

## 引き続きキャンペーン

# ♡春のお試し半額キャンペーン♡

スターライズジャパンに登録されていない方に限り  
アクアステラ ソリューションを半額で販売いたします。

スターライズジャパンが誇る、  
「プロトン ストラクチャードウォーター」配合の化粧水！  
販売開始から現在まで売上げナンバー1\*1!!

通常販売価格  
5,940円\*2の

**50% OFF**

**2,900円**

※1:当社比 ※2:プロトン倶楽部販売価格

一度使うと、  
ほかの化粧水が  
使えなくなりますので  
お気をつけください。

**数量  
限定  
1,000本  
限り**

近詳細は  
お知らせ  
します！

お申し込みは  
専用注文紙で!

この大人気化粧水を、  
大切なお友達に  
おすすめください!



## 2022年4月・5月の予定

4月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	4月分は4月5日ⓧ	4月12日ⓧ
カードオートの方	4月分は4月5日ⓧ	4月12日ⓧ
引落オートの方	4月分は3月20日ⓧ	4月13日ⓧ

3月度注文締切日時	4月1日ⓧ正午	3月度報酬ウェブ掲載日	4月22日ⓧ	3月度報酬支払日	4月25日ⓧ
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

5月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	5月分は5月5日ⓧ	5月13日ⓧ
カードオートの方	5月分は5月5日ⓧ	5月13日ⓧ
引落オートの方	5月分は4月20日ⓧ	5月16日ⓧ

4月度注文締切日時	5月2日ⓧ正午	4月度報酬ウェブ掲載日	5月23日ⓧ	4月度報酬支払日	5月25日ⓧ
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

【カスタマー休業日】毎週土・日/4月29日ⓧ 昭和の日/5月3日ⓧ 憲法記念日/5月4日ⓧ みどりの日/5月5日ⓧ こどもの日

http://starrise.co.jp info@starrise.co.jp ご意見・ご感想をお寄せください。

制作：株式会社スターライズジャパン ホールディングスリミテッド [SRJ 通信]編集部  
2022年4月1日発行/発行：株式会社スターライズジャパン ホールディングスリミテッド  
〒141-0031 東京都品川区大崎4-2-13

カスタマーサービス 受注ダイヤル(10:00~17:00)  
075-256-3806 (カード、代引のみ)  
〒604-8171 京都市中京区虎屋町566-1 井門明治安田生命ビル4F

株式会社スターライズジャパン 代表取締役会長 兼 CEO  
ホールディングスリミテッド 関和則

Message from the CEO  
成功哲学偉人伝 ③



皆様こんにちは。今回もやはり世界的なベストセラー書籍の「7つの習慣」についてお話してまいります。



『7つの習慣』(The 7 Habits of Highly Effective People)は、3000万部以上の売上げを記録し、日本でも200万部以上が販売されました。システムノートなどで大変有名な、フランクリン・コヴィー社(本社アメリカ)の共同創設者、スティーブ・R・コヴィーによって書かれ1996年に出版されています。

著者は本作を執筆するにあたり、アメリカ建国以来発行された約200年分の「成功」にかかわる文献を調査しました。その結果、直近50年分の文献では上辺だけの解説だったのに対し、初めの150年間の文献は誠意、謙虚、勇気、正義、忍耐、勤勉、節制、黄金律といった、不変の「原則」に基づく優れた人格養成を重視していたことを発見したのです。著者は前者を「個性主義」、後者を「人格主義」と呼び、「人格主義」に基づいた成功への法則を「7つの習慣」としています。

【パラダイム】人は物を見る時にある種のレンズを通して行動しています。これを変えることにより変化を起こすことができます。

【インサイド・アウト】自分自身の内面(インサイド)を最初に変え、それから外側(アウト)、他人や環境を変えることです。

### ●第一の習慣・主体的である

自分の身の周りのことに対して、自分が動かされるのではなく、自分が周りの環境に作用を及ぼす。自分がコントロールできることのできる事柄に集中する。

### ●第二の習慣・終わりを思い描くことから始める

全てを測るための基準や尺度の枠組みとして、人生の最後のイメージを持って今日を始めることである。

### ●第三の習慣・最優先事項を優先する

第2の習慣を具現化し毎日の瞬間瞬間において実行する。重要だが緊急でない活動を行う。重要でない活動に対してノーと言う。

### ●第四の習慣・Win-Winを考える

人間関係における6つのパラダイム「Win-Win」「Win-Lose」「Lose-Win」「Lose-Lose」「Win」「Win-WinまたはNo Deal」。

### ●第五の習慣・まず理解に徹し、そして理解される

まず相手を理解するように努め、その後で、自分を理解してもらうようにする。感情移入を行い人の話を深く傾聴する。

### ●第六の習慣・シナジー(相乗効果)を創り出す

自分と他人との意見に相違が生じた時に、自分の意見を通すのではなく、他人の意見に折れるのでもなく、第三案を探し出す。

### ●第七の習慣・刃を研ぐ

人の持つ4つの資源(肉体、精神、知性、社会・情緒)を維持、再新再生するという習慣。

著者は原則を7つの習慣に落とし込みましたが、原則とは一生をかけて追い求めていくものであると言っています。ぜひ一読をお勧めします。ではまた次回!

