました。いろいろ考えてたのに!!さすが5万件の相談を受けてくれただけありますねー

睡眠時間6時間以下は脳は酩酊状態だから「寝なさい」

Y 本題に戻ります(笑) やつぱり暮らし方というか、40代や50代の女性がどう風にしたらいかが、一番聞きたいことです。丁寧な生き方というか。

H それは絶対優先順位が1個あつて、「寝ること」です。絶対寝てないんですよ、みんな。特に主婦の方で。基本的に子供が優先なんだかんたんに旦那の仕事を待って、帰ってきてからごはん作って、洗い物とかなんやかんやつて。手伝わなくていいよ、50代の男性つて。絶対にしないから、明日洗い物残すの嫌だから全部やって寝るつてなると12時とかすく過ぎちゃうでしょう。朝は今度、お弁当作るとか子供起したりとかあるとまた5時とかに起きるわけですよ。睡眠時間5時間とかつていうのは、人生酔っぱらって生きてるのと一緒なんです。睡眠時間6時間以下は、脳の状態が酩酊状態なんですつて。これはちゃんと実験済み。そういう判断力とか、ふわふわした疲れた状態で毎日生きてたら丁寧もくそもないんですよ。

Y じゃあ、まずは寝ること。

H そうです。まずは寝ること。それを置くとして、丁寧にすることは頑張ることになる。例えばお花を飾るとかたりとか、やれ、靴をそろえることだったりとかききさんと掃除をすることだったりとかつて全部頑張ることばつたりやるでしよう？全部することなんです。

Y m u s t have t o d o ばつたり。しなきゃならない、こうすべきです。ばつかりいーっは！タスクがあつて、その優先順位の

しょうがレモン」と「チキンスープ」

H 「チキンスープ」こそそう。いつかラトトリについてはいろいろ語ろうかと思つて。

Y 「チキンスープ」の応用編がいろいろ知りたいです。楽しみです。そして、3冊目の「暮らし方」の本つてどんなふうに見えるか、良いのかを、順序だてて書いてあるからわかりやすいですよ。ね。何時にこれして、何時にこれしてつてこともかいてあるし。ふと思つたんですが、JGAの人達つて私も含め、マニュアル大好き族かもしれません。そういうものがあるつて、つてその通り実践しようつてする。マニュアルがあるとできる！

無理しちゃうのは、ベースに自己否定があるのかも

H 失礼ですが山岡さんおいくつですか？

Y 55です。

H 山岡さんってバブル世代でしょうか？

物事は無意識で決まる、だからこそコンディショニングが大事

最後に寝ることがあるんです。じゃなくて、最初に寝ることを優先にして気持ちよく起きたらなんとでもなります。

Y で、あとやることをこなしていく。

H したい順番に(きょうばり)で、物事して僕は病気の治療をするときにも必ずそうなんですけど必ず原因があるわけですよ。病気が起こるには。例えば高血圧になるんだつたら、その前として例えば塩分とりすぎだつたりとか肥満だつたり、運動不足があつて病気が起こるじゃないですか。婦人科も同じで婦人科の病気が起こるには、子宮内膜症、子宮筋腫にしても、不妊にしてもありとあらゆる婦人科の病気が基本に冷えがあるわけなんです。じゃあなんで、冷えるんですか？なんで血流が悪いんですか？つなつたときに寝てないのね、みたいな。あるいは、運動不足かもしれないけども、結果として見えてくることの原因が必ずあるはずなんです。必ず原因があるから、問題が起きてるわけじゃないですか。これは病気を発するときも、人生も見るべきも同じだと思つていて、表面的に見えてることだけをやつても意味がない。必ず原因からなおしましよ、ついでいうのをわりとするんです。全部。そうすると、すーつと本通るんです。

Y 一元の原因を見つけてそれを改善する。

H そうです。すると、迷わない。

Y ああ。なるほど。

H 優先順位のつけ方が、なんでそれが起きるのかな？これだからだよねじゃあ、これやめよう、みたいな。例えばどうしてイライラちゃうんだらう？昨日けんかをして、なんで、これが起きたんだらう？山岡さんだつて、昨日、額縁が落ちたのは結果ですよ(笑)その結果として、額縁が落ちてきたと。それがパチとか、感謝が足りないかと思うかもしれないけど(笑)じゃあ、なぜ喧嘩したんだらう？なぜ喧嘩したんですか？

Y えつと、緊急事態宣言が出た時に、スタッフをどうするかで意見がわかれたんです。私は休ませる。主人は休むかどうかは本人に決めてあげよう、と。やっぱり生活もあるからね、というのがきっかけです。価値観の違いですよ。

H 価値観の違い。それは普段からですか？

Y 普段はそんな喧嘩しないです。昨日なぜか私はどうしてもイライラしてたんです。

H イライラしてた？それはなんでですか？喧嘩のそれが起きたことよりも、山岡さん自身がその時イライラしてたんですよね？

Y はい、イライラしてました。

H イライラしてなかったら、そこ喧嘩になつてなかった？

Y なるほど。

H じゃあ、なんでイライラしてたんですか？

Y 私、生理が終わりがけで、片頭痛がしてたから。

H なるほど。片頭痛がしてた。今生理前ですか？

Y 終わりがけです。

H つてことは、生理中だったんです。そうすると、生理の状態が安定してたらイライラしなかったわけじゃないですか。

Y はい。そうです。

H じゃあそこを整えたらいつてことですよ。

Y はい。

H だから、喧嘩はおまけじゃないですか。

Y おまけ(笑)

