



佐藤悦子さん  
SAMURAI  
マネージャー

アートディレクター佐藤 悦子  
46歳。長いキャリアはメイクアップ  
スタジオ「SAMURAI」マネ  
ージャーで可士和&人の妻。  
広告代理店、化粧品メーカー  
PRなどを経て現職に。1  
児の母でもある。

### 毎日の生活習慣によって スキンケアも大切

毎日の生活習慣によって、肌の状態は大きく変わります。朝晩の洗顔、保湿、メイクの落とし、スキンケアは肌の健康を維持するために欠かせません。また、睡眠不足やストレスは肌の老化を促進するため、十分な休息とストレス管理も大切です。



### サロンドで過ごす時間は必須 美容習慣もここで入手

サロンの予約は、美容師のスケジュールと自分のスケジュールを調整する必要があります。予約は数週間前にはじめに、その日の朝には必ず確認してください。また、サロンの雰囲気やスタッフの技術も事前に確認すると良いでしょう。

サロンの予約は、美容師のスケジュールと自分のスケジュールを調整する必要があります。予約は数週間前にはじめに、その日の朝には必ず確認してください。また、サロンの雰囲気やスタッフの技術も事前に確認すると良いでしょう。

### 子供を起こす前と寝かせる ときが美容のゴールデンタイム

佐藤さんがケアタイムとして大切にしているのが、子供を起こす前のバスタイムと、夜、子供を寝かしつける時。いずれもお気に入りのシートマスクが活躍。「ママ、ショッカーになっていり、子供に驚かせてくれます(笑)。目と口の周りの「玉子のマスク」が最適。朝晩の夕食の内容と体の状態を両方の手帳に書くのも、重要な美容管理。体面と食の相関関係が体感でわかってきたぞ。



## case 2

# 前倒しの計画と 徹底マネージメントで 効率よくキレイを高める



前倒し予約、先回り予約で  
美容時間をしっかりキープ

PCやシステム手帳を駆使し、完璧なスケジュール管理をしていることで知られる、佐藤悦子さんは「SAMURAI」のマネージャーとして、佐藤可和さんが関わるプロジェクトの進行管理や、子育てなど本当に多忙な毎日。けれどもいつも最新の美容やファッションのトレンド情報をキャッチしてないメイクなど、女度、は常に上々。その美しさの秘密はまさに、時間管理術にあった。

毎日の睡眠時間は必ず最低6時間からキープ。翌日のスケジュールから逆算して、就寝や起床の時間を決める。パーソナルトレーニングは週末の朝と水曜の午後、フェイシャルエステは隔週火曜午後、

サロンやジムの予定もレギュラーで決めておくことで、時間をコントロールすることで、美容タイムを無理なく生活に組み込んでいる。「仕事が忙しときでも、その時間は最初からなかったものと考えます。2時間を捻出したものは、忙しい時期もあるけれど、その時間を節約するために、毎日のケアが大変になったり、イヤな気持ちで

過ごすことを考えると、長い目で見れば結局効果もスピードに、必要最小限の力で最大の効果を出るために組み出したのがこのスタイルなんです」また仕事と子育ての生活のなかで、佐藤さんが大切にしているのは「自分ひとりの時間」。打ち合わせの合間にカフェでポロッとする時間もつだけども、心が満た

され余裕が生まれるというのだ。さらに時間管理で特徴的なのは、前倒しの美容計画。服は翌日の予定に合わせて前夜コーデイネイト。服に合わせてヘアも決め、巻きた髪なら洗髪は夜、ストレートなら朝シヤムにするという、「前倒し」することで心の余裕が生まれ、慌ただしさも避けられる。美容的リスクマネージメントですな」

### Beauty Time Schedule

- 4:30 起床  
ランニングへ
- 5:00 入浴、読書  
スキンケアで肌の状態チェック、  
メイク、ヘアスタイリング
- 6:00 メールチェック、仕事
- 7:00 家族を起こし、朝食  
幼稚園に子供を送る
- 9:30 出勤  
デスクワーク  
合間に手早くランチ  
(サンドイッチなど)
- 13:30 幼稚園とお稽古先への送迎
- 14:30 オフィスに戻り仕事  
または合間にエステ、眉サロンへ
- 17:00 お迎え、夕食作り  
子供との時間
- 20:30 子供に絵本を読み聞かせながら  
シートマスク
- 21:30 就寝