

簡易版

あなたにオススメの整え方は？

あなたの行動、特性から不調へのアプローチを診断！

あなたはどんなタイプ？

(Atype
おすすめ対策法)

- ◆ボイストレーニング
- ◆ラフターヨガ
- ◆フェイシャルエステ
- ◆メイクアップレッスン
- ◆焼肉など肉 豆腐など大豆製品
- ◆アロマ：ローズ、ゼラニウム

- なんでもすぐ検索しちゃう
 どちらかというと分析好き
 考えてしまいがち

冷静に物事を考えられるところが長所ですが、悩みやすい一面も。おおらかになるために、ボイストレーニングやメイクアップにチャレンジ！

A
type



(Btype
おすすめ対策法)

- ◆筋トレ系
- ◆ストイックなヨガ
- ◆腸活
- ◆ファスティング
- ◆根菜類 きのこ料理
- ◆アロマ：ティートリー、ローレル

- 頼まれたら断れない
 あまり目立ちたくない
 コツコツタイプ

自分より周りを優先する優しさが魅力。一方で、優柔不断になり、ため込んでしまう傾向も。NO! といえる強さを身につけてみよう。

B
type



(Ctype
おすすめ対策法)

- ◆アロマトリートメント
- ◆ストレッチ系エクササイズ
- ◆温泉
- ◆森林浴
- ◆果物 水
- ◆アロマ：ペパーミント、レモングラス

- 決断が早い
 効率よく過ごしたい
 1人で行動するのが好き

行動力と意志の強さを持つパワフルなあなた。時には少し立ち止まってみて。ストレッチや水分補給で心と体の柔軟を取り戻すと◎。

C
type



(Dtype
おすすめ対策法)

- ◆パズル・ゲーム
- ◆呼吸法（深呼吸）
- ◆脳トレ
- ◆青魚
- ◆アロマ：ラベンダー、イランイラン

- 好奇心旺盛だけどあきっぽい
 おだてられるとノッてしまう
 前向きに捉えるほう

人生を楽しむのが上手なムードメーカー！ おっちょこちょいになりやすいので、日記をつけたり深呼吸をすることで、落ち着ける時間を。

D
type



「なんとなく不調」のサインを見落とさない！

自分を知ること=心地よい状態への近道

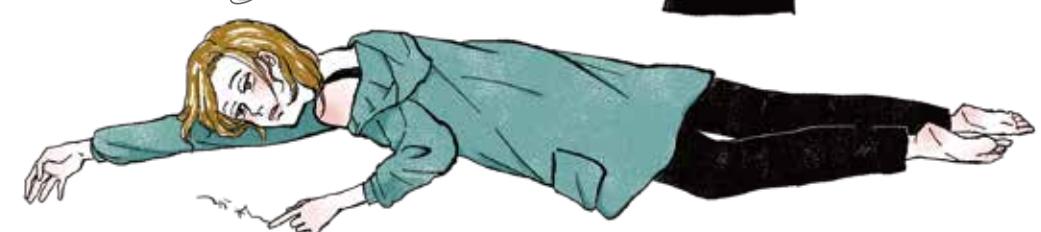
「わたし」を整える。



今まででき
たのに……。



気がつくと一日中
この状態。



長引くコロナ禍の自粛生活や職場・学校などの新しい環境。ストレスフルな日常生活において、「病院に行くほどじゃないけど、なんだか調子が悪い」と感じることはありますか？ なんとなく落ち込みがちになったり、無理をしてしまっていたり、頭の中がぐちゃぐちゃになつたり……。はたまた、無理をしている自分自身に気づいていないことだってあるかもしれません。そんな時にチェックしたいのが、ニュートラルな自分の状態を知ること。ちょっとと一息ついて、自分に向き合う時間をつくってみませんか？

左ページでは、あなたに合った不調への対策をご提案！ 自分を整えるには、まずはココロとカラダをよく知ることが大切。さあ、自分の本来の姿に目を向けてみましょう。この特集が、あなたの現在地を確認する第一歩になりますように！