



PLOFIE OF KAKO

「かこと顔コリほぐしの物語」

「コリほぐしの施術が終わって鏡を見た時は若返っていることに驚きでした！！ 最近は鏡を見る度に、ため息がでていたのに…」

「施術後は、明らかにリフトアップされていて、お肌の細胞が元気になってる気がします。視界がぱっとあかるくなりました」

「何より嬉しかったのは目の下のふくらみが小さくなったこと」

「以前は、自分の顔が嫌いで、自信がなかったけど、今は、自分の顔が好きになりました」

「コリをほぐしてもらっている時は本当にコリの音が聞こえてほぐされてる実感がありました」

「あれ！？顔が軽い！肩まで楽になってる！」

自分の顔が変わったと実感して、感動されている姿を拝見すると、すごく嬉しいなと思います。施術後、お客さまが自分の顔にうっとりして、鏡の前から離れなくなっていっぱしゃる姿を拝見すると「やった〜〜〜！！！」って気持ちになります。

今後も、化粧品に頼らなくても美肌になれたり、小顔になれる方法をお伝えしていくこと。

「顔コリほぐし」を通じて、心もほぐれ、自分自身を好きになるきっかけをお届けしていくことが私のライフワークなのです。

さて、「顔コリほぐし」の「コリ」とは、リンパ液を流れる老廃物にさらに水分や脂肪分がくっついたものと私は考えています。このコリが重みとなって顔に蓄積され、だんだん下に、下にと顔を垂れさせてしまいます。

この「コリ」をほぐして、お肌もお顔も若返るのが「顔コリほぐし」の考え方。今回は、初めて公開するエピソードを交えながら、「かこと顔コリほぐしの物語」をご紹介します。

○ 37歳…「このままなら垂れ目が垂直に！？」

2004年、当時37歳だった私は、ある日、鏡に映った自分の顔を見ながら、気になりだした、たるみを触っていました。

「これがピーンになったら、スッキリ綺麗になれるのに…。この何ヶ月で、何か、突然変わった気がするわ。このままたるんでいったらどうしよう」。



PLOFIE OF KAKO

それからの数日間、突如あらわれた「たるみ」への不安はみるみる大きくなっていきました。

「元々がたれ目なのにこのままやったら垂直になってしまうかもしれへん！私は、顔の肉がやわらかくて薄いから、普通よりたるみやすい人なんやわ」。

こうして、かこの37歳は突然やってきたのです。

○ お金がかからずに一生できることを見つけない。

どんなに有効なお化粧品があったとしても、一生使い続けるのはイヤという感覚がある私。お肌の内部に入れるものにお金をかけるのなら、何か物を買いたいし、仲の良い友達にご馳走してあげる方がいい！と思っています。

(というのも、どんなお化粧品でも限界があると、どこかでわかっていたんですね。)

「どうしよう？お金をかけない方法なら、表情筋を鍛えてみようかしら。割り箸を横に加えてみるのはどうかな？」当時テレビでよくやっていた「ペットボトルを口にくわえて、ペットボトルがグシャってなるまで息を吸うのも効果的だけど、しんどそう。」

どれも継続して続けられる気がしなかったんです。

そんなある日、顔に圧をかけてマッサージをすることで、「痩せたの？」といわれるくらいの小顔効果があるという記事を雑誌で読んだのです。

○ 顔がこっている！？・・・「すごい！びっくり」

顔に圧をかけるマッサージを体験したい！と即予約を入れた私。

そこでは「顔がこっていますね」と言われました。私は「顔がこっている」なんて、今まで考えたこともなかったのです。でもそうおっしゃるのなら、そうなんだろうくらいの気持ちでした。

ところがマッサージが終ってみて鏡を見ると、たるみが改善されていたのです。

すっかり感動した私は「これはすごい。びっくりやわ！続けたら絶対変わるし、これやったら痩せる努力しなくても「痩せた？」って印象を持ってもらえそう。しめしめ、うひょひょ。」って、どんだけ痩せる努力したくないねん！