H 体のことをちゃんと治してあげたらイライラしなかったてことですよ。

Y そうです。そうです。

H つていうところが原因なんです。額縁が落ちた原因(笑)。

Y 生理が？そつとじゃあ、喧嘩もしなくてすんだんですね。

H そうなんです。喧嘩の原因じゃなくて、喧嘩をするんだつたら喧嘩が起る原因があるはずなんです。

Y でもいつもしんどいですよ。生理のとき。

H ちょっと舌を見せてください。(山岡が出した舌を見てくださる堀江さん)血が足りません。あとの舌のまわりが赤くなつてます。ちゅと。そしてフルフルと震える。震える舌っていうのは血が足りないからよけいに生理のおわりかけのころつて不調が出やすいんです。更年期のホットフラッシュはあります。

Y ないです。

H ないですか。あ、でもそのままじゃないのかもしれないし、55歳で生理があるつてことは絶対若いですよ。体が若いつてことですね。これは間違いない担保します!!

Y やつた(笑)

H まだ生理あるのよつてこれ、私の自慢話で(笑)絶対みんなにすこしいつてもらえるから絶対言うんです、大きい声で(笑)そしたらみんなに見られる(笑)おばちゃんだから平気で言えちゃつた。

H 自慢ですね(笑)

Y でも若いときからすつとしんどいです。

H 生理の状態をよくしてあげるとすこしいんですけどね。それこそ、うちの縁授かり茶とか飲まれたらいいのー!

Y 何のお茶ですか？

H そうだ、これどうぞ。縁授茶です。

Y わーありがとうございます。

人間の基本は胃腸。 まずは胃腸を整えてあげる

H まず、縁授茶飲んでもらつたら間違いない。生理の不調があるんだつたら、血が足りないこと、冷えの二つなんです。

Y 冷えあります。今だにしもやけします、足の小指。

H なんでもなんです。薬をきかせるためには胃腸がよくないとだめなんです。人間の基本つて胃腸だから。それでもたれる方は胃腸が弱いなんです。特に舌がぶるぶる震えるので。なので、最初と胃腸を整えてあげるのが大事です。

Y わかりました。ありがとうございます。これで仲直りできるかなあ(笑)そして、私何もインタビューの話を聞いてない気がしますが(笑)。生理不順の方には参考になるか。あ、でも生理終わった方の方も多いかも、会員さん。

H でもね、更年期も一緒ですよ。絶対血の状態がよくないと、乱れますし重くなるんです。更年期のトラフルつていうのは基本的に血が不足してるのと、血の流れが悪いのがベースにある

んです。血の道症つていうんです。もともと、生理の不調も、不妊症も、産後の肥立ちが悪いのも、更年期も日本の漢方では血の道症つていうんですよ。だから、血の状態が悪くなつたらそういう症状がでるんです。

Y でも、まずは「寝る」?

H そうそう、寝ないと疲れてる状態だと体治らないので。血つていうのは夜寝ている間に作られるんです。だから夜寝ないと血つて作れない。から、睡眠不足の状態、最低6時間寝ないと、必ず血は足りなくなる。

Y 本には陽と陰で書かれたでしょ。活動と休息と。12:12というか、半分半分じゃないとだめだよつて。でもなかなかできない時にこういふ時におきなつていくものつてないですか？

H 睡眠に勝るものはないです。

Y ないですかー??

H ないです。みんな睡眠不足をなんとかしようと思つていんなものに手を出すと無駄。(笑)ほんとに無駄です。睡眠に勝るものはないです。

Y サプリメントとか飲んでみても??

H ダメ。声を大にしたい、無駄!もつたいない、絶対寝たほうが安上りだし、効きます。それで足りないところを補うのがサプリメントなんです。あくまで、サプリメントは補助じゃないですか。



Y じゃあ、やっぱり11時くらいまでには寝て、朝6時、5時でもいいけど、最低6時間つてのがいいんですね。6時間以上寝るのもOK?

H OKです。

Y 何時間でも？

H 眠たいんだつたら、体が眠りを必要とします。

Y 寝すぎは良くないってことはない？

H 寝すぎは寝れない、年とつたら(笑)睡眠圧と覚醒圧つてのがあつて、眠くなるのは睡眠圧なんです。もう一個目が覚める圧があるんです。年とつてくると、覚醒圧が強くなつてきて、睡眠圧が落ちてくるのでだんだん起きるのが早くなるんです。だから早く寝ないと、睡眠不足でも、朝はみんな起きちゃうんですよ？40超えてきたらもうなんですよ。だから早く寝ないと起きちゃうから、朝5時とか6時に目があいてつて二度寝ができないので、早く寝ないと、自動的に睡眠不足になるようになってるんです。

Y 11時に寝よう…。

H 年寄さんの寝れないは絶対信用しない(笑)昼間寝てるからでもお昼寝も大事でしょう？

H お昼寝は30分までですよ。30分以上寝ると認知症になりやすくなるんです。

Y それつて眠くても起きたほうがいいってことですか？

H 30分ぐらいいやないと夜の睡眠に影響します。昼間眠いのは夜寝てないから眠いじゃないですか。それを繰り返すと寝れなくなるから。まず、昼寝を30分、1時間以下にしないとリズムは戻らない。これは、研究されてて、睡眠時間と認知症の関係とかででたんですよ。だから長い昼寝は逆効果。昼寝はしたほうがいいですよ。

Y ずっと眠たいんですよ、私。

H だから寝てないんですよ。夜に。

Y 生理の時は特にそう。

H あ、生理の時はしょうがないので寝たほうがいいです。

Y 眠たいのに寝れないんですよ。それはよく寝てないだけじゃないですか？

Y そうかもしれない。

H 朝目が覚めて寝れない寝れないつていうのは当然で9時ぐらいつたに1回眠くなるのはすんなりですよ。

Y はいはい。

H それを頑張つて乗り越えて。

H でも、トランプがぁ。

Y 録画があるじゃないですか(笑)。

H 9時のドラマがー。

H 9時のドラマでも10時には寝れるじゃないですか。

H 10時からドラマがぁ(笑)。

H 録画録画！

H 11時には寝ようと思つて。

H 何時に目が覚めます？

H 5時くらいには。

H で、寝るのは12時？

H 12時前くらい。

H つてことは睡眠時間5時間ですよ。少ないですよ。

Y はあ、少ないですかあ…。(本にも書かれたんですけど、暮らした方もそうだし健康もそうなんですけど)漢方という血流と、西洋医学の血流はちよつと違つていわれてますよね。血流で生き方、お仕事とか、活動することも変わってくるよつて言われてますよね。その辺はどういう感じなんですか？

H 僕、物事は全部無意識で決まると思つてるんですよ。なんとなん、例えばどちから食るかとか無意識で決めるじゃないですか。歩くとき右足、左足どちから出るか無意識じゃないですか。そういう選択肢があつて、選択するつてことは未来が変わるでしょう？意識する選択とは別に、す、いたくさん無意識の選択してるんですよ。行動するときに、道をどにいくか、お風呂にはいるか、はんを食べるか。なんとなん、全部決めるじゃないですか。でも、なんとなんでも決めてるつてことは意識が働いてるんですよ？その意識の無意識つてのは、コンディションがいい時と悪い時で必ず違つてます。

H 1個1個が悪い選択をすると、悪い未来に行くって僕が思つていて。だから体のコンディションは良くしたほうがいい。人間の心つてのは、必ず脳内の神経伝達物質、例えばドーパミンとかセロトニンとか、有名とていくと、他にもいろいろんなホルモンが働いてるんですよ。そういうホルモンは体のコンディションを出してるんですよ。だから、作り笑顔でもいいからこつて笑つてみたら楽しくなるんじゃないですか。

H 今の心理学でいわれているのは、体のその反応が連動して心つて動くから心と体が一緒だつていふのは事実そうなんだつて。体調がいい時は気持ちがいいと同じで、いいコンディションにしてあげると、自然自然といい未来につながるっていく。脳内の伝達物質がいい状態で、コンディションがいいから勝手にいい。

Y チョイスをしてくれる。朝熟睡して目が覚めたら気持ちよく、1日がはじまるでしょ。それだけで良くないですか？

Y そうそう、気持ちいいです。

H それの繰り返し。

Y だから血流、というか体の調子が良かったらビジネスも調子よくなるよつていうのが連動していることですよ？

H そうです。連動してる。昨日の喧嘩もそう。コンディションよかつたらたぶん、こま言わないでしょ？イライラしてるから、「なに」で思うじゃないですか。だからコンディション良くしてあげると、喧嘩もしにくいくし、まあいいかーで流せたり、こま言わなくていいよつて言わなくて済む。

Y そうそう、そう思いながら言つちやうたんだよー。言い過ぎだつて自分で思いながら言つた(笑)。

H 調子悪かつたからですね。だから調子よくしてあげるとおきないじゃないですか。そういうことが、ゼロにはならなくても、少なくとも減りますよ。

Y いい選択ができる。

H そうです、いい選択ができる。だからいい未来がくる。と思うし、やっぱり患者さんいっばい見えてきて目にするんですよ。体調がよくないと絶対みんな行動も言葉も変わるから。明らかに全然違います。100%その人の望み通りに行くかはわからないんですけど、何か起きたときの受け止め方も違つてくるし、例えば妊娠もなかなかうまくいかない、うまくいかないつて言ったときにどうとらえるかによつても違つてくる。病気が例えはガンとか大きな病気になった時だつて、みんなすこく落ち込むしショックだし、わーつてなつたりもするけどそのあとの行動つていうのはコンディションがいいほうがもちろんいい状態になりやすいしね。言葉が変わります。

Y 言葉が変わるんですよ。

H 明らかに違います。姑の悪口ばかりいつてた人が言わなくなつたり。

Y ちょうどデジタルデコいの会報見られる方つて、ご両親の介護だつたり、子供の進路、結婚、あと、一番よくみなさんの勉強みてたりするのが受験とかの時期だつたりして、子供が勉強しないとかつていうのが多いんですよ。自分じゃなくて自分に関わる誰かのこと。そういう方にも同じですかねー。まずは自分がよく寝て、いい選択ができるようになったら、つていうのに全部通じていきますよ。

H 通じる通じる。だつて、子供が勉強するかどうかなんて、文句言つたつて変わらないじゃないですか。

Y あれ、なんで言つちやうんだらう。

H 言いたいのから？言いたいのなんですかね。気になるんですよ。なんで言いたいのですか？

Y なんで言うんだらう。わかつてほしい。子供に小言言いたいのつてなんでもだつたらねえ、やっぱりうまくいつてほしいと思うからじゃないですかね。コントロールしようとしてる。子供の人生自分変りました？親に言われて。

H わかんないですねえ。でも言つても変わらないかも。だつて、自分変りました？親に言われて。

Y (笑)変つたふりはしてたかも。どうしたらいいですか？

H ほつといたらいいますよ。

Y ほつといたらいいつて会報にかけない！

H うちの母親が怒らない人だつたんですよ。勉強しなさいて1回も言われたことないんですよ。実際しなかつたんですけどね。父親はずつとよつてたんですけど、でも、すこく信頼されてたのわかるし、愛情かけられてたのはわかるんですよ。今でも実家に戻ると、母親が車で空港まで迎えてきてくれたりするんですよ。(と)言いながら堀江さんの左手がすつと横に出る(危ないからつて、昔から。今、いやー逆にごうだしたいけど)なるんですよ。笑いながら右手を伸ばす堀江さんでも、それと一緒で愛情とか信頼を示してあげてるほうがよっぽど大事で小言は愛情にならないしなつて僕は思つたりはします。言われなかつたからかもしれないけど。

Y 小言は愛情にならないんだ…なんだか実感。

H わかんないですよ、わかんないけど。でも、機嫌よかつたら、あんまり小言を言わないと思つてるんですよ。イライラしてるから余計に言つちやう気がする。

Y 言葉が変わるんですよ。

H 明らかに違います。姑の悪口ばかりいつてた人が言わなくなつたり。

Y ちょうどデジタルデコいの会報見られる方つて、ご両親の介護だつたり、子供の進路、結婚、あと、一番よくみなさんの勉強みてたりするのが受験とかの時期だつたりして、子供が勉強しないとかつていうのが多いんですよ。自分じゃなくて自分に関わる誰かのこと。そういう方にも同じですかねー。まずは自分がよく寝て、いい選択ができるようになったら、つていうのに全部通じていきますよ。

H 通じる通じる。だつて、子供が勉強するかどうかなんて、文句言つたつて変わらないじゃないですか。

スマホは寝室に持ち込まない！

Y 話変わつて夜、目がかすむという会員さんも多いんですけど動かないんですよ。だからはやめはやめ。はやくいばい寝て、朝に活動する。つていうのでいいかと思つています。

Y すべてそれ？寝るだけ？

H てか、まず寝る。みんなできてないから、睡眠最優先ですよ。

Y ベッドの中でスマホを見たりしています。

H 人間意思が弱いので、持つたら見るじゃないですか。寝室に持つつてつちやうですよ。

必要な時は、からだが出してくれる。

タイマーを携帯でかけるとか最悪だと思ってます。あれをタイマーで目が覚めるからっていいわけしてベッドの横に持ち込んでるんです。スマホはリビングで充電！持ち込まない！じゃないと、目が覚めた時に見るから。夜中に、2時くらいにぱちぱち目があいて、トイレ行ったときにスマホみでしょ。あれで睡眠の状態が悪くなるんです。

Y で1時間くらいみちゃう。

H でしょう？ほら！

Y とりあえず見るってなっちゃうてる。時間を見るときも。

H だから離しておく。で、目覚まし時計を使う。意外とちょっと、この積み重ねなんです。

Y ですね。スマホを寝室に持ち込まなければすべて解決するんだ。

H そうそう、結構解決する。最初は見たくなりますけど、絶対持ち込まない。持ち込んだら負け(笑)。でも、ほとんどの人がスマホでタイマーかけてる。

Y そうなんです。で、朝起きたらそのままスマホ見ちゃう。インスタとか。

H 朝起きたときはいいんですけどね。夜中にみんな目が覚めてるはずなんです。年代的に、トイレに起きるか、2時、3時に。その時に、なんでか知らないけど、スマホに手がのびてしまわちゃうんです。眠りの質も悪くなるし、眠りも中断されちゃうから朝ますます疲れて目が覚めて、翌日うまくいかない。

Y スマホはリビング(笑)充電はリビング(笑)今日から、チキンスープより、スマホはリビング(笑)会報に向けて、チキンスープの特別メニューとか、聞こうと思ってるのに(笑)。会報が出る2月の末、3月にいいメニューを。

H 2月の末にいいチキンスープ。チキンのベースはそのままでいいのでそこに旬の食材をいれたらそれでいいんです。春キャベツとか。春キャベツがたくさんあるチキンスープとかめっちゃおいしい。

Y その季節のものを食材にしたらいいですね。私いつもチキンスープだけ飲んでるんですけど。

H それでいいです。

Y 7食分くらい作って朝チキンスープを飲んでるんですけど、そっから、その季節の具をいれたらいいんだ。なんでもいいんですか？

H なんでもいいです。

Y 野菜以外でも？

H なんでもいいです。肉でもいいですよ。でも、肉はもうチキンがあるので、野菜中心で。チキンのアミノ酸つてすごく効果があつて頭痛なんかもおさまります。

Y はいはい。

H 実感します？

Y はい。コーヒードラから片頭痛がひどくなるので、チキンスープ飲んだら楽になったから朝いちばん堀江さんのスープを飲んでます。朝私頭痛で目覚めるんです。

H へえそれはかわいいそう。

Y 頭痛くて目が覚めるんです。鎮痛剤を飲むのは我慢はしてないんですけど、朝いちばんには薬飲まなくて、チキンスープ飲んだら頭痛を忘れるんです。でも、飽きてくる(笑)。

H 飽きてきたら飲まなくていいです。欲しくないし、体が必要としてないので。

Y そうなんですか！！

H それを無理して飲むからおかしなことに!!そうだと、もう特長ですね!!体にいいものは、いやでも続けるんです。50代以降の人で、体にいいからしなくちゃいけないって無理して続けるから今度具合が悪くなる。過剰で、欲しくないとか飽きたのはいらないっていうからだのサインなので。

Y やめていい??でもやめたら悪くなるんじゃないかって思っちゃうんです。

H 大丈夫大丈夫。また飲みたくなったら必要な時。

Y なるほど!!私典型的な人間ですね(笑)

