



©Chiko Shigeta

バイタリティー・コーチング®で心地良い毎日を

シゲタ・チコさん

Chico Shigeta | Consultante de Bien-être, Fondatrice de SHIGETA

生年月日: 1973年9月17日

肩書き: ウェルビーイングコンサルタント、SHIGETA代表

経歴: 2004年に、美容プロダクトの製造およびコンサルタントを行う会社SHIGETAをパリに設立。長年の経験から独自のセルフケアメソッドのバイタリティー・コーチング®を開発し、セルフケアの大切さを伝える活動を開始。著名人からも支持を受けており、大手化粧品会社のコンサルタントもやっている。

嗜好: 仕事が好きなので仕事に興味なのですが、パリの街並を眺めるのが好きなので、よくジョギングをしています。

1998年に美容やエステの勉強で渡仏されています。なぜフランスを留学地を選んだのですか？

理由は2つあります。1つ目は日本で知り合ったフランス人の女性が非常に素敵な方で、彼女たちの魅力に大変興味を持った事。美容の勉強をするのならやはり、美容のオリジンであるフランスしかないと思った事です。3年間勉強した後、一旦日本に帰国し、2003年に再渡仏。それまで学んできた日仏のさまざまなウェルビーイングの方法を生かしたセルフケアメソッド、バイタリティー・コーチング®を創り、2004年にSHIGETAを設立して活動を開始しました。

SHIGETAではどのようなケアを行うのですか？

日本の実家で、両親が美容エステサロンを経営しており、母からマッサージの手ほどきを受けたのが8歳の時。よくほめられたことで、マッサージに興味を覚えるようになりました。その後、さまざまな美容法を学びましたが、外からだけの美容には限界があると感じるようになった頃、自然療法の先生から教えを受け、体の内側をケアする事が外側の美しさを表現するという事に気づきました。私自身が施術を行う時には、その時のその人の体に合った方法を体と相談しながら創って行き、その後、家でセルフケアする方法をお伝えしています。またこのセルフケアの方法を私が施術に何わなくても、簡単に日常生活に取り入れていただけるように体系化しているのが、バイタリティー・コーチング®で、食べる事、呼吸の方法、植物の取り入れ方、セルフマッサージの4つから成り立っています。現在の生活習慣を変えずに、新しい習慣を加えて、自然に生活スタイルを変え、美しく元気になっていただく事がSHIGETA流です。

SHIGETA専門サロン設立の予定はないのですか？

マッサージを受けて心身共にリラックスをした後、人混みにもまれ、車が行き交う中を帰宅することで、せっかく緩んだ体が緊張してしまいます。施術後はゆっくり体を休めていただきたいので、私自身は今後も出張サービスを基本にしていきたいと思っています。ただ、SHIGETAのフィロソフィーやセルフケアを広めるために、今後スパやサロンとコラボレーションをしながら、SHIGETAメソッドのマッサージを受けられる場所をこれから作って行きたいですね。

チコさんにとってパリはどんな街ですか？

パリにはワクワクがいっぱいで、クリエイティブになれる街。最近はこの数年間で世の中に出て行ったSHIGETAプロダクトの効果を観察しながら、新製品の開発も行っています。

リアルビューティーを引き出すパリ初のオーガニックコスメブランド

コスメブランドSHIGETAの考えるリアルビューティーとは、いきいきとした美しさ、輝く素肌、つややかな髪、そして朝目覚めたときからワクワクすること。そのために、自然の法則に従ったバイタリティー・コーチング®を提唱する。各人のニーズに合わせて選べる10種類のブレンドエッセンシャルオイルなど100%ナチュラル・プロダクトと、食事法、呼吸法などを合わせたケア方法をアドバイスしている。公式ページからでもウェブ・カウンセリングが受けられる。

SHIGETA

116, rue du Bac 75007 Paris
TEL: +33 (0)1 42 30 58 45
http://www.shigeta.fr
info@shigeta.fr