完訳 **7つの習慣 人格主義の回復**  
出版社:キングベアー出版



健康コラム 第18回

昔から「初ものを食べれば七十五日生きのびる」「初ものは縁起がいい」などといわれてきました。まだ栄養学などない時代に伝え継がれてきた初ものへの感謝、そこには無病息災を願う先人の知恵がつまっています。日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べることでからだのバランスを整え、健康を保ってきました。

冬の間、土中で眠っていた種が次々と芽を出すように、春は生きとし生けるものが活動を始める季節です。山菜や野草がおいしくなる春には「にがみを盛れ」と言われてきました。これは、芽吹く時期には、にがみのあるものを食べ、冬間に体内にたまった老廃物を出して、ビタミンやミネラルを摂り入れようという知恵なのです。また、春の陽光をふんだ

旬の食べものは生命力の源

んに浴びて育った春野菜には、たくさんの葉緑素とカロチノイドなど抗酸化力のある色素が含まれています。

カロチノイドとは、黄、オレンジ、赤など植物に含まれる色素です。目や皮膚、内臓などの細胞組織を活性酸素のダメージから守るとともに、活性酸素を除去し、がんを予防する効果があります。生命力あふれる旬のものが持つ力が、私たちのからだに新しい細胞を作り出します。春にしか食べることのできない「春野菜」。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなどがありますね。不足しがちなミネラルを豊富に含んだハクアを加えておいしくいただき夏に備えましょう!





## スキンケアの基本は洗顔!! 「お顔しっとり滑らか」には…… アクアステラ クリーミフォーム

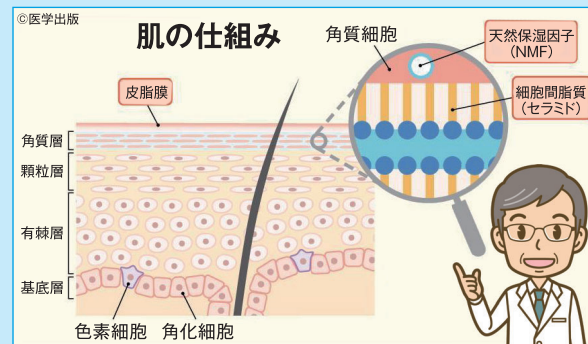
スキンケアの基本は洗顔から。ただ顔を洗うだけなのに、その洗い方ひとつで、次に使用する化粧品にも影響してしまいます。このように、簡単なようで、難しいのが洗顔です。洗顔料の選び方や正しい使い方を改めて考えてみましょう。

### ☀️お肌について

洗顔の前に、まずは肌について知っておきましょう。みずみずしく潤った肌の角質層は、約20～30%の水分を含んでいます。その水分を保持しているのは肌が自ら作り出す皮脂膜、NMF（天然保湿因子）、セラミドといった天然の保湿物質による働きです。この保湿物質が減少すると、水分が蒸発して肌が乾燥してしまうのです。

乾燥が進むと、カサカサして粉をふいたり、肌が荒れたり、化粧水がしみたりなど、さまざまなトラブルを招きます。これからは花粉だけでなく黄砂と一緒にPM2.5が飛来してくる季節です。こうした外的要因によっても肌のトラブルは起きま

で、肌に負担を掛けない洗顔が重要となります。加齢とともに保湿物質の生産量は減少し、水分量も減少していきます。加えて不規則な生活習慣や間違ったスキンケアも悪影響を及ぼします。



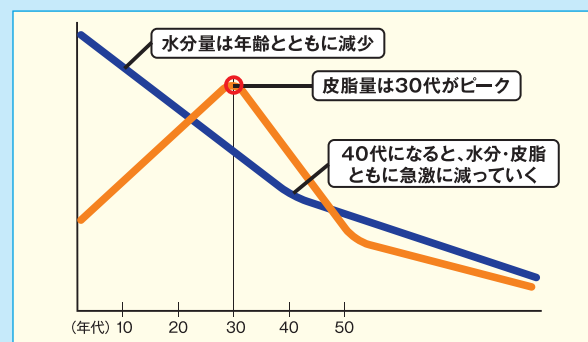
### ☀️間違った洗顔は要注意

特に過剰な洗顔やクレンジングは危険です。肌をゴシゴシ擦ったり、時間を掛け過ぎたりすると、摩擦によって角質層にダメージを与えてしまいます。傷ついた角質層からは、NMFやセラミドなどの保湿物質が流出します。また、肌は摩擦から身を守るために、どんどん角質層を厚くしていってしまうのです。それが肌のくすみやゴワツキの原因になります。

### ☀️洗顔における3つのポイント

洗顔をする際には、以下の3つのポイントに気をつけましょう。

- ①角質層を傷つけず、汚れはしっかり取り去ること
  - ②肌が自ら作り出す天然保湿物質を守ること
  - ③洗い上がりに肌がっぱらないように保湿をすること
- これらをすべて満たしてくれる理想的な洗顔料が、アクアステラ クリーミフォームなのです。



### アクアステラ クリーミフォームの有効成分

#### 【ケフィアを配合】

ケフィアは、ミルクを「ケフィアグレイン」と呼ばれる種菌により発酵させて作られます。ケフィアグレインはラクトバチルス、ラクトコッカス、レウコノストック、クリベロマイセス、サッカロミセスという主に5種類の菌から構成されています。複数の菌の相互作用により、ヨーグルト以上に成分が分解され、吸収しやすい状態になっています。アミノ酸やビタミン類を豊富に含み、UV保護、抗炎症、抗酸化、美白、保湿など洗顔しながら肌を整えます。

#### 【2種のクレイ(粘土)を配合】

- カオリン:天然のカオリナイト鉱物を粉砕して作られる白色から灰色の粉末です。極めて小さい粒子ですが、表面積は広く、吸着力が強く、被覆力もあります。そのため、汚れの除去に威力を発揮します。
- モンモリロナイト:ベンナイトと呼ばれる鉱物に含まれるクレイです。0.2ミクロンという非常に細かい超微粒子なので、毛穴の奥まで入り込みます。バラの花びらのような層をなしていて、1gでテニスコート3面分の表面積があります。脂や有機物(ファンデーション、ホコリ、雑菌など)の汚れを吸着すると、60倍以上にまで膨れます。ミネラル分も豊富で、美肌効果も高いとされています。

#### 【3種のセラミドを配合】

外部刺激からのバリア機能をサポートするセラミド1、保湿機能とシワの深さを軽減する機能を持つセラミド3、ターンオーバーの促進とシワを軽減する機能を持つセラミド6Ⅱを配合しています。

#### 【保湿成分を配合】

- ヒアルロン酸Na:ヒアルロン酸を最新のフリーズドライ技術によって小さく微粒子化し、肌に浸透しやすくしたものです。皮膚の水分を含んで膨潤し、その増加した体積で皮膚の表面をふっくら滑らかにします。
- コンドロイチン硫酸Na:サメなどの軟骨から抽出される成分で、軟骨、骨、腱、血管壁、皮膚などの組織に不可欠です。高い吸水性を持ち、滑らかな触感を持った保湿剤です。

### アクアステラ クリーミフォームの特徴

固形石鹸でも洗顔フォームでもない、まるでクリームのような洗顔料です。

熱に弱い有効成分を壊さないために、高熱を掛けない製法で作られています。

特徴としては泡立ちが良く、超微粒子のクレイが肌に負担を掛けずに汚れを除去します。保湿成分もたっぷり含んでいるので、洗顔しながらもしっかりと潤いをキープします。そのため、洗顔後のツツパリ感がなく、しっとり滑らかな肌に。美容パックをしているような使用感を是非ご体験ください!

### アクアステラ クリーミフォームの使い方

メイクをしている場合は、アクアステラ クレンジングオイルで落としてからご使用ください。

- ①石鹸で手を洗います。
- ②ぬるま湯で軽く顔を洗います。
- ③クリーミフォームを1～2cmほど取り出し、泡立てネットなどを使用して、両手の平いっぱい泡を作ります。
- ④泡で顔全体を包み込み、クッションのように押しながら汚れを吸着させます。
- ⑤汚れが浮いてきたら、ぬるま湯で手早くしっかりすすぎます。すすぎ残しはニキビや吹き出物の原因となります。
- ⑥タオルで押さえるように拭き取ってください。擦ると肌を傷めてしまいますので注意しましょう。



アクアステラ  
クリーミフォーム (洗顔料) 120g  
ビジネス会員価格: **5,500円** 4,000ポイント  
プロトン倶楽部(愛用会員): 5,940円/希望小売価格: 7,150円