

花にのせて贈るメッセージ

草木が芽吹き花開く春から初夏にかけては、新たな門出や送別、お祝いごとなど、花を贈る機会が増える季節。花のプレゼントは誰もがもらって嬉しいものですが、いざ贈るとなると、数ある花の種類から選べない、植物には詳しくなくて…とちょっとだけハードルが高く感じてしまうのではないのでしょうか。そんな時、花に隠されたメッセージを活用した花選びはいかがでしょうか。

まずは、定番の「花言葉」。普段なかなか伝えられないメッセージを、花言葉に込めて。花の種類や色によって様々な花言葉があるので、贈りたい気持ちにぴったりの言葉を探すのも楽しいですね。

また、贈る花の「本数」にも意味があります。12本のバラを束ねたブーケは、1本1本が異なる

る言葉を意味し、それらの言葉全てを誓うという愛情あふれるプレゼントになります。ちなみに、1本は「一目惚れ」、100本では「100%の愛」という意味に。

もう一つおすすめの手紙方は、花で数字や文字そのものを描いてしまうこと。イニシャル、記念の数字など象徴的な文字を表したギフトは、それだけで特別な贈りものとして喜ばれます。



ドゥゼーヌ・ドゥ・ローズ
[12本のバラのブーケ]
12本それぞれに「永遠、真実、栄光、感謝、努力、情熱、希望、尊敬、幸福、信頼、誠実、愛情」の意味が込められている。



堀田理佳(はつたりか): フラワーショップ「kusakanmuri」オーナー。インテリア、広告、ウェブなど多ジャンルにわたるデザイナー経験を活かし、草花に限らずライフスタイル全般のプロデュースを行っている。

LE BÉNÉFIQUE



＼ ご好評につきレギュラー化！ ＼

ル・ベネフィックハーブティー
SELECTION

ホリデーシーズンに数量限定で発売した SELECTION ボックスが、定番商品になりました。「ル・ベネフィック」のなかでも特に人気のハーブ6種が3本ずつ入ったボックスです。1本ずつ透明の袋に個包装

されたハーブはドライフラワーのように可愛らしくカラフル！ご自宅用としてはもちろん、何種類かをランダムに組み合わせ、ラッピングバッグなどに入れて、オリジナルのプチギフトにしてみようのもおすすめです。

ラベンダーフラワー／ラベンダー／リンデン／マウンテンセージ／
タイム／カモミール 各3本、計18本入り 原産国：トルコ

Column

Theme 心を整える香り -お気に入りの香りを持つ-

お客さまの香りをお作りする際に、一番多いオーダーは「眠る前に心を穏やかにする香り」。最近では企業さまにおいても、リフレッシュルーム導入する「心を整える香り」などのオーダーが増えてきました。忙しい毎日を過ごしていると、ゆっくり自分自身と向き合う時間が取れないこともありますが、深い呼吸とともに、自分自身にベクトルを向ける時間を取り入れることは自分自身をリセットする大切な行為です。なかなか心と頭の切り替えができないという方には、香りの力に頼ることもオススメしています。心を落ち着かせてくれる効果が期待できる香りとして、「フランキンセンス」や「サンダルウッド(白檀)」な



どが一般的ですが、私個人の意見としては、オレンジやレモンなどの柑橘系、ローズマリーなどのハーブ系の香りも良いと思います。大切なのは、自分個人が「心地良い香り」と思うこと。お気に入りの香りを見つけて、自分の心と向き合う時間を設けてみてください。



アロマ調香師 / Haruna Sema

『わたしだけが知っているわたしの望む香り』をテーマに、オーガニック・野生種の精油のみを使用して香りを作っています。パーソナル、企業さまの香りから、店舗・イベント・結婚式・音楽ライブの空間演出など、幅広く活動中。一人ひとりに寄り添った香りをデザインしています。

Flower

スタッフいちおしの草花をご紹介します。

春から初夏にかけて出回る草花です。やさしい香りがするものから、個性的な表情のものまでさまざまな特徴を知りながら旬のお花を楽しんでみませんか。

羽衣ジャスミン

のびのびと茎を伸ばして勢よく生長し、香りの強い花を咲かせます。白い花びらの外側はピンク色で、満開時にはピンクの羽衣をまとったように見えます。ツルをいかした動きのあるブーケにもおすすめです。(伊藤美穂子)