H しばらくやめると、また次飲んだとき、美味しいんです。飽きたときつて飲んでも美味しくないので、美味しく

ないときは、体が必要としてないので逆に悪くなります。

Y 悪くなるんですか！

欲しくない時は体が必要としていない。何でも過剰はよくない。

H 欲しくないってときは体が必要としてないんです。いいものでも、食べ過ぎたら太るじゃないですか。いいものでも、過剰すぎたら油だつて必要だけど、ちょっとだけ必要なものであつて過剰だつたら、病気になるんですよ。何でも一緒で、過ぎたるが及ばざるがごとしです。無理しない。

Y 無理しない。無理しない。もういいな、と思つたらしばらくやめる。欲しいなと思つたらまた飲む。

H もしくは症状がまた出てきたらサインサインと思つてはじめて十分なんです。これはもう絶対だからつてやるからおかしくなる。

Y チキンスープでも美味しいよ(笑)

H 生理中は飲んでほしいですね。足りなくなつてるから出血してるわけだから。100%足りないんだから、絶対チキンスープ美味しいはずなんです。あの時期は、必ず美味しいんです。その時期は飲んでほしいんです。それ以外の時期は美味しくなければ飲む必要ないですよ。

Y それは朝でも昼でも夜でもいつでもいい？

H いつでもいいです。飲みたいと思えば飲めばいい。

Y 頭がぎゅーつてなつてるのが、チキンスープ飲むと和らぐんですよ。

H 漢方の言葉で魂つていうのは、夜寝てる間に、血のお風呂に浸かつてるんです。血の池地獄つてあります(笑)。ちやぽんとお風呂に浸かつて、それで回復するんです。その血のお風呂につかれないと、さまよいてっちゃうので夢をいっぱいみるんです。血が足りなくなると夢をいっぱいみるんです。自分の魂が血のお風呂につかれないんです。魂つて、脳のコデインとかそういうのを意味してると思うんですけど、悪くなるから片頭痛が出やすいんじゃないかなーつて思います。で、カチカチになる。表現がびつたりですけど、脳がカチカチで凍えてるんです。チキンスープもボトフもお勧めです。チキンで作るといいですよ。できたら骨付き。

Y この人に会いたい第5回は堀江昭佳さんでした。ありがとうございました。

対談させていたいたのは、堀江さんの京都のオフィス。その居心地の良さや暖かな雰囲気は、堀江さんそのものな感じですよ。ここに居たいなあと感じるお部屋でした。

一人一人の言葉をしっかりと聞いてくださり、的確なアドバイスをくださる堀江さん。対談というよりも、私のカウンセリングのような時間になってしまいました。

まだまだお話を聞きたいことがたくさん。またぜひお話ししたいなあと願っています。

今回特別にチキンスープレシピを掲載します。是非、皆さんも作ってみてください。

チキンスープレシピ

「チキンスープ」かんたんに作れて効果抜群です。チキンスープは材料もシンプルです。

だからこそ、使用する鶏肉にはちょうとこだわってみてください。血流を増やす効果が高いのは、鶏の骨の部分です。

せつかくなので、スープを作るときは手羽元や手羽先などの骨つきの肉を使いましょう。手に入れば鶏ガラを使うのもありです。

体を休ませる大切な時期だからこそ、ちょうと奮発してできれば地鶏を選んでください。

自由に動き回れる「平飼」で飼育されているため、その分栄養が高いです。

次のページでチキンスープレシピを公開しています。

Chicken soup

「チキンスープ」の作り方(7食分)

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら酒を少々加え鶏肉(手羽元または手羽先)14本を入れ、10秒ほどぐらさせる。
- ①をザルに上げて湯を捨て、流水で血合いなどの汚れを取り除く
これが臭みのないおいしいスープにするコツです
- ねぎ1本を斜めに薄切りにし、ショウガ一片をスライスする。
- 鍋に水2リットルと昆布を一切れ、③までで用意した鶏肉とねぎ、ショウガを入れ、ふたをして沸騰させる。
- 沸騰したら火を弱めてアクを取り、ふたをしたまま30~45分煮て、出来上がり。
基本的に調味料は加えませんが、鶏と昆布だしのうまみでおいしく味わえます。
お好みで塩・こしょうをしてもかまいません。このレシピで約1.5リットル、7食分のチキンスープができます。



Let's arrange!!

最初はこのままで、そのあとは野菜を入れて野菜チキンスープに、さらにトマトを入れてミネストローネ風、最後はカレー粉を加えて……とアレンジすることで、かんたんに補血レシピのバリエーションが作れます。

Publicity

一般社団法人
日本漢方薬膳協会

陰陽五行説を基本として、東洋医学(漢方・薬膳)、生薬・ハーブ学、心理・運命学、カウンセリング手法について学び、風水薬膳®茶を通じて、自分の、そして大切な人たちの心と体の健康に役立てていく講座です。



詳細、お申し込みはこちらから
<https://www.kanpo-yakuzen.org/koza>

こんな方におすすめ!

- #もっと自信を持ちたい! #前向きに進みたい! #毎日笑顔で過ごしたい!
- #仕事にも家事にも負けずに頑張りたい! #いつもキラキラしていたい!
- #毎月の女性のリズムが不安定… #女性特有のトラブルがある
- #漢方までは…薬膳茶で気軽に始めたい

ご注文はこちら



ご縁授茶(ごえんさずかりちや)

出雲紅茶・三年番茶のベースにそれぞれの種類のハーブをブレンドベースは、出雲地方で愛情いっぱい育てられた国産紅茶と奈良県大和高原で自然農法で育てられ熟成された三年番茶の2種類。

美豆丹(びとうたん)

麹発酵させた高い吸収力のあるイソフラボンを配合し通常のイソフラボンの1,000倍以上の抗酸化力特許技術によりどこにも真似できない日本で唯一のイソフラボンイソフラボン研究30年以上の信頼・実績ある協力会社のもと商品化!



