

CLAIR SOUL MAGAZINE

[クレアソウルマガジン]

春号

人気講座
特集

人間力を磨く10の方法

数秘術ステップアップシリーズ

心と身体を解放する
とっておきの旅へ

クレアファイブが贈る
スペシャルツアー

パワー
スポットをゆく
アンテイロップ

キヤニオン

山下景子



パワースポットをゆく

アメリカ合衆国アリゾナ州

アンテロープ・キャニオン

砂と光が奏でる自然のアートに目が釘付けになった。それはテレビの中、私を虜にした風景。

幻想的で息を呑むほどの美しさ。「なんて美しいのだろう。絶対に行きたい！」と私は思わず感嘆の声を上げた。

言葉は言霊だ。ほどなく2013年8月チャンスが巡ってきた。セドナ在住ドラッグストア・メルキゼデク氏のワークショ

ップに参加し、アリゾナツアーでこの地を訪れることになったのである。

アンテロープ・キャニオン (Antelope Canyon) 正式名称をアンテロープ・キャニオン・ナバホ・トライバル・パーク。アメリカ合衆国アリゾナ州ページ近郊の、ナバホ族の土地に位置する幅の狭い溪谷(スロット・キャニオン)。2つの岩層から成り、個々にアップ・アンテロープ・キャニオン、ロウワー・アンテロープ・キャニオンと名づけられている。

狭くやや急な階段を下りていく。

地下に待ち受けていたのは、テレビで見たものと比較にならない、地上とは別の世界だった。

私たちが訪れたロウワー・アンテロープキャニオンは、別名ハスデトワジ。ナバホの言葉で「螺旋の岩石アーチ」という意味。アップ・アンテロープ・キャニオンから数キロ離れた場所に位置する。もともとはロッキーマウンテン隆起時に出来たコロラド台地の一部。隆起した台地を流れていく水が、柔らかいナバホ砂岩を侵食してできたものである。

より狭い通路を流れるにつれ水は加速して砂を拾い上げる。長い時間をかけて通路が侵食されると、狭い通路は更に広くなり、岩の鋭さはより滑らになって岩が「流れる」ような特徴を形作る。この悠久の大自然のひとつがアンテロープ・キャニオンだ。

うつとりするような曲線とやわらかな色合い。わずかな岩間から差し込む太陽光線が幻想的な陰影を作る。

真っ赤な岩質が、鮮やかなピンク色、紫色青色に輝く。見る位置、太陽の差込具合などにより岩の色はどんどん変化する。

夢か幻か。マジックショーの様だ。夢中でカメラのシャッターを切る。

ツアー参加者全員がにわかカメラマンとなり、数知れずの枚数を撮り見せ合う。作品を褒めたたえ、その出来栄に羨ましさを感じたり、そこには大自然への喜びが存在していた。

セドナ、グランドキャニオン、そしてここアンテロープ・キャニオンと、アリゾナにはこころが弾みハートに刻まれる忘れがたい場所が沢山ある。この土地が持つ独特のまた帰りたい、行きたいと感じる崇高なるパワーは人類を魅了する。

ここは誰もが、自然体に戻る場所なのだ。

感性

「感性が豊か」で「感受性が高い」人は自分の内面や周りで起きていることについて、様々な角度から観察することができます。

つまり、自分の心で深く感じとることができ、感覚で受け取る能力が高い人なのです。

感性が豊かな人は、目に見える情報や耳にした情報だけで物事を判断せず、その背景、登場人物の心情なども想像し感じて、イメージを膨らませた感想を表現することが多いようです。