ウエストリギア

オーストラリアン・ローズマリーとも呼ばれ、斑入りのシルバーリーフが美しく庭木としても人気です。種類によって紫や白、ピンク色の花を咲かせます。ちいさな葉がかわいらしく、アレンジメントのアクセントになります。(下瑞穂)



パラノムス

葉の形が個性的な南アフリカ原産のワイルドフラワーです。らせん階段のように葉が密に連なり、先端に白いワタのような花をつけます。ドライフラワーにもなり、長く楽しめます。(中山千裕)



“緑の香り”という名前のスプレーができました

kusakanmuri
オリジナルアロマスプレー

Arôme
Vert

Eucalyptus radiata,
Camomille matricaire
Épinette noire



都会の野原の朝をイメージして、アロマ調香師の瀬間春菜さんに調香していただきました。「整う」「浄化」「流れる」をキーワードに、森林に光が差し込むような、凛とした清々しい香りに仕上がっています。

kusakanmuri店頭、
オンラインショップにて
発売中!

kusakanmuri

草冠通信

23
Spring
2019
Summer

フラワーショップ
kusakanmuriより
草花にまつわる旬の
情報をお届けします。

“今”を感じる
安らぎ



「都会の野原」をコンセプトに、白と緑の草花のみを扱うフラワーショップ。恵比寿と代官山の間のあたり、個性的なショップやジューススタンドが立ち並ぶ、散策が楽しいエリアに店舗を構えています。お散歩ついでにぜひ、季節の草花を見にいらしてください。オンラインショップでのご注文や全国発送も承っています。



kusakanmuri

〒150-0021
東京都渋谷区恵比寿西1-16-4 長谷戸ビル1F
tel 03-6415-4193
http://www.kusakanmuri.com
open 12:00 close 19:00 (土日祝は18:00まで)
火曜定休

“今”を感じる安らぎ

近年、さまざまな分野で広がりを見せているのが「マインドフルネス」。ストレス社会において、私たちが健やかな心を保つためにどのように役立つのでしょうか。



精神科医であり、また臨済宗の僧として、人の心の世界に深くかかわってこられた川野泰周さん、旅館のコンサルティング、エシカル商材のPRや商品開発などマルチに活躍しながら、マインドフルネスを一般に広める場づくりをライフワークとする高城良子さんにお話を伺いました。

マインドフルネスって？

——マインドフルネスとはそもそもどんなものなのですか？

川野 「今、この瞬間があるがまさに、評価をせずに観察すること」です。自分や周囲の状態を五感で感じ、それによって生じる自分の心の動きも観察していきます。

高城 私が学んでいるメソッドでは、日々の練習が一番大切で、週のうち4日〜5日、15〜20分坐り、それを8週間続けることで、脳の構造が変わると言われています。自分の呼吸を感じる、ものを食べて味わう、その瞬間、瞬間に集中することがマインドフルネスなんです。

川野 マインドフルネスを身につける上では、意味を知っているだけでは難しい。「形なき心」は崩れやすいので、体感しにくいのです。形から入るのはそのためで、坐禅も、まず「座り方」を整えます。行動してみても、うまくできない状態を経験する。何度もやっているうちに、だんだん学んでいくんです。高城 「心の筋トレ」ですね(笑)。

川野泰周
(かわの たいしゅう)
精神科・心療内科医、臨済宗建長寺派林香寺住職。心の病に対し、薬物療法との両輪でマインドフルネスを含む心理療法を取り入れている。講演活動のほか、お寺を身近にする取り組み「寺子屋ブツダ」にも理事として注力。



高城良子
(たき よしこ)
タキアソシエイツ株式会社代表取締役。トータルブランディング、PR、商品開発などを幅広く手掛ける。2014年マインドフルネスに興味を持ち、David Nichternに師事。True Nature Meditation指導者養成講座修了。