マッサージの感動と同時に不思議な気持ち湧いてきました。まずは、「コリ」とは何なのかという疑問。雑誌ではマッサージの手順が記されていたけど、もっと気楽にできないのか、自分でも見よう見まねでやってみてはダメなんだろうか？と思い始めたのです。



PLOFIE OF KAKO

例えば、肩が凝っている人は、普通に左右の肩をマッサージします。右の次は左とか。誰も疑問を持ちません。でも、顔の場合は、手順や時間に細かい決まりのようなものがあります。「顔が変になったら困る」という気持ちから用心深くなるんですよね。

「でも、肩は気にしないのに顔だけ気にするのはおかしいんじゃないかな?」。と思ったのです。まあ、元々性格が大雑把なので、普段からマニュアルというものを読まないし、順番があってもその通りやるのが嫌いだったという、ただ、それだけのことでした。

しかし、その「もっと、いいかげんでいいんじゃない?」という思いが「顔コリほぐし」が生まれるのには欠かせない要素だったと思います。気楽に出来ることが続けられるコツだし、継続すると効果がでてくるのは当たり前ですものね。

○「顔コリほぐし」が生まれた瞬間…「これでいける!」

顔に圧をかけるマッサージの効果を知った私は自分の顔を実験台にして早速試してみることにしました。

「自分の顔なんやから何かあっても自分の責任でええし。もし、シワが出来ればすぐやめよう」と思っていたのです。

時間を経ていくうちにコリコリするものの存在が分かってきて、「この感触や手触りがコリなんだ」、「あ、これは水分が溜まっているな」などと音で感じるようになったのです。

さらに、もっとも注意深く触らないといけないと言われている目の周りのほぐし方で効果が出たときはほんとに嬉しかったです。

ところで、私が顔コリほぐしを毎日毎日続けられたのは、美容上のことと合わせて健康上の理由があったからです。当時私はひどい偏頭痛もちでした。偏頭痛の予兆であるチラチラとした白い光が車を運転しているときにあらわれたときは、ほんとに恐怖でした。

その怖くて辛い偏頭痛をコリをほぐしていくことで治していきたいと思っていたのです。偏頭痛のツボは眉尻の出っ張った部分です。そこを毎日ほぐしていきました。

すると偏頭痛が起こる頻度が少なくなり、ついには影をひそめるようになってきました。このことはほんとうに嬉しいことですので、ぜひ偏頭痛でお悩みの方にはお伝えしたいと思っています。

さて、私自身の顔の変化を周りの方も気がついてくれはじめた頃、私は友人の顔にコリほぐしをしました。



PLOFIE OF KAKO

今振り返ると不思議なのですが、すんなりと他人様のお顔を触っていたんですね。「できる」という感覚が自分の中にしっかりとあったんだと思います。

どのお友達にさせていただいてもハッキリとした効果があらわれ、私は毎回手応えを感じていったのです。

○これがお仕事になったら一番嬉しい…「こんなに喜んでもらえるの!？」

それからは、ママ友たちの間で「顔コリほぐし」が口コミで広がるようになりました。私も、無料でどんどんやってあげたのですが、次第に、私の中で「こんなに喜んでもらえるのだから、これがお仕事になったら嬉しいな」という気持ちが大きくなっていきました。

2005年に始めた楽天ブログでは、顔のコリほぐしに関するコラムを書き始め、翌年の2006年9月には、ホームページ「かこの顔研究所」を開設。私自身の顔の変化を写真に掲載し始めました。

顔コリほぐしは自信を持って提供できる技術だという気持ちがどんどんふくらむ日々。

どこか、私に場所を提供してくださる方はいないだろうかと考えました。すると、主人の友人を通じてある場所の候補が見つかったのです。お話をしに出かけると、オーナーさんが「その技術、今出来るの?」と。

「はい、できます!」ということで、スタッフの方に体験していただきました。もちろん、小顔になっているし、シワが薄くなってるということで、その場で即採用していただくことになりました。

そこではいろんな経験を積ませていただき、たくさんのヒントをいただきました。とってもやりがいのあるお仕事がやっとみつかった!と毎日充実感でいっぱいでした。しかし、5ヶ月が過ぎた頃、家庭の事情からそこを離れなくてはならなくなったのです。