ご注文はこちら



昭和初期の堀江薬局で曾祖父と祖父、祖父の妹



Gluedeco Prize

JGAの理念

Input Output Share

共に学び、共に伝え、共に分かち合う

この精神を忘れずに、今、出来ることを続けてきた講師に贈る

JGA認定講師のJGA認定講師によるJGA認定講師のための【Gluedeco Prize】

JGA認定講師の方々の活動に贈られる賞のことで決して大きなことではなく、日々コツコツと続けられていることや努力されていることを、各地のプライズリーダーの方々の協力のもと見つけ出し一人ひとりにプライズの証であるその年のプライズステッカーをお贈りする活動を称して【グルーデコプライズ】とします。

決して大きなことではないと書きましたが、努力をして得ることができる特別なものであることに違いはありません。

2020年度のプライズの発表です!!

Grand prize



認定講師100名越えで賞 4名

2020 Grow Prize

2020年認定講師登録多数で賞 1名

Join Prize

本部の呼びかけに応えてくれたで賞 135名

Elected Prize

プライズ選考頑張ってくれたで賞 37名

First in the region Prize

地域一番乗りで賞※今回のみ 26名

First in the region Prize

各都道府県で、最初に認定講師になった方

(その方がやめられている都道府県は該当者なし)

※取った後にお引越された場合、反映されていない場合があるので、私最初なのにシール届いてないという方はぜひ本部までお知らせください!!

北海道・岩手県・宮城県・福島県・埼玉県・東京都・神奈川県・
富山県・福井県・長野県・静岡県・愛知県・三重県・京都府・大阪府
島根県・岡山県・徳島県・香川県・愛媛県・高知県・
福岡県・長崎県・大分県・宮崎県・鹿児島県

11

賞	人数	賞	人数	賞	人数
企画賞	2	ちびっ子たちも楽しんでるで賞	3	グッドセンスで賞	1
発信賞	1	星モチーフ大好きで賞	7	マスクデコ賞	2
講師力賞	2	wGlue Proの作品が多いで賞	5	オリジナルウォッチ賞	1
開拓賞	3	配列ならお任せで賞	1	お洒落イヤークラフ賞	1
オンライン賞	6	インスタリアルが美しすぎるで賞	2	オリジナルジュエリー販売賞	1
スタイリッシュ賞	6	コロナ禍でも楽しませてくれたで賞	3	芸術的で賞	1
キュート賞	4	レッスン頑張ってるで賞	2	オリジナル作品増やしてるで賞	1
グッドフォト賞	8	ボールの女神様で賞	8	レッスンが丁寧で賞	2
着画が素敵で賞	6	たくさんレッスンを受講したで賞	7	アクセサリー加工ならこの方で賞	1
笑顔が素敵で賞	3	いつも笑顔を有難う賞 (最強サポート賞)	10	動物ならお任せで賞	1
みんなに元気を与えてるで賞	3	全国を股にかけてるで賞	1	オーダーたくさん作ってるで賞	2
インスタライブ頑張ってるで賞	3	イベント頑張ったで賞	8	レッスンリビ率高すぎで賞	1
作品数多いで賞	6	自分のペースで楽しんでいるで賞	3	販売で輝いているで賞	4
中毒性あるで賞	3	着物×グレース・コクセサリーが素敵で賞	3	東北にグルーデコを広めたで賞	1
繊細で賞	3	カラーに長けてるで賞	3	一歩踏み出したで賞	63
作品が美しいで賞	4	立体で楽器で賞	2		
作品がポップで賞	2	土台作成賞	5		
絵本から出てきたような作品で賞	1	和洋折衷コラボ賞	2		
advance賞	7	副業なのに頑張ってるで賞	2		
お家でハンドメイド企画をたくさん作って楽しんだで賞	7	アンフォイルを上手に使いこなしてるで賞	1		
センスダダ漏れ賞	4	ようこそ九州へ賞	1		
エレガントがすぎるで賞	6	グルー創作大好きで賞	2		
復習の鬼で賞	4	作品が気になるで賞	4		
ナイスコーデ賞	3	スタイリッシュ賞	1		
ブログ書いてるで賞	10	グルーデコ®の魅力を引き立てる土台で賞	1		
SNS連携頑張ってるで賞	2	うさぎ愛賞	2		
第三世代で賞	1	和テイスト賞	1		
土台作ってるで賞	4	大人の遊び心賞	2		
レッスンの為に長距離移動したで賞	4	フリー生徒多いで賞	2		
海外でも頑張ってるで賞	3	干支賞	1		
チャリティに尽力してるで賞	5	大御所だけどフレンドリー賞	2		
地域密着賞	16	グッドフォト賞	4		
インテリア賞	1	若いママさん賞	1		
初ワークショップ開催で賞	1	独創的で賞	1		
ウェブショップ2020年始めたで賞	3	ほんわかリーダー賞	1		
アマビエ賞	4	生徒さんやる気アップ賞	2		
ナイスコラボ賞	13	みんなを笑顔にする賞	4		
地元でWS頑張ってるで賞	10	世界観が素敵で賞	1		
ローカルグッズで地元を盛り上げているで賞	2	キウイ愛賞	1		
アイデア賞	2	生徒さんフォロー賞	2		
便利グッズ賞	4	コロナに負けない賞	3		
新人賞	1	津軽海峡を越えたで賞	1		
少ない地域で頑張ってるで賞	8	エレガント賞	3		



