

毎日のリズムにメリハリをつけることが  
美しく元気に生きるためのカギ

内科・美容皮膚科 衣理クリニック表参道院長  
片桐衣理さん

取材文／熊谷由佳 撮影／木下ケル

表参道駅から目と鼻の先。女性らしい温かな雰囲気のカリニックに、誰にも邪魔されない片桐さんの「逃げ場所」があった。4畳ほどの小さいこじんまりとした個室に、全身を包み込む大きなソファが一脚。カリニックの中に、こんな空間が隠されていたとは驚きだ。「ちょっと息を抜くにも、なかなか時間が取れないんです。一日のほとんどをカリニックで過ごすので、この中で見つけざるを得なくて」診察の合間を縫ってこのソファに座り、深く息を吐く。たとえわずから分間であっても、十分なリフレッシュになる。

「女性はメンタル的にもホルモンのにも、一定のリズムで生きています。そのリズムにメリハリをつけることはとても大切。長時間苦しいことを続けるよりも、どこかでリセットを繰り返しながら……というほうが、疲れにくい生き方になるんじゃないかな」。疲れた女性の味方である片桐さん。自身もこうしたエスケープを上手に取り入れながら、今日も女性たちをサポートしている。

eri katagiri sofa escape



1. ラインストーンがさりばめられた携帯。「可愛いモノを身につけると、「自分は女性なんだな」って再確認できていいですよ」。2. 集中を要する治療が続く時は、短時間でも自分をリセットしてひと息つく。そうすることで、より集中力が高まる

