



素肌のクリニック
キャロリーヌ

Caroline seasonal letter Vol.27

キャロリーヌ・シーズナルレター 第27号

2025.11.28発行

Contents	Page
特集／キャロリーヌの内面ケア	1
お客様インタビュー／高橋様	3
We are Caroline／銀座並木通り店 三宅	4
インフォメーション	5



キャロリーヌ・シーズナルレター第27号は、「内面ケア」をテーマに
お送りいたします。

「キャロリーヌ・シーズナルレター」編集部



真の健康美には「内面ケア」が不可欠 キャロリーヌが取り組む、 体の内側へのアプローチとは

創業当初から、肌の美しさは体の中から作られること、ストレスなどによる精神面の不調が体のトラブルを引き起こすことに着目し、内面・外面・精神面を同時にケアする「三面美容」に取り組んできたキャロリーヌ。今号は、私たちの内面ケアについて特集します。

◆真の美しさと健康のために

長年にわたってキャロリーヌでは、お客様の「真の健康美」の実現を目指し、内面・外面・精神面をケアする「三面美容」に取り組んでいます。それは、肌の美しさは体の中から作られること、ストレスなどによる精神面の不調が体のトラブルを引き起こしてしまうからです。脂っこい食事が原因でニキビができてしまったり、睡眠不足が続いて肌が荒れてしまったりするように、真の美しさは、内面・外面・精神面3つのバランスによって成り立っています。

近年、健康志向による腸活ブームなどもあり「インナーケア」が注目されるようになりました。外面のケア＝スキンケア以上に、美しさには内面のケアが欠かせません。では、キャロリーヌの内面ケアとはどのようなものなのでしょうか。



◆体の中の「水」に着目



キャロリーヌは、お客様に健康で美しく歳を重ねていただくために、徹底的に結果にこだわってきました。その過程で行き着いたのが東洋医学です。東洋医学では、人体は地球のエネルギーを受けていると言われ、体の水分量は重要な要素とされています。地球の約70%を占めている海と同じように、私たちの体の水分量も約70%で、細胞一つひとつに関わっている「水」は、内面美容の基本と考えています。サロンでは、施術の前後にお出しするハブ

ティーを入れる水にもこだわり、アルカリイオン水を使用しています。

体の中の「水」とは、血液、リンパ液、組織液です。特に血液とリンパ液は関係が深く、血液成分の一部が変化してリンパ液になることから、赤い血液に対しリンパ液は「白い血液」とも呼ばれています。

血液は、動脈を通して酸素や栄養を全身に運び、静脈を通りながら老廃物を回収。ポンプ役である心臓によって、約1分で体を一周しています。一方リンパ液は、静脈で血液が回収しきれなかった老廃物を回収する働きを、筋肉の収縮をポンプにして1分間に約30cm進みます。

このことから分かるように、血液とリンパ液の流れが悪いと、内面には肩コリ・疲労感・体調不良といった症状が、外面にはニキビ・毛穴の開き・シミ・くすみ、むくみ、などが現れやすくなります。施術によって結果を出し、お客様に喜んでいただくためには、内面美容にこだわって、血液とリンパ液の流れを良くしていく必要があります。

◆カラダの内から美しく

「カラダの内から美しく。」これは、キャロリーヌのコンセプトです。内面・外面・精神面のケアで、より良い結果に導く。健康の先に美しさがある。ボディケアのトリプルリンパ、深層リンパデトックス、フェイシャルケアのクレンジング&洗顔、美顔爽快、顔筋リバーズなど、施術メニューはすべてこの考えをベースに開発されています。東洋医学に基づいた生理機能や自律神経、免疫力、ホルモンのバランスに働きかけるオリジナルの「経絡リンパマッサージ」を基本にメニューを組み立て、さらにヨーロッパ発祥の伝統的医学療法「リンパドレナージュ」を融合させて内面美容を実現しています。



精神面のケアとしては、サロンづくりにこだわっています。日常の喧騒を忘れ、心からリラックスしていただくため、インテリアは落ち着いた雰囲気、細かいところにも気を配って清潔を保っています。また、毎週生花を入れ替え、お正月・ひな祭り・七夕・クリスマスといった季節のイベントには、スタッフ手作りの飾り付けでお客様をお迎えしています。

外面だけでなく、内面ケアにこだわった施術で、キャロリーヌはこれからもお客様の「真の健康美」実現に貢献してまいります。



エステによる外面のケアによって 自分の体と心に対する配慮が深まり、心の安定につながる

お客様インタビュー

高橋様 (会社員 40代)

