

ナガセビューティケア 女性社員の朝活事情

セルフケア・推し活・朝畑活

「私らしい時間」が仕事の輝きにつながる——人生を豊かに、キレイを育む朝の新習慣

1966 年より、オリジナル化粧品の製造販売・健康食品の販売業を行う、株式会社ナガセビューティケア（本社：東京都中央区、代表取締役社長：鳥江孝治）は、2023 年 4 月より「“キレイ”の力で、笑顔を広げる。」をパーパスに掲げ、社員ひとり一人が多様性社会の実現と、人生の豊かさ、生活習慣やライフスタイルを通し“キレイ”を見つける活動を行っています。この取り組みの一環として、この度、「朝活」を通じて自分らしさを追求する社員の座談会を実施しました。仕事だけに留まらない生活の充実が、どのように美意識や価値観の変化をもたらしたのか、3 名の女性社員の声をレポートします。



左から

企画本部 企画開発部 新規事業グループ 本間 かおり（入社 5 年目）

企画本部 営業推進部 マーケティンググループ 中澤 良美（入社 9 年目）

管理本部 管理グループ 村井 栄子（入社 14 年目）

ナガセビューティケア企業パーパス：“キレイ”の力で、笑顔を広げる。

私たちはお客様のパートナーとなり、美と健康を通して人々のキレイと笑顔のために活動をしています。

多様なキレイの価値を認め合い、ひとりひとりの可能性を引き出したい。

わたしたちはこれからもキレイを探究し、キレイの力で、笑顔の輪を広げていきます。

座談会に参加された 3 名のプロフィールと朝活（五十音順、敬称略）



中澤良美 企画本部 営業推進部 マーケティンググループ/社歴 9 年

<仕事内容>

広報業務担当

<私の朝活>

大好きな韓国のアイドルグループ TOMORROW X TOGETHER (TXT) の情報を朝から X (旧 Twitter) でチェックし、同じファンである MOA ちゃん (TXT のファンの総称：モア) との交流を楽しむことです。

この朝活により、幸せな気持ちで満たされ、一日の活力が湧き、心のエネルギー源になっています。また、「伝えたいことを印象的に届ける力」や「タイミング感覚」が磨かれ、広報の仕事にも良い影響が出ています。

工夫している点としては、朝日を浴びて目と心をリセットしてから X を開くこと、「朝の X タイムは 20 分」と時間を決め、その分早く起きるようにしています。



本間かおり 企画本部 企画開発部 新規事業グループ/社歴 5 年

<仕事内容>

EC 事業、CRM 施策、新規事業開拓

<私の朝活>

以前の仕事の激務や体調不良（肌荒れ）をきっかけに、自分のためだけにつかう時間を持つ重要性に目覚めました。

塩歯磨き 2 回、肩甲骨揺らし、こだわりの深呼吸（腹式呼吸と胸式呼吸）、スキンケア時間の活用で朝活歴は 5～6 年。

一日の始まりに自分（内側）に意識を向けることで、気持ちに余裕ができるようになりました。それによって周囲の表情や空気感など「外」に目を向け、的確に動けるようになりました。



村井栄子 管理本部 管理グループ/社歴 14 年

<仕事内容>

経理業務全般

<私の朝活>

引っ越しや会社の時差勤務制度導入をきっかけに、レンタル畑を使った農業体験をスタート。趣味だったガーデニングを本格化し、現在は畑作業してからの出勤、土曜は体験農園型の活動のボランティアも行っている。農家さんとの交流が癒し。

朝活に畑作業を取り入れてから、デジタルデトックスによって頭がすっきりし、仕事にも集中しやすくなりました。朝から自然の中でリフレッシュできているため、高い集中力を持って業務に取り組んでいます。

朝活、何をしていますか？ ※以下、五十音順、敬称略

【中澤】“朝活”は“推し活”。好きな世界でスイッチを入れるルーティン

私の朝は、X（旧 Twitter）で韓国の 5 人組ボーイズグループ TOMORROW X TOGETHER（TXT）の最新情報をチェックすることから始まります。大好きな“推し”の彼らをきっかけに知り合った“MOA 仲間（TXT のファンの総称：モア）”たちと、感想を共有するのが日課です。SNS を通して好きなことを分かち合うことで、朝から幸福感に包まれ、「今日も頑張ろう」と自然にスイッチが入ります。私にとって“推し活”は心のビタミンのような存在です。

【本間】呼吸を整え、肌を感じる。朝は“内側の私”と向き合う時間

私の朝活は、身体・心・肌を“整える”時間です。肩甲骨をゆるめるストレッチで身体を目覚めさせ、白湯を飲んで内側を温め、ミネラルが豊富な天日塩で歯を 2 回磨いて口の中をすっきり整える。呼吸、特に意識して深い深呼吸をして心を静め、スキンケアで肌を丁寧に整える——そんなルーティンで 1 日が始まります。以前は家族や仕事を優先することが多く、自分を後回しにしていたのですが、朝に自分に意識を向けるようになってから、気持ちに余裕が生まれ、心地よいリズムで 1 日をスタートできるようになりました。

【村井】朝の畑で心をリセット。自然とつながる、1 日のはじまり

朝は自宅近くの畑へ行き、野菜の収穫や手入れをしています。戸建てに住んでいた頃は、庭の土に触れるのが日常でした。けれど引っ越してマンション暮らしになってから、「土が恋しい」と感じていたことがきっかけで、畑での朝活が始まりました。今は自分の畑に加え、地域農家さんのボランティアにも参加しています。季節ごとの野菜や空気に触れながら、虫を見つけたり、朝露を感じたり。畑にいる時間は、頭がすっきりして心が静まる“デジタルデトックス”のひとつです。

朝活を始めたきっかけとその効果を教えてください。

【中澤】“好き”を発信する勇気が、毎朝を明るくしてくれた！

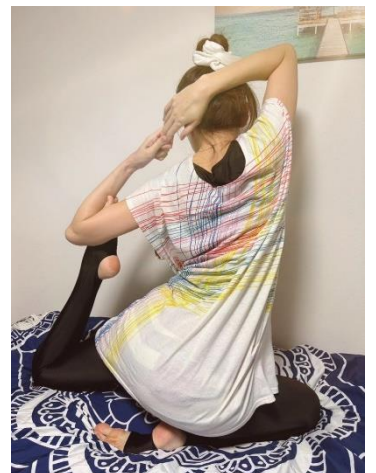
昨年の夏、TXT の存在をきっかけに SNS をこまめにチェックするようになりました。以前は“見る専門”でしたが、好きな気持ちを共有したくなり、今年の初夏に勇気を出して X（旧 Twitter）に初投稿。すると共感してくれる仲間が増え、朝が一気に楽しい時間になりました。好きなことを言葉にして発信することで、前向きなエネルギーが湧き、自然と早起きの習慣もつきました。

【本間】体調のサインが教えてくれた、“自分をいたわる時間”の大切さ

仕事の激務や体調不良（肌荒れ）をきっかけに、自分に向き合う時間を持つと決めました。肌荒れが治らず落ち込んでいた時期に、「自分に優しくすることが大切」と気づき、朝に意識を向けるように。スキンケアや呼吸に集中することで、自然と姿勢や気持ちが整い、ポジティブな 1 日が始まります。朝活は、自分の心と身体をチューニングする時間になりました。

【村井】出勤時間が変わって気づいた、朝の自由時間の価値

引っ越しや会社の時差勤務制度導入をきっかけに、家と職場の往復だけだった日々「朝の時間をもっと有効に使いたい」と思い、出勤前の 1 時間を畑作業する朝活を始めました。初めは無理だと思っていた朝の作業も、続けてみると意外とできるもの。畑の後に出勤しても、むしろ頭がすっきりして集中できます。自然の中に身を置くことで、仕事とは違う達成感を得られるのも魅力。季節の移ろいを感じる喜びを味わうことができ、心も満たされています。



朝のチューニングポーズ（本間）

朝活する上で工夫していることについて教えてください。

【中澤】推し活タイムは 20 分！好きな時間を自分でデザイン

SNS は楽しい反面、つい時間を使いすぎてしまうこともあるので、“朝の X（旧 Twitter）タイムは 20 分だけ”と決めています。その分、20 分早く起きるようにして、好きな時間を堂々と楽しめるようにしました。推しの最新情報をチェックしたり、MOA 仲間と感想を共有したりするこの時間が、朝の活力源。起床後まずは朝日を浴びて遠くを見てからスマホを開くと、気持ちもすっきりします。限られた時間の中で「好き」を楽しむことで、1 日のリズムに自然とメリハリが生まれ、気持ちの切り替えが上手くなりました。朝から前向きな気持ちになり、仕事にも良い流れを感じています。