充実感いっぱいのお仕事、でもそこは歩合制だったため、時間的に拘束がある割には収入はよくなかったのです。これからお客様も必ず増えるだろうし、快適にさせていただいているところを辞めるのはほんとに辛かったです。

でも、毎月定額が保障されているところに行かざるをえませんでした。



PLOFIE OF KAKO

○エステ会社でフルタイムのパートをするはずが…。

私は「自分の手を使って人の顔や体に触れる仕事がしたい」という思いがありました。

そこで見つけたのがエステ会社。運良くすぐに面接に合格し、研修期間を過ごすことになりました。研修内容はオイルを使っての足へのマッサージ。その試験に合格したら現場へ派遣されていくという仕組みでした。

私は真面目に取り組みました。でも何度教えてもらっても「え、次どうやった？次どうやった？」という感じで次の流れが飛んでしまうのです。

家でも主人や子供の足をかしてもらい何度も練習してみました。

「もう、バッチリOK！」と準備万端で望んでも、また試験では流れが飛んでしまいます。「なんで、そこで忘れるん！？どんだけアホやねん。おかし過ぎるやろ！？」と自分で何度も突っ込みましたが、私のボケは強烈でした。

「また今日も試験に受からなかった。」と落ち込みながら主人に話しました。

いつまでも現場にいけなかったら、私はただ給料をぼったくってるだけの人やん。申し訳ないからもう辞めさせてもらおう。そう思ってお話をするとう指導してくださった方は「やる気があるのはわかるから、ちゃんとできるようになるまでここががんばってくれていいんよ。」とおっしゃってくださいました。

でも、私にはきっとここでは無理なんだという感覚がありました。あれだけ覚えられないということは何かの存在の意図があるのかもと感じていたからです。家に帰って、「辞めてきた」と主人に話すと、「それでよかったんじゃない？足のマッサージ、結構指に力が入るやろ。それを続けてたら足仕様の手になっていくやんか。でもかこがしたいのは「顔」やから、これは顔だけに集中しなさいってことかもしれんよ。」と。

そう慰めてくれたことは嬉しかったんですが、じゃあいったいどうすんねん！と思えばらく落ち込んでいました。

○ 夜明け前…「一体、どうすればいいの？」

「自宅で作ってみたいやん？」と主人。「え～～！？サロンにできる部屋なんかどこにもないやん？生活感だらけのリビングで始めるなんて想像できへんわ。」と私。

「実際にお金のない中でどうやって改装をするのか？」という思いが次次の行動にはなかなか移れないでいました。食卓のテーブルで頬杖をついていると、頭が沈みこんでいってもう



PLOFIE OF KAKO

起き上がれなくなったとき、子供の心配そうな顔が目に入りました。

「あかん！落ちこんどる場合ちゃうかった。」

そこからの私の行動は自分でもすごかったと思います。炎天下の中、自転車で坂道を登り川を越えホームセンターへ。

そこで真っ白なペンキを買ってきました。真っ白なペンキで塗ったものは、壁、茶色い三面鏡、黒いC D ラック、テレビ台とにかく色を白で統一したかったのです。

ペンキ塗りは慣れない作業でガタガタだったけど、なにか行動しなければ落ち込むばかりと思ったので行動することに専念しました。子供が落書きした障子はとりはずして、突っ張り棒と白い布でカーテン風にしました。他にも細々とした物を買いに暑い中何度も自転車を走らせました。

（あの健気さ、今はないなあ～～。）こうして、つぎはぎだらけだけど、あたたかくて可愛いお部屋ができたのです。

いよいよ開店という時には前のお店で、私のことをとっても気に入ってくださった方が美味しいクッキーを持ってお越しくださいました。その方はBMWだったかな？高級車にエルメスのケーリーバックというセレブな方だったんですが、何度も通ってくださいました。有り難くて、有り難くて涙がでてきます。