*詳細は電話もしくはメールにて

まだまだ SOLDES

日本製メガネレンズ大特価

初めての遠近両用 半額

PARIS MIKI OPTIQUE
33 AV DE L'OPERA 75002 PARIS
Tél: 01 42 61 72 48
miki-opera@wanadoo.fr
http://paris-miki.fr

私立サンジョゼフ校
リセ・ノートルダム校
日本セクション

生徒募集

幼年部から高等部まで一環したバイリンガル教育
所在地: Boulogne

2010年度入学 パンフレット配布中
お問い合わせは下記事務局まで

日本セクション事務局 (AAA内)
21 rue d'Antin 75002 Paris
TEL 01.42.66.69.05 mail: stj@aaaparis.net
月~木 14:00~21:00 土 9:00~18:00

パリ進学院

新小学1年生クラス 4月3日(土)より
国語・算数(80分授業)
その他新学年クラスも続々開始!

- 小学部 標準クラス
新小2~新小6 4月3日より(毎週土曜)
- 小学部 受験クラス
新小4~新小6 3月より
- 中学部 受験クラス
新中1~新中3 3月より

2010・2011年度海外模試スケジュール配布中
(第一模試 / 第二模試 / JOB A他 塾生でも受けられます)
無料体験レッスンを受付中。お問い合わせください。

パリ進学院 (A.A.A.内)
21 rue d'Antin 75002 Paris
Metro: Opera TEL: 01 42 66 69 05
E-mail: psg@aaaparis.net
www.aaaparis.net/psg
月~木 14:00~21:00 土 9:00~18:00

ELT バリ天理語学センター
フランス政府認可校 1971年開校

コミュニケーション フランス語

週4時間コース	週20時間コース
料金: 250€ / 3か月 週2回、2時間授業 毎月登録可	春コース: 2月8日~5月末 料金: 1300€ 分割可 毎日2時間授業 アトリエ授業 特に初心者向け ビザ申請、滞在許可・更新可
オプション 文法、会話、発音のアトリエ ポイント別の問題解決 日本語で学ぶ文法クラスも	
・全クラス8人までの少人数制 ・ネット環境整備	

Ecole de Langues de Tenri

Association Culturelle Franco-Japonaise de TENRI
8-12, rue Bertin Poirée, 75001 Paris
Tél 01 44 76 06 06 M°: Châtelet ou Pont-Neuf
www.tenri-paris.com teamfle@tenri-paris.com

<p>スカンジナビア航空 6月26日までのご購入</p> <p>1年有効 東京行き往復便</p> <p>609€</p>	<p>大韓航空 3月31日までのご購入</p> <p>2月1日~6月24日 8月16日~10月31日</p> <p>699€</p> <p>6月25日~8月15日</p> <p>799€</p> <p>15歳以上</p>
<p>日本航空 直行便</p> <p>1ヶ月有効 往復便</p> <p>850€</p> <p>6ヶ月有効 往復便</p> <p>920€</p>	<p>日本発のお荷物 30kg</p> <p>東京・大阪・名古屋・福岡・札幌・函館・秋田・青森・新潟・岡山・鹿児島・大分・長崎・小松・静岡</p> <p>格安片道航空券 東京行き オーストリア航空 471€ 大阪行き カタール航空 495€</p>

氷河と火山、温泉、神祕のオーロラ...

アイスランド4日間

パリ発往機航空券+レイキャビック市内ホテル3泊
2名様1泊ご利用時のお1人様あたり

毎週金曜日発 税込み **299€**

ICELANDAIR

ボヤージュ・アラカルト http://www.voyages-alacarte.fr ☎ 01 42 96 91 20

48, rue Sainte-Anne 75002 Paris
ブルーの扉をくくって中庭の突き当たりです。
月・金 9:30-18:00, 土 10:00-18:00 (祝祭日を除く)