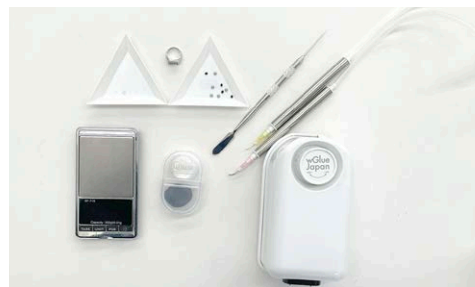
Recipe



ボリュウムピンキー

ボリュウムピンキー 材料

wGlue®	A 0.15g + B 0.15g = 0.3g
クリスタルチャトン	9粒
ブリオン	11粒
リングベース	1個
道具	バキューム(なければピンセット) スパチュラ 使い捨て手袋



- ① wGlue®のA剤とB剤を2〜3分よく混ぜたものをベースの中央に丸めておく※この時必ず手袋は着用してください。
- ② wGlue®を均一にリングベースにセッティングします。
- ③ チャトンの間にブリオンを1粒ずつセッティングして完成(写真参照)
- ④ このまま24時間置いたら、wGlue®が硬化して完成です。

グルーデコ®
公式通販

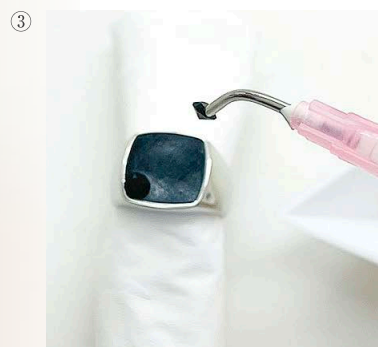
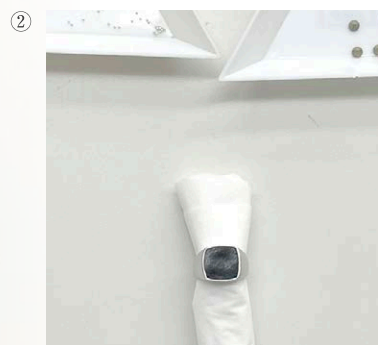
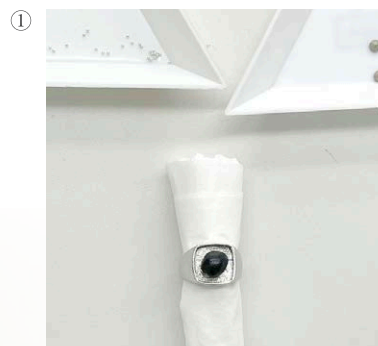


ボリュウムピンキー
公式通販



※スマートフォンで二次元コードが読みにくい場合は隣り合う二次元コードを紙などで隠して再度読み込んでください。

MixMadeStoreで
ベースを購入すると
ポイントがたまります!



Column

クリエイターにチャンス到来！全ては軽やかに動くこと。

2021年が明け、「風の時代」も本格的にスタートしました。とは言っても、250年間も続いてきた「地の時代」が、オセロをひっくり返したようにコロッと「風の時代」に変わるわけではありません。数年をかけて、徐々に切り替わっていきます。

まず、「地の時代」から「風の時代」に切り替わっていくことで、何が変わっていくのか、具体的に伝えたいです。

これまで「組織」で動き、考えてきたことは、「個人」で考えて動くようになります。これは、社会でいうと終身雇用制度はなくなっていく、企業に勤めていても副業をしていくとか、独立起業が当たり前になっていくということです。

また、これまでは「モノ」や「お金」が重視されてきましたが、今後は「知識」や「情報」に重きを置かれるようになります。簡単に言うと、「土地」「家」「車」など、「ステイタス」と言われてきたものが、「それが何？」と羨ましいものと感じられなくなってくるんです。それよりも、自身の知識や知恵を充実させること、良い情報を持つことでチャンスをつかみ、より良い人生を歩むことができます。

さらに「地位」や「権力」も、少しずつ力を持たなくなっていくでしょう。今まで以上に「友情」や「人脈」がより大切にされます。これはコミュニティと言いつてもいいかもしれませんが、あなたがどこにコミュニティに属するのか、そこが大事になります。人を大切にすることが、人生で一番大切なことだと言っても大げさではないはず。

私たちが、数年をかけて徐々にこの変化を受け取っていくでしょう。2020年は新型コロナウイルスの影響で、世界中の人たちの意識がゴロツと変わりましたね。「人に会えない」「密を避ける」「海外に行けない」「リモートワークの切替」など、これまでの当たり前は当たり前ではなかったと誰もが感じました。時代の切り替わりの時には、このように宇宙から大きなメッセージを受けることが通常です。過去の「火の時代」「水の時代」の切り替わりの時にも、歴史に残る出来事が起こっています。（私にとってはとても興味深いことなんです）
ここに書く紙面が足りなくなるので割愛しますね）

「風の時代」のキーワードは、「軽やかに」。

「人生100年時代」と言われるようになって久しいですが、私たちの残りの人生は間違いなく、ずっと「風の時代」です。次の「水の時代」は200年以上先ですからね。ということは、「地の時代」に生まれ育ってきた私たちですが、少しでも早く「風の時代」の生き方にスイッチしたほうが、生きやすいという