ちなみに当時、施術用ベッドというものがとっても高いものと思っていたので安いソファーを買い、そこで施術させていただいていました。

2人がけなので足ははみ出してしまいます。BMWでケーリーバックの方が来るとことちやいますよね。

以前から開設していたホームページに自宅で始めるようになりましたとアップするとアップしたその直後に1人目のお客様がお申し込みくださいました。

そのとき、とっても嬉しかったと同時に、このお仕事はなにかに守られている、きょううまくいく、それを暗示してくださっているようだと思いました。

○ 雑誌デビュー・・・「本当に私でいいの？」

私はただ自分の顔を実験台にして成果をだしてきました。その成果をもとにお客様に施術させていただくとお客様にも同様の変化があらわれました。

それ以上でもそれ以下でもありません。なんの肩書きもなく、卒業した美容学校も先生も



PLOFIE OF KAKO

いないのです。そんな私でもいいからと思ってくださる方がホームページをじっくり読んでお越しくださればいいと願っていました。

なので最初のスタートはほんとうにゆっくりで1週間に3名とかそれ以下という日が長く続きました。

「確か私は定額保障してくれるところに変わるために、歩合制だけど充実感のあったところを辞めたのよね。それが歩合制の時よりもさらに収入が減ってるってどういうこと？」と突っ込みにならない突っ込みをしていました。

そしてこのジレンマをとにかく新しい記事を書くことで解消していったのです。顔の変化に関する考察をホームページやブログでアップしまくりました。

そしてその記事がフリーのライターさんの目にとまり、2008年11月発売の「ゆほびか」にオールカラーで16ページにわたり掲載されることになったのです。

「ゆほびか」は、30～50代の女性のために、最新の医学・美容・ダイエット情報を発信していて16万部も発行されています。お話をいただいた時はただただビックリ！企画が進んでいくなかでも「嘘やろ、夢や。」「私がでてもいいんかな？」という不安は日増しに大きくなりました。

企画はボツになりますようにという気持ちが「ありがたい！嬉しい！」という気持ちと同じ大きさであったのです。でも、ライターさんが星の数ほどあるインターネットの中から、関西人で、セレブでもなんでもないただのおばちゃんを見つけてくれて、こんなに一生懸命になってくれたこと。

「この企画、絶対ヒットさせましょうね。」と勇気づけてくださったこと、その気持ちに報わなければと一生懸命望みました。

○ 雑誌や本の反響

そして発売日がやってきました。すごい反響でした。2ヶ月くらいはメールのお申込みが止まらなくなり、北は秋田、南は福岡と遠方からもご来店いただきました。

さて、ここで浮上するのがサロンリビング問題(笑)

「雑誌に載った人がこのサロンって…」と自分の中でちぐはぐさが生まれました。

そんななか、主人の知り合いで駅近くの2LDKの築浅の分譲マンションをありえへんくらい格安の値段で貸してくださる方があらわれたのです。



PLOFIE OF KAKO

このことも私にとって大きな転機でした。

自宅リビングではもう精神的にもいっぱい、いっぱい、だけどサロンを借りられるような資金は貯まっておらず、途方に暮れていたのです。また助けていただいたと感謝しないではいられない出来事でした。

翌年2009年3月には、角川SSコミュニケーションズからムック本の話がやってきました。今回のムック本は、雑誌サイズでビジュアルがたくさん入り、1冊まるごと「顔コリほぐし」の内容。

書籍以上に多くの場所に置かれ、長い期間書店で人目に触れることになるのです。このお話にもほんとうに驚きました。出版後は、応援してくれている方が沢山買ってくださったり、「レビューを書いたよ。」というご報告やお祝いのメッセージをいただきました。「私の家の近くの書店では平積みになってたよ。」と写メつきのメールをくださったりしました。

ほんとうに、ほんとうに有り難いと心から思いました。

○ もっと自分らしく自然体でいること

2010年7月には、自宅開業から3年で自分のサロンを持つことになりました。お客様は途切れることなくお越しくださり、やっと余裕ができました。

最初はお越しくださったお客様にシッポ振ってじゃれつく犬みたいに、落ち着きがなかったり、つついたくさん喋りすぎたり、たどたどしかったらうなあと振り返ることもできるようになりました。