【本間】“できない日があってもいい”柔軟さが、習慣を育てる

朝活を続けるために、“朝時間を生み出す仕組み”をつくっています。たとえば 1 週間分の洋服を日曜に準備しておき、朝の服選びに迷わないようにする。スマホは寝室に持ち込まず、夜はしっかり眠ってリセットする。そんな小さな工夫が、翌朝のゆとりにつながります。完璧を目指さず、「今日は 5 分だけでも呼吸を整えよう」と思える柔軟さも大切。できない日があっても気にせず、心地よく続けることを意識しています。

朝を“自分を大切に作る時間”と捉え直してから、1 日のスタートに自然な余裕が生まれました。

【村井】自然のリズムに合わせ、無理せず続ける“マイペース畑活”

畑作業は自然相手。天気や日の出の時間を確認し、早寝早起きを意識しています。夏は日の出とともに畑へ行き、朝の涼しい空気の中で作業をしますが、秋や冬は太陽が昇るのを待って、無理のないペースで畑に向かいます。季節ごとに変わる光の色や土の香りを感じながら、植物の成長に合わせて“その日のベスト”を探すのが続けるコツ。自然のリズムに寄り添うことで、自分の体調の波も穏やかになり、心を静かに整えてくれます。何より旬のお野菜を食べながら季節の移り変わりを「食」から感じ取れるのも魅力です。



旬のお野菜収穫（村井）

朝活によって仕事のパフォーマンスや効率はどう向上しましたか？

【中澤】“伝える”を磨く SNS 発信が、広報の仕事を豊かにした

X での発信は、限られた文字数の中で「伝えたいことをどうすれば印象的に届けられるか」を考える訓練です。これは広報の仕事にも直結していて、プレスリリースやメディアへのアプローチなど、情報を簡潔かつ魅力的に伝える力が自然と鍛えられています。さらに、情報がリアルタイムで更新される X の世界では、「今、何を、どんな言葉で発信すれば届くか？」という“タイミング感覚”も磨かれました。SNS を通じて高まったこの“感度”が、広報としての表現や発信の幅を豊かにしてくれています。“朝の 20 分を自分の好きな時間に変える”ことで、一日がぐっと心地よくスタートします。

【本間】呼吸を整えることで、人との関わりもスムーズに

朝のセルフケアで呼吸や肌の状態を感じ取るようになってから、1 日の“感度”が高まりました。今日は肌が乾燥しているな。と感じる日にはお水をたっぷり飲むことを 1 日の中で意識したり、朝からフェイスマスクでたっぷり保湿ケアをしてあげます。また、特に呼吸を整えることを意識しています。呼吸が整うと自然に落ち着いて話せるようになり、人と接するときも自然とコミュニケーションがスムーズに。肌や呼吸を通して自分の変化に気づくようになってから、日常の中で感じ取れることが少しずつ増えていると感じます。

【村井】畑で学んだ“柔軟に受け入れる力”が仕事にも生きる

デジタル環境から離れ、自然の中で過ごす時間は、頭をクリアにして集中力を高めてくれます。畑では、天気や土の状態、植物の成長など、思い通りにならないことばかり。そのたびに、どう対応するかを考えるうちに、臨機応変に動く力が自然と身につきました。また、農家さんや畑仲間に教わる場面も多く、相手のやり方を受け入れながら学ぶ謙虚さも培われたと思います。自然と向

き合う中で得た柔軟さやポジティブな姿勢が、仕事でも活かされ、チームでのやりとりや新しい課題への対応にも自信を持てるようになりました。

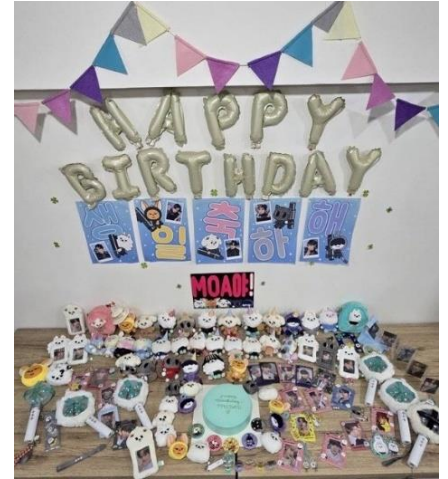
もし朝活をしていなかったら、今の自分はどう違っていたと思いますか？

【中澤】推しを通じて広がった、人と世界のつながり

推し活に出会っていなかったら、もっと淡々とした日々を過ごしていて、今ほど人とのつながりは広がっていなかったと思います。Xを通じて全国の MOA 仲間と出会い、共通の“好き”で結ばれる絆が生まれました。年齢や立場を越えて共感できる仲間が全国に出来ました！