で、自分に対する慈しみの気持ちを持てるようになる。自分に慈悲の気持ちをもて初めて、他者にも分け与えることができます。これは仏教にも通じます。

自分を「今」に落ち着かせる

——高城さんはマインドフルネスでどんな変化がありましたか？

高城 仕事を抱えながら子育てをしていると、常に次の段取りを考えていて、「心ここにあらず」の状態。マインドフルネスのプラクティスをする中で、「今、自分がやっていること」を俯瞰できるようになります。例えば、子どもを叱ついても、感情にまかせず、自分は何に怒っているのか、子どもに伝えたいことは何か、がわかつていく。あとは、心の落ち着きですね。電車を1本逃がしても、今は「瞑想の時間」と思うようになりました(笑)。

川野 「心ここにあらず」のとき、脳のなかではDMN(デフォルト・モード・ネットワーク)という神経回路が働いています。これは過去や未来を考える脳の働きから発達してきた、人間独自の回路です。動物にはそもそも「今」のことに考えまけんからね。しかしこの回路は燃費が悪く、脳のエネルギーの6割以上が使われます。実は現代の多くの人が、この状態になっていると思います。スマホ依存のようになっている人は、常に脳が待機している状態です。睡眠中そばに置いておくだけでも、眼りの質が落ちてしまうんですよ。これを続けていると、脳のエネルギーが枯渇し、疲労性うつ病を招くこともあります。

——マインドフルネスで、脳には何が起ころのでしょうか？

川野 5分瞑想すると、DMNの回路が切り換わり、優先事項を判断して目の前のことに集中するCEN(セントラル・エグゼクティブ・ネットワーク)という回路が働きます。

高城 PCやスマホのアプリと同じですね。たくさん開いていると動作が重くなってしまう。不必要なアプリを閉じていつて、使うアプリだけを開くわけです。

川野 わかりやすい表現ですね(笑)。スーパーマルチな人も、いくつものことをいっぺんに処理しているわけではないんですね。一つひとつを集中して処理し、素早く切り換える、その能力が高い。マインドフルネスがビジネスの世界で



どんどん取り入れられているのも、この、業務効率アップという側面からです。また、心が安らくなるという利点も大きいです。例えば仕事で失敗して上司に怒られたときは、いつまでもクヨクヨ考えてしまいますよね。「今」に集中できるようにすると、あとに引きずらなくなります。

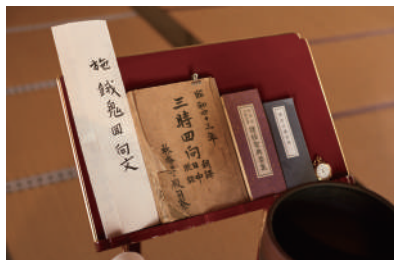
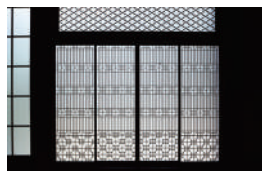
心の働きで身体を整えていく

高城 体調コントロールにも役立ちます。食べ物のアレルギーで、顔や首にじんま疹がバツと出てしまうんです。2時間もあれば、引くのですが、恥ずかしくて焦ると、もっと発疹がでてしまいます。この間は電車の移動中に出ています。でも「大丈夫、そのうち引くから」と心を落ち着かせるようにしていたら、横浜と品川間の20分、ある程度引いたんです。

川野 それは素晴らしいですね。アレルギーの炎症を起こすのがインターロイキン6という物質なのですが、瞑想をすると血中のインターロイキン6が減少するという研究結果が発表されています。海外では、アレルギーと同じく自己免疫疾患である関節リウマチのケアに、瞑想が取り入れられています。

高城 人間は文明によって、自然のパワーを失ってきています。マインドフルネスはそれを取り戻してくれるとも言えますね。

川野 人間も自然の一部ですから、人工物に囲まれているとバランスが崩れてし



まうのですね。マインドフルネスは大地に根ざし、自然と一体になることでもあります。ですから地球規模の課題解決目標である、SDGs[※]にも通じます。

——読者がマインドフルネスを経験してみたいと思ったら、まず何をすればよいでしょうか？

川野 例えば身近に植物を置いて、1分でも眺めてみる、その瞬間に集中することも、マインドフルネスの実践になります。読者の方々はきっと植物を愛する人たちですから、すぐになじめます。

高城 自然に触れて何かを感じる、一杯のコーヒーを飲んでホッとする、何でも構わないので、暮らしのなかに「間(ま)」をつくれると、心が落ち着きます。マインドフルネスは、心の中にそんな余裕をつくることなのかな、と思います。