



今の私に
ちょうどいい整え方

1分でととのえる
肌と気持ち



A GENTLE RESET FOR ME ❤

忙しい毎日の中、
ゆっくりケアする時間はなくても、
自分にそっと触れるたった1分で、
体と心が少し軽くなる。



そんな
『暮らしに馴染むご自愛ケア』を
ご紹介します。

朝の1分ケア



1MINUTE CARE

【ポイント】

- 両手で耳下から鎖骨に向かって、首筋をやさしくなでおろす
- 呼吸を深く意識しながら3~5回
- スピードより“やさしくゆっくり”が効果的

【効果】

- めぐりを促し、顔色を明るく。深い呼吸で心の準備も整える

【使用おすすめアイテム】

- ハーバルボディミルク
- O2クラフト



OR



首筋をほぐして、
目覚めをすっきりと



昼の1分ケア

1MINUTE CARE

【ポイント】

- ・手のひらにクリームをとり、指先～手首～ひじまでやさしく伸ばす
- ・手を包み込むようにゆっくり両手で摩擦
- ・やさしく丁寧に、触れることを意識して

【効果】

- ・乾燥や緊張のたまりやすい手先をほぐし、肩の力もふっと抜ける

【使用おすすめアイテム】

- ・ハーバルクリーム
- ・ハーバルボディミルク

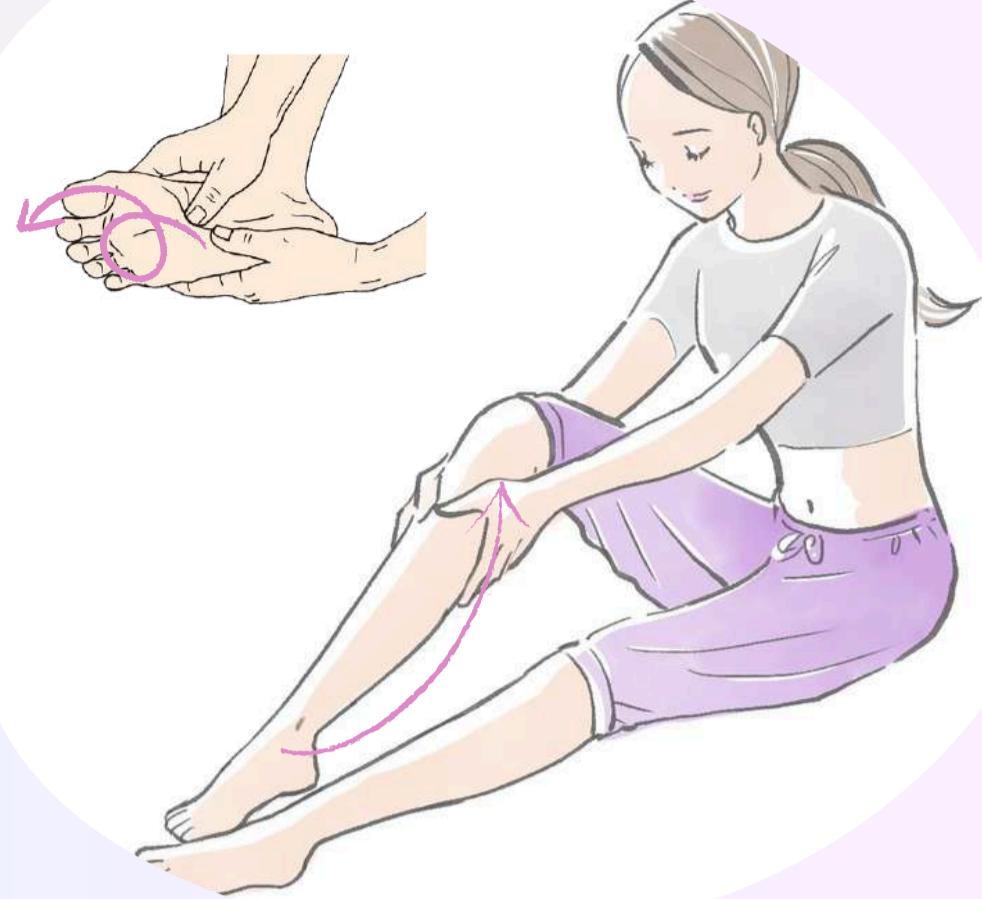


OR



忙しい手に、
うるおいと余白を

夜の1分ケア



1MINUTE CARE

【ポイント】

- 足首から膝に向かってふくらはぎを両手で包み込むように撫で上げる
- 足裏を親指で円を描くように刺激
- 強くこすらず、“ゆっくり・やさしく”が基本

【効果】

- むくみや重だるさを流し、心も体も安らかな夜へ

【おすすめアイテム】

- ハーバルボディミルク
- O2クラフト



OR



脚と足裏をゆるめて、
1日をおだやかに締めくくる

体に触れることは からだのリズムを整えること

EXPLANATION

肌に触れるることは、自律神経や血流の調整を通して、体にも心にもやさしい影響をもたらします。

たとえば、スキンケア中に肌へ意識的に触れることで副交感神経が優位になり、心拍や血圧が安定することが確認されています (Tsuji et al., 2019)。

また、タッチによって「オキシトシン（愛情ホルモン）」が分泌され、情緒の安定や安心感にもつながるとされています。

体に触れるということは、“脳と心と体を整える自己調整の行為”として働くことを示しています。



脳と神経に働きかける リラックスを促すやさしい習慣

EXPLANATION

神戸大学の研究（2020）では、やさしく自分に触れる“自己タッチ”によって、リラックスを促す脳波（ α 波）が増加し、他者の手によるケアよりもリラックス効果が高いという結果が報告されています。

こうした研究は、セルフタッチが“脳と心と体を整える自己調整の行為”として有効であることを示しています。



習慣が生む変化

自分とつながる1分の時間

EXPLANATION

実際に、1日1分のセルフタッチを2週間続けたモニター調査（2024年実施）では、約78%の方が「肌のなめらかさや明るさの変化を感じた」と回答。「夜、肌に触れることで気持ちがリセットされる」といった声も多く寄せられました。

気持ちが揺らぐ日でも、肌に触れることで呼吸が整い、忙しい毎日の中でも自分を取り戻すことができる。

“ご自愛ケア”は、整えるだけでなく、「今の私とつながる」時間です。



ご自愛は “今の私”と向き合う時間

CONCLUSION

完璧じゃなくていい。

丁寧じゃなくてもいい。

たった1分、肌に触れることで、
自分をいたわる気持ちが
ふっと目覚める。

今日も、あなたが
あなたらしいられますように。



merce collection

メルチェコレクション
公式オンラインショップ・SNSはこちらから

CONTACT US

公式オンラインショップ

公式Instagram

商品情報はこちらから



ハーバルクリーム



ハーバルボディミルク



O2クラフト

Thank you.

ありがとうございました！