また、推し活をしている女性達は皆さん、笑顔が若々しく、幸福感、前向きなエネルギーをくれる方たちばかりです。

そういった刺激を受ける中で、私自身もポジティブな思考で日々を過ごせるようになってきたように感じます。



MOA 仲間とオフ会（中澤）

【本間】朝の観察が、自分を大切にする習慣へと変わった

もし朝活をしていなかったら、心や身体の不調に気づかず、無理を続けていたと思います。朝に自分の状態を観察することで、体調や気分の変化を早く察知できるように。

自分を整えることが、人との良い関係やパフォーマンスにもつながっていると実感しています。

何よりも自分の体調や気分の変化に気づけるとその日 1 日自分を労わってあげることが出来ます。

普段から、こだわりのハーブティーやそば茶をマイボトルに入れて持ち歩き、リフレッシュするのが習慣です。

【村井】仕事だけで終わらないライフステージへ——畑がくれた心の余白

若い頃は、仕事中心の毎日で、時間に追われていたと思います。畑を始めてから、仕事以外にも心が満たされる時間ができ、暮らし全体が豊かになりました。自然や人との関わりが自分を元気にしてくれる。今は「笑顔でいることも、自分の仕事の一部」だと思えるようになりました。

朝活を通じて、『働く女性としての価値観』や『美しさの定義“キレイ”』に変化はありましたか？

【中澤】好きに夢中な姿こそ、いちばん美しい

朝活を続ける中で、「自分の“好き”を大切にすること」が、働く女性としての価値観にも深くつながっていることに気づきました。私にとっての朝活は“推し活”の時間。心が満たされていること、自分らしくいられること。それが仕事の質や人との関わり方にも自然と良い影響を与えてくれます。美しさの定義にも変化がありました。外見を整えることだけでなく、好きなものに夢中になっている人の姿や、誰かと共感合って笑顔がこぼれる瞬間。そうした“内側からあふれるエネルギー”こそが、人を本当に美しく見せるのだと思うようになりました。朝のひとときに自分の心を整え、好きなものに触れることで、仕事にも前向きな気持ちで向き合える。“心の余白”を持つことが、私にとっての新しい働き方であり、美しさの源です。

【本間】頑張るより、整える。内側の調和が“キレイ”を生む

以前は“頑張る＝美しい”と思っていました。寝る間を惜しんで努力したり、他者の希望に答えるために必死に準備をしたり、完璧を目指して自分を追い込んでいましたが、朝活を始めてから「整えることのほうがずっと大切」だと気づきました。

朝の静かな時間に呼吸を整え、肌や心の声を感じることで、その日の自分を受け入れられるようになったんです。

実際のメイクは 5 分ほど。でも、その前のスキンケアや呼吸の時間こそ、私にとっての“本当の心のメイク時間”。無理をせず、内側の調和を整えることが、外見にも心にもいちばん美しく響く。整えること、それが私の美しさの定義になりました。

【村井】笑顔で元気に働くこと。それが私の“自然体の美しさ”

仕事とチャレンジしたかったことを両立できるようになり、時間の使い方への考え方が変わりました。畑も仕事も好きで、どちらも大切にしたい。むしろ“欲張りに生きていいんだ”と気づけたことで、日々の暮らしに余白と彩りが生まれました。畑では、季節ごとに変わる自然の美しさや厳しさ、人とのつながりを感じます。思い通りにいかないことも多いけれど、その中で工夫したり、学んだりする時間が、自分を成長させてくれました。自然の変化を受け入れるうちに、私自身も柔軟にこなやかに生きられるようになったと思

います。仕事でも、畑でも、笑顔で元気に向き合うこと。周りにいる方と喜びを分かち合うこと。それが私の美しさの定義になりました。

ナガセビューティケアは、これからも社員一人ひとりの多様な「キレイの価値」を認め合い、笑顔を広げる活動を推進してまいります。本取り組みが、働く女性の新たな生き方や美意識を探る一助となれば幸いです。

【会社概要】

株式会社ナガセビューティケア

会社所在地：東京都中央区日本橋本町 1-2-8 長瀬産業本町ビル 3F

代表取締役社長：鳥江孝治

電話番号（代表）： 03-3665-3617

サイト URL：<https://nagase-bc.jp/>

事業内容：化粧品の製造販売・健康食品の販売業

設立：1991 年

資本金：110,000,000 円

＜この件に関するお問い合わせ先＞

株式会社ナガセビューティケア

お問い合わせにつきましてはメール(pr@nagase.co.jp)へご連絡を頂けますようお願い申し上げます。

株式会社ナガセビューティケア 広報担当：及川、中澤（080-2525-1721）