自分自身は、豊かな感性を持っていると思いますか？

私たちは、何かに反応して自分の内面で波が立つ時に感情的になります。

感情は内側からの尊いサイン。

神様からのギフトと表現する方もいます。

大切なのは、いかなる感情も否定せず受け入れること。

ネガティブな感情は巻き込まれるのではなく、ただ感じ、味わい切ることです。ぜひ、自身にどんな感情が湧き上がってくるのか、観察して、体験してみてください。

この時代、感性に繋がることは非常に大切です。

感性に繋がれば、マインド（頭）で善悪を判断することなく、自分や他者で何が起きているか、明確に知ることができますようになります。

そう、ハート（感性）で感じられるようになります。

今日一日、自分に湧き上がってくるいかなる感情をも受け入れ、ゆるし、批判せず、静かに観察してみましよう。

感情をしっかりと体感したことで、心身がどのような状態になりますか？



クレアファイブが特別なあなたに贈る上質な時間 心と身体を解放するとおきの旅へ

心のリゾート 海の別邸「ふる川」で過ごす癒しの旅へのいざない



心のリゾート 海の別邸 ふる川
「探していたのは、きつとここだ」
パンフレットある言葉通り、
ここは自分の心を自由に解放
できる空間。

ふる川さん経営者ファミリー
のご縁を戴いたこともあり、
家族でおじゃましたところ、も
のすごく気に入りました！
ここは、全てが良いのです！
こだわりの「食」もごちそう。
そして、この空間にいること
自体が「ごちそうだ」なのだ
と実感。

中でも一番のお気に入り、
露天風呂の寝湯。空と海と自
分が一体になり、昼間は太陽
が直接対話してくれる

そんな大自然の妙から、発見
と気づきを得られること間違
いなしです。『楽天トラベルア
ワードアワード2015 プ
レミアム部門北海道エリアお
客様アンケート大賞』を受賞
も十二分に納得の、ここはワ
ンランク上のリゾート感覚の
お宿。クレアファイブが今、
北海道で一押しの宿泊空間で
す。大好評、6月夏至直前「
クレアハートな旅」は、ふる川
泊の優雅な旅に決定！
大自然に包まれてのプチセレ
ブでラグジュアリーな旅。
日頃頑張っているご自分へ
のご褒美として、最高の時空間
になることでしょう！

クレアファイブが贈るスペシャルツアー

「心も体も解放できる旅」をテーマにツアー
を企画しています。パワースポットを巡り
サロンがおすすめするリゾートでゆったり
と過ごす。詳しくはHPをご覧ください。



心のリゾート
海の別邸

〒059-0641 北海道白老郡白老町虎杖浜289-3
TEL:0144-87-6111
<http://www.kokorono-resort.com/>



海を一望できるラウンジでコーヒータイム



太平洋を望む露天風呂



食材の宝庫、白老の食材の素材を活かした料理



エステサロンでリラックスタイム

※ 写真はイメージです。コースにより実際のツアー内容と異なる場合があります。

香り fragrance

ふとした香りでよみがえる過去の想い出。五感のなかでも直接中枢神経に関わっている感覚。

香りによって無意識のうちに、懐かしい人を想い出したり、甘い記憶がよみがえったりすることがあります。香りで記憶が蘇る事をブルースト効果と言います。ブルーストは、フランスの作家マルセル・プルーストのこと。彼が書いた「失われた時を求めて」の中で、語り手が口にしたマドレーヌの香りをきっかけに家族の想い出が蘇ることが語源と言われています。

こころを深く落ち着けるスパイシーなフランキンセンス。2万種以上あるバラの香りの中で最も貴重なダマスクローズ。ホルモンに作用するシャープでクリアーな香りはクラリセージ。

その日の気分や体調に合わせた香りのパワーで素敵な毎日を。



ON AIR

イキイキ数字 de 人生相談
リクエストアワー♪

RADIO T×T FM dramacity 77.6MHz
毎週(月)18:00 ~ 19:00
DJ クレア景子

1週間を乗り切るとっておきのストーリー

MONDAY POWER STORY

番組で人気コーナーをピックアップ！
毎週エッセイストによる書き下ろし STORY
クールな曲に乗せてお届けしています

チーズ cheese



フランス料理のデザートとしてワゴンで提供されるチーズ。
機内食でもデザートと一緒にチーズと果物が出てきます。シャンパンのモエ・エ・シャンドンとも相性抜群。

物事の本当のおもしろさ、深い味わいという意味で使われる「醍醐味」(だいごみ) 純粹で最高の味とされる醍醐。この乳製品品の醍醐は現在のチーズのようなものであったとか。

オススメは、クリームチーズに醤油をかけて、和洋折衷のレシピ。
あなたのオリジナルレシピで、チーズの醍醐味、ぜひ味わってくださいね。

「イキイキ数字 de 人生相談リクエストアワー」

番組ではリスナーからの相談、リクエストの他、独自取材、ゲストインのワールドピックアップ、エッセイを交えたマンディパワーストーリー
また、今週のリーディングも大好評。幅広い世代に人気のリクエスト番組。

リクエストご相談は

番組サイト・メールから受付中

<http://clair-v.seesaa.net/>

MAIL keichany0522@gmail.com



<http://www.simulradio.info/>
インターネットからも ONAIR
動画配信中

スマホ、タブレットは
アプリ「Listen Radio」を
ダウンロード

番組内で週替わりクレアカードリーディング放送中！ 番組サイトでも公開。check it out !

誕生月別 カードリーディング

4月22日 ~ 6月21日

1月 休息を取ってリフレッシュ。自分自身を見つめなおす時感謝の気持ちを忘れないでトラブルの暗示、自分を信じて。つらい状況も必ず乗り越えられます。

2月 物事が進展、未来を確かな物にするために目標設定を。成長するチャンス！

3月 金運上昇、今までの努力が身を結びそう。自分にご褒美をあげましょう。

4月 昔の友人・知人が再びあなたの前に現れるかも。今の幸せを再確認する時。

5月 出合いのチャンス。身も心もオープンにして素直な気持ちで接して。

6月 実力を発揮できる時。失敗を恐れずにチャレンジ。成功のチャンスです！

7月 変化が起こる暗示。心のまま受け入れると、ラッキーチャンスが巡ってきます。

8月 今は自分と対話する時。家でゆったりリラックスしてパワーを回復して。

9月 他人とのトラブルにも寛大な心で。意外な事から願いや望みが叶います。

10月 注意力が散漫になりがち。問題にじっくり取り組み懸命な判断を。

11月 ワクワクするようなラッキーが待ち受けているかも。あなたの力を活かして。

12月

人間力を磨く10の方法

「数秘術講座 ステップアップ シリーズ」

ステップアップ講座のキーワードは
「自分、社会、能力、パワー」

自分を知り、気づき、変化する。人を知りコミュニケーション能力を高める。潜在的な能力を引き出し成功へ導く。モチベーションを保ちパワーアップ。人間力を磨く10の人気講座を特集。

「ステップアップ シリーズで新しい 自分にスイッチオン 数字のサインを 受け取って！」

ステップアップシリーズは、入門講座を体験された方が手軽にもっと自分の内面に意識を向けたいというリクエストにより誕生しました。この10の講座は、「数字」で自分発見・あなたの持つ生まれた数字が人生の目的を教えてくれる「数秘術入門講座」「初めての数秘術」「マスター数秘術講座」私の可能性と出会う旅―いずれかに参加された方が対象の講座です。

- ・入門講座で初めて数秘術の奥深さ、楽しさを知った受講生。
- ・数字にさらに興味を持った。
- ・数字からのサインを受け取るようになった。
- ・自分と向き合うことが多くなった。
- ・何かにグッとスイッチが入った。
- ・etc……

こころの扉が開かれたことで様々な体験をされた感想をお聞きます。

クレアファイブスクールのマスター数秘術講座を受講された方は、このシリーズをスタートする時、タイトルにもある「私の可能性と出会う旅」を意識すると、数字のサインが受け取りやすくなります。