ことです。意識の切替というのは、そう簡単にはいかないですが、最初に覚えてほしいキーワードは「軽やかに」です。私たちは日々いろんなことを考えて生きています。思考癖、というのがありますね。大切なことは、煮詰まらないこと。考え過ぎないこと。悩んだら、心が軽くなる方を選びましょう。怠けるという意味ではないですよ。心地良く前に進める方向に決めて動くということです。

クリエイターのみならず、よりワクワクする作品作り、よりテンションの上がるデザイン、見る人が欲しくなる写真撮影、ページ作りなど、あなたの軽やかさを作品やサイトに乗せることが大事になってきます。その上で、次の動きを意識しましょう。それも常に「軽やかに」動けることが大前提です。このキーワードは頭に叩き込んでください。「風の時代」を楽しく生きましょう。

クリエイターが自分メディアを持つことの大切さ

「風の時代」は、一人一人が自分メディアを持つことが当たり前になる時代です。それはSNSだけでなく、個人がYouTubeやインターネットラジオなどの番組を持つようになることも大きいですね。WEB上に自分メディアを持つことは、まさに「風の時代」の象徴とも言えます。「地の時代」から「風の時代」への変化をもたらす最初のモノが「インターネット」の普及でしたから、「インターネット」が生まれ、「アマド」という言葉が出始め、もともとWEBの世界は広がっていくでしょう。新しいSNSも、どんどん生まれてくるはず。現在、Instagram、ブログ、Twitter、Facebookなどが主ですが、小さいものも探せばいくつもあります。ハンドメイド作品を販売できるサイトもたくさんありますね。

大切なのは、自分に合ったもの（SNS、サイト等）を使うこと。自分に合うかどうかは、使ってみないとわかりませんよ。そこを面倒がらないこと。軽やかにサクッと使ってみて、「合う」「合わない」を見つけていきましょう。さらに、今後は写真や映像がもっと大事になる時代です。あなたの作品をより魅力的に見せるために、撮影の腕は上げておきましょうね。

今回はたくさんのお伝えしましたが、このコロナ禍でも、できることはたくさんあります。クリエイターにとっては、作品作り集中で、自分メディア作りにも力を入れられる良い時期ではないでしょうか。私はモノ作りはさっぱりですが、自分

メディア作りはお手伝いができると思うので、良ければブログにいらしてください。共に、風の時代を軽やかに生き、進化、成長していただけることを願っています。



戸田美紀

Miki Toda

文章勉強歴、宇宙勉強歴40年。
ブックライター、自分メディア構築コンサルタントとして活動しながら、オンラインサロンでは宇宙の法則、スピリチュアルについても発信している。



ブログ「ビジネスもプライベートも、宇宙を味方にすれば上手いく」
<https://ameblo.jp/miki-coco/>



facebook
<https://www.facebook.com/miki.toda>



GMLインキュベーションオンラインサロン
<https://pro.form-mailer.jp/tp/7125aecf132333>

【概要】バイオリズム、ホロスコープ、スピリチュアルを兼ね備えた、自分メディアを含むビジネスを育てたい人のオンラインサロン。

【価格設定(月額課金)

入会金 5,500円(税込)

月額 5,500円(税込)

支払いは、「振込払い」か「クレジットカード払い」

Schedule 2021

3月

Gluedeco Conference(グルーデコカンファレンス)

※詳しい内容につきましては、メールマガジンにて随時お知らせいたします。(届いていない講師の方がいらっしゃいましたら受信設定をご確認ください)

Sae's

天声人語

1年間頑張った成績表 面倒でも頑張ってください。

去年から話題になっているのは「休業保証」とか「持続化給付金」、「家賃保証」

もちろん個人事業主でもあるグルーデコ講師の方々もその対象となっています。私たちが収めている税金でそれらが支払われているので、もちろん支給してもらうことは当然のことです。

ただし忘れてはいけないのは、収入となるということ。そして国に対して「私は今後もこの仕事を続けていく」と宣言しているということ。

税金も今後支払うこととなるでしょうし、各種手続きも続けて行くことになるでしょう。

権利と義務はセットです。そのことは決して忘れずに。

そろそろ書く書類を準備しなきゃならない時期ですね。本当に面倒ではありますが、1年間頑張った成績表だと思つて楽しく頑張ってください。



編集後記

◆「こんにちは認定講師です」の辻井先生。

お家でハンドメイド企画、自粛期間に、ご自身が参加して初めてキット作りした方、またキットを購入して楽しんだ方もたくさんいらしたのではないのでしょうか。新たな可能性を感じさせてもらえる企画でした！

◆アワード今年もInstagramにて！

今年初のオンラインのみの審査となりましたが、オンラインでも作品の素敵さは伝わりました！

◆理事のインタビューコーナー

今回のインタビューは堀江昭佳さん。きつと、皆さんが気になるからとのこと。解決のヒントがいっぱいあります！必読です！

◆グルーデコプライズ2020

今年初めての企画となったグルーデコカンファレンスの中のグルーデコプライズ。

JGA認定講師のJGA認定講師によるJGA認定講師のためのプライズです。

◆レシピは新発売のグルーデコベース「ピンキーリング」。理事お勧めの作り方です。いろんな作り方してみてくださいね。

◆戸田美紀先生がグルーデコ会員のために書いてくださっているスペシャルなコラム。ぜひ宇宙の流れにのってみてください。

JGA Paper
2021年春夏 Vol.16

発行：一般社団法人日本グルーデコ協会
発行者：山岡まさえ
住所：〒541-0042
大阪府大阪市中央区今橋1-7-19 北浜ビルディング3階
TEL：06-4707-0888
E-mail：jga@wglue.co.jp
URL：https://www.wglue.co.jp/