今号は、「肩や肩甲骨周りなど背中のコリ・疲れを癒せる、施術メニューが豊富なサロンを探していた」とおっしゃる高橋様にお話を伺いました。

仕事が立て込んで考え事が多くなったり、睡眠時間がしっかり取れない日が続いたりすると、ストレスや精神的な疲れを感じてしまいます。そんな時は、趣味や習い事に力を入れてリフレッシュしたり、家でゆっくり体を休めたりすることが多いのですが、「キャロリーヌの予約日まであと何日かな」と数えて楽しみに過ごすのも、良い気分転換になっています。

それはエステの後、体だけでなく心も軽くなって、おおらかな気持ちで日々を過ごせるようになるからです。リンパマッサージや筋膜リリースなどのボディケアを受けると、足のむくみ、首のコリなど体のこわばりがほぐれて、体が軽くなった気がします。体が軽くなると心も軽くなってストレスが軽減し、翌日以降の仕事への活力につながります。だから、「次の予約はいつだったかな」と考えることが、私にとってのストレス対策になっています。

ボディケアで不調が改善される、フェイシャルケアで肌がきれいになるなど、変化を実感すると「自分のことを大切にしよう」という気持ちが生まれ、それが心の安定につながっていると思います。エステによる外面のケアが、内面にも良い影響を与えるんですね。



キャロリーヌさんは施術以外でも、店内の香り、生花、季節の飾り付け、施術前後のお茶など、サロン全体がリラックスできる空間です。また、スタッフの方の知識が深く、体と肌の悩みに親身になって応えてくださって、たくさんあるメニューの中から私の体調をプロ目線で分析して、その時に応じた施術を選んでくださるので、いつも有り難く思っています。私に合った化粧品やサプリメントの提案もしていただけて、外面と内面両方の健康維持に欠かせない存在です。

「直接肌に触れること」で、 ストレスケアに貢献できるエステティック

今号のこのコーナーは、キャロリーヌ2024年度最優秀エステティシャンとして表彰された銀座並木通り店の責任者、三宅に内面ケアについて話を聞きました。

心と体の状態が一致していないと、人はストレスを感じてしまうのではないのでしょうか。睡眠・食事・運動のバランスがとれていることが理想の状態だと思います。

私は、何か大変な出来事が起こっても「これは自分にとって良い刺激なんだ」と思うようにしていて、ストレスを感じることはあまりないのですが、ホットヨガやショッピング、マッサージでリラックス、気分転換するようにしています。



私たちエステティシャンは「直接肌に触れること」で、お客様の内面ケア（ストレスケア、リラックス）に貢献できると考えています。怪我や病気の患部に手を当てることが「手当て」の語源であるように、人の手が直接肌に触れるエステティックは、お客様の安心感やリラックスに繋がります。ですから、手から伝えるという思いで気持ちを込めて施術しています。

そのほかには、お客様のお疲れ具合など様子を見ながら、その時々で声のトーンや話し方を変えています。話すことがストレス解消にもなるので、施術中は話をよく聞くようにして会話を楽しんだり、話すよりもゆっくりしたいご様子なら、あえて話をしないようにしたりしています。

内面ケアには、サロンの空間作りも重要な要素です。キャロリーヌが生花にこだわって飾っているのは、季節を感じられる生花の美しさと香りが、五感を通した癒しの提供になるからです。接客では、元気・笑顔・前向きをモットーにっていて、自分から元気よく挨拶することを心がけています。

銀座並木通り店には、明るくて元気なスタッフが揃っています。お一人お一人にしっかり寄り添い、施術結果はもちろんのこと、癒しも提供いたします。「来て良かった」と思っただけのよう、今後もスタッフ全員で工夫、改善してまいります。



i information

1. エステ慰問ボランティア 特別養護老人ホームを訪問

2010年から開始し、今年で12回目となる、キャロリーヌのエステ慰問ボランティア活動。9月8日に特別養護老人ホーム高松園を訪問し、デイサービスご利用者様にフェイシャルエステやハンド、フットマッサージを体験していただきました。

涙を浮かべながら「とても気持ちがいい」が喜んでくださる姿に、胸がいっぱいになりました。この活動は今後も続けてまいります。



2. 年末年始の営業について

キャロリーヌ全店舗は、12月29日（月）から2025年1月5日（月）まで冬季休業します。新年の営業開始は、1月6日（火）です。

来年も社員一同、お客様の健康美のために尽力いたします。2026年もキャロリーヌをどうぞよろしくお願いいたします。

=お問い合わせ先=

キャロリーヌ・シーズナルレター編集部

担当：丸山 e-mail：info@caroline-jp.com

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-23-2 イノスビルB1F

TEL：03-5919-0321

株式会社イノス・ジャポン

<http://www.caroline-jp.com>