人間力を磨き、新しい自分になれるこの講座は、ワークショップ形式で私たちに「気づき」を与えてくれます。

毎回、数秘術を通して、鍵となるテーマを掘り下げます。

それに繋がる体験・出来事を受講生で素直にシェア（共有）していきます。それが、グループコンサルテーションです。

数字のパワーをリアルで体験することによって、自分が抱えている問題、もやもやした事を解決する糸口が見つかるきっかけ（気づき）になります。

あなたが入門、マスター講座で学んだスキルの実践を体験する内容にもなっています。

数秘術ステップアップシリーズは全10講座。どこからスタートしても、どれを受けていたとしてもOKです。

この講座が、発見・気づき、そして統合のプロセス加速に役立てばと願ってやみません。

あなたも、人間力を磨く10の講座で未来へステップアップ！

ようこそ自分発見の旅へ

「数秘術講座 ステップアップシリーズ」

【お問い合わせ】

【TEL】 080-1876-0522

【HP】 <http://www.clair-v.com/>

【WEB SHOP】 <http://clair-v.shop-pro.jp/>

【E-mail】 keichany@777.plala.or.jp

オリエンテーション講座からスタート

「数字 de 自分発見 数秘術入門」

～あなたの持つ生まれた数字が人生の目的を教えてくれる～

まずは、オリエンテーションの入門講座を体験。

数秘術講座ステップアップシリーズは、お好きな時にお好きな講座からスタート可能。少人数制で初心者も安心して楽しめるカリキュラム満載。スカイプ講座、出張講座も可能。

詳しくは公式サイトで。

数秘術ステップアップシリーズ

お好きな時にお好きな講座、選べる10講座でステップアップ！

数字 de チェンジ！

青い鳥はココにいます

自分

UP

楽しいことや、幸せは自分のすぐそばにあるもの。自分を変えるきっかけを探しているあなた！今回は自分を受け入れ「チェンジする」方法を学びます。



数字 de 直感

そのひらめき、直感です

自分

UP

あなたは自分の直感を信じることが出来ますか？このサインを逃さず、味方につけることが大切。今回はチャンスを見つける不思議な力「直感」を成功へ活かす方法を学びます。



数字 de 自己承認

初めまして、新しい私！

自分

UP

目をキラキラさせて遊んでいた子供の頃覚えていますか？今回は「自分のヒストリー」を知り、よりポジティブに進んでいく秘訣について学んでいきます。



数字 de シンクロニシティ

シンクロニシティの波に乗りましょう

自分

能力

友人がふと頭に浮かんだ時、電話がかかってきたり探していた答えを、手に取った本の中で見つけたり偶然の一致、シンクロニシティは日常の中に存在します。今回は「シンクロニシティ」の法則を学びます。



数字 de コミュニケーション

話すことは笑顔になること

自分

社会

人とのつながりは人生を豊かにすること！今回は他者との関係を意識し「コミュニケーション力」を自然にアップできる方法について学んでいきます。私たちと一緒に笑顔いっぱいでお話ししましょう！



数字 de こころのデトックス

こころ、キレイになりましょう！

自分

癒し

こころもカラダもデトックスが大事。今回はこころの中に滞っている事、とらわれている事を見つけてキレイにしましょう。こころがキレイになるっておきの秘訣、お伝えします。



数字 de 共感 Empathy

想いを受け取っていますか？

自分

社会

素直な気持ちで相手と接していますか？相手の気持ちに立ってみると色々な事が見えてきます！今回は「共感能力」を高め対人関係を円滑にする方法を学んでいきます。



数字 de ジャンプアップ

今の自分を知りたい！

自分

未来

高くステップアップするには低く構えて準備が大切。必要なことは今の自分を知る事。今回は自分の現状に気づき分析して未来へ「ジャンプアップ」する方法を学びます。



数字 de パートナースhip

パートナーって大切

自分

相手

今回は自分とパートナーとの関係「パートナーシップ」について学んでいきます。互いがパートナーシップでもっと輝く秘訣がわかります！



数字 de クレアハートパワー

もっと元気になりたい！

自分

パワー

もう少し頑張りたいのに、どうしても集中できない・・・色々な事に興味がわかない。今回は元気を充電する方法「クリアハートパワー」でよりポジティブに活動できる秘訣を学びます。



日本の
美しい「和」の心と
日本文化を
世界中に広めたい



山野流 奥伝師範講師・着付師

佐藤敦子 札幌着付け教室

着物で四季を楽しむ「Kimono de 季節旅」ツアー
出張着付け教室・着物レンタル・講演会
和装コーディネート・パーソナルカラー診断

<http://ameblo.jp/atsuko-kimono>

MAIL: atsuko.s0204@gmail.com

EDITOR'S NOTE

DJ クレア景子さんのFM 番組。月曜
18 時からのリクエストでは懐かしい
曲から最新のヒットチューンまでバラ
エティーに富んだ選曲で楽しいです。
毎週のカードリーディングがあって
誕生月をチェックしています。聞き逃
しても大丈夫！ 番組 HP にもちゃんと
掲載されますよ。Check it out !
(編集長 高橋良美)

表紙：春 京都「御苑」しだれ桜
散る桜 残る桜も 散る桜。春を彩
る風物詩です。
(グラフィック RAV STUDIO)

CLAIR SOUL MAGAZINE

2016.04

PUBLICARION 発行

CLAIR V Co.,Ltd (株) クレアファイブ

Keiko Yamashita 山下 景子

Sapporo Hokkaido Japan 北海道札幌市中央区大通西 2 7

WEB <http://www.clair-v.com/>

CONTENTS DESIGN コンテンツデザイン

YAMS STUDIO ヤムズスタジオ

Sapporo Hokkaido Japan 北海道札幌市中央区南 1 西 2 8

Yoshimi Takahashi 高橋良美

WEB <http://www.yf-office.com>

※ 公告掲載のお問い合わせはクリアファイブへ