サロン以外のお仕事としては、商工会、PTA等でセミナーをさせて頂いたり、東京で、毎月1回のセミナーも始めさせていただくことになりました。

そしてまた有り難いご縁により、私のオリジナルブランドを作ってくださる方があらわれ、2010年11月には「かこのローズオイル、ジャスミンオイル、ラベンダーオイル」が発売になりました。

2011年7月には顔コリほぐしを2度にわたってテレビでも取り上げていただきました。

「かこの顔コリほぐし」を習得してくださる生徒さんは増え続け、楽しい仲間の輪が広がっています。

そんななかで思うことは常に自分らしく自然体でいようということです。

先生らしくいたくないし、講師らしくもいたくない。



PLOFIE OF KAKO

「顔」というものに興味があり、顔が若返っていくということをただ考察していく人でありたいと思っています。そんな姿勢に共感してくださったら、ぜひ仲間になっていただきたいし、変化を共有していけたらと願っています。

○ 心をほぐすこともお伝えしたい

たくさんのお客様に接していると、ソファーに座られた時の姿勢、表情、声の出し方、お肌の状態などから、お客様の性格が少しわかってくるようになってきました。

そうすると、これは顔だけでなく、カラダや心もほぐしてあげたいという気持ちが湧いてくるようになってきました。

顔のたるみは、たるみだけの問題ではなくて、その方の思考癖からくる表情のくせが原因です。ほとんどの人は顔に力が入っているし、声にも姿勢にも力が入っています。

たるまない顔を保つには緊張させないことが大切。そのためにも、楽に気を持つことや、やわらかく考えることもお伝えしていきたいと思い始めたのです。

そのためには、耳の痛い話でも、どうしてもお伝えしたいということはお伝えしよう。一期一会でもそんなことを大切にしたいと思いました。

みなさんそれぞれが自分らしく気負いなく生きることによって自分の輝きに気づいて、自分で答えを出せる方が増えていくと信じています。

○ 振り返って思うこと…。

最初は、自分のたるみをどうにかしたいという思いから取り組んできた「顔コリほぐし」でしたが、2004年からの過程の中で、どんどん変化し広がりが出てきました。

まずひとつはスキンケアに関すること。お化粧品に頼ることなく美肌は維持できるという確証が生まれました。

「年を重ねるごとに化粧品にお金をかけなければ無理なのね。」とさみしくため息をつかれている方がいらしたら、「スキンケアはオイルのみで大丈夫ですよ。」ということをお伝えしたいです。

私が顔コリほぐしを通じてお伝えしていきたいことは「もっとシンプルな発想で大丈夫！」

「もっと、とらわれから解放されていきましょう。」ということなんです。



PLOFIE OF KAKO

でもその姿勢は「さあ！やろうぜ！」的なものではなく、淡々とゆるゆるです。

自分らしいスタンスで決して無理をせずにこの先も歩いていけたらなと思っています。

お客様に対してはキャンペーンをしたり、お礼のお葉書をだしたりというマメさがなく申し訳なく思っています。

ただご縁をいただいたお礼に常に新しいことを発見し、有効な情報を発信していく存在でありたいと思っています。

この物語を書くにあたって、たくさんの方の顔が目に浮かび、何度かウルッときました。

特に転機の時にはいつも守られ助けられここまでこられたんだと感じています。

こんな私を頼りにして！？集まってきてくださるレッスン生の皆さんにもいつも助けられています。

そして、私をいつも支えてくれる家族のみんなにはとても感謝しています。

家族の誰かが私のことをとがめたりしていたら、ここまで進んでくることはできなかったと思います。

この物語を通じて、あなた自身が輝ききっかけになれば本当に幸せです。

最後まで、お読みくださりありがとうございました。

みなさんの顔と心が、よりつややかに、軽やかにになりますように…。



かこの顔研究所 代表 立山かこ

HP: <http://www.kakoface.com/>

BLOG: <http://ameblo.jp/kaokori/>