

2月、3月の月間特集

## 「整える」を、はじめよう (仮)

生活がもっと  
楽しくなる  
新習慣

「ウェルビーイング」「ヒュッグ」「ベターライフ」……  
仕事やプライベート、慌ただしい生活の中で  
「よき暮らし」を実現することは難しいこと。

日々の生活の中で、少しずれたり、  
はみ出してしまった自分を元の位置に戻す。  
そんな「整える」を、はじめてみませんか。

疲れた時に心を休める「心地よい住まい」を作る。  
体の状態をよい状態にする「睡眠」「食事」「運動」。  
前向きなパワーをもらえるパワースポットを巡る。

心地よい暮らしのためのちょっとしたきっかけを  
CREAが提案します。

体と心をポジティブにしてくれる新習慣を集めてみました。



## 2023年に運を招く！ 絶対に行きたい開運スポット15選 運氣上昇の参拝ルールも要チェック

LIFESTYLE 2023.1.30

2023年は風水では四條水星が中宮に位置する年。人気風水師の寺家亜由りのいえ・ゆうちくさんによると、向中にどこまでも移動していく「風」の気を持つ2023年は「旅行」そのものが開運行動になるのだとか。

そこで、2023年に訪れたい開運スポット15選を『欲しい運を取りに行く！ 寺家亜由りのパワースポットガイドブック 2023年版』から特別にご紹介します。

まずは、願いを叶える参拝のルールを確認しましょう！ 参道の歩き方、参拝の仕方、境内での過ごし方で、運の吸収率は変わります。すべての神社に共通しているので、覚えておいてください。

正しくお参りして天に願いを届けましょう！

### 【RULE1】

正面から入り、参道は大きくS字を描くように歩く



イラスト/はなみゆみ

すべての写真を見る &gt;

神社仏閣の気のほとんどは、正面から御本殿に向かって流れています。その気の流れとともに境内へと入ることで、気の吸収がよりスムーズに。参拝場からなど、脇から入った場合は、正面から入り直しましょう。

また、参道は大きくS字を描くように歩くと気の吸収がアップ。

## 【夜風に吹かれながら】 チルアウトしたいときに聴きたい おススメミュージック7選

CULTURE 2023.3.2

向かかもが慣れだしいこの現代、心も体もリラックスして、チルアウトしたいですよね。そんな開放的な気持ちにしてくれるミュージックを音楽好きの皆さんにおススメしてもらいました。

今回は男女4人組のバンド「シャンモニカ」でボーカル&ギターを担当するサヤカさんにおススメ7曲を伺いました。プレイリストもついているので、少し涼しくなってきた夏の夜風に吹かれながら聴いてみるのもおススメです。

> サヤカさんと取材に行った今話題のレコードショップ玉川田園調布「STILLPARK」の記事を読む

> 「STILLPARK」の山崎真央さんに伺った、チルアウトしたいときに聴きたいレコード5選の記事を読む

### ◆森は生きている「ロンド」



すべての写真を見る &gt;

2枚の鮮やかなアルバムを残し、2015年にわずか3年余りの活動を経て解散したバンド『森は生きている』の1stアルバムに収録。アルバム収録曲の中でも特に人気の楽曲で、この曲だけを収録したEPも発売されている。

『軽快なリズムが、神秘的なふわふわとした世界へ心地よく誘ってくれる、夜風にピッタリな1曲。柔らかい声とパーカッションの気持ちの良いノリが、不思議と安らかな気分させてくれます。途中で入るバレードの始まりを告げるような開奏が、鮮やかな夢の中へ更に引き込んでくれます。』(サヤカさん)

## 崎山蒼志、坐禅を体験 「音を響かせたいから、空っぽに」

崎山蒼志 #2 禅体験

CULTURE 2023.3.30

### この記事の連載



崎山蒼志 #1 インタビュー



崎山蒼志 #2 禅体験

この連載をはじめから読む



以前から坐禅の体験をしてみたいと登っていた崎山蒼志さん。

すべての写真を見る &gt;

新アルバム『自燃する SAD UFO』を2023年8月9日（水）に発売した、シンガーソングライター崎山蒼志さん。収録曲である『建』はテレビアニメ『呪術廻戦』の第2期『懐玉・玉折』のエンディングテーマとしても話題になった。

そんな崎山さんが以前から体験してみたいかったというのが「坐禅」。台東区谷中、かの山岡鉄舟が開基し、妻人たちが坐禅に訪れたという全生庵で人生初の坐禅を体験しました。

★過去の「整える」特集はこちらのURLからご覧いただけます！  
<https://crea.bunshun.jp/list/matome/crea2023-totonoeru>



季節の変わり目、肌の調子がイマイチ  
そんな時は【肌の悩み別】  
3つの薬膳レシピで食べる美肌ケア

さとうあいの薬膳レシピ#25

00:04:41 2023.11.07

この記事の連載



← この連載をはじめから読む

乾燥が無くなる季節になりました。豊作お肌の調子が悪いと感じている方、いらっしゃいませんか。今の時期は、乾燥や暑の疲れによって、肌の状態が悪化しがちな時とされています。肌状態の悪化は、身体の中で起こっている不調の現れだと捉えられています。お肌からのスキンケアと一緒に、食べるケアとして、薬膳レシピを試してみたいかでしょうか。

今回は「肌ツヤアップケア」「シミ、そばかすケア」「お疲れ肌ケア」の3つのパターンで薬膳レシピをご紹介します。どれも簡単にチャレンジできる内容なので、ご自身の体調に合わせて、ぜひご利用ください。

◆肌ツヤアップケア「金針菜とレバーのそぼろ炒め」



血のどろどろ、おそぼろ炒め。

すべての写真を見る

最近肌ツヤが悪ってしまったと感じている方は、血の不足が原因しているかもしれません。血は水分だけでなく血も不足しやすいシーズン。肌はツヤがなく、血の気の無い青白い顔色が気になるという方は、血を補う食材を取り入れてみましょう。

話題の【フェムケアヨガ】  
心と体の“プチ不調”を改善する  
おすすめヨガポーズ7選

不調改善フェムケアヨガまとめ

REALITY & HEALTH | 2023.10

この記事の連載



← この連載をはじめから読む



ツライPMSを和らげる「スワンのポーズ」。

すべての写真を見る

仕事にプライベートに家事・育児に。ライフスタイルはさまざまだけれど、日々忙しく真剣に生きている私たち。その分、体と心の不調を感じる機会も多いのでは？ 今回は、日本におけるヨガのリーディングカンパニー、ホットヨガスタジオLAVAの協力のもと、多くの女性のお悩みに寄り添った簡単フェムケアヨガをご紹介します！

プチ不調を改善するポーズ7選

- ◆#1: PMSを和らげる「スワンのポーズ」
- ◆#2: 生理痛を予防・緩和する「ゆりかごのポーズ」
- ◆#3: イライラ解消に役立つ「ハイランジツイスト」
- ◆#4: 冷え・むくみを改善する「乗馬のポーズ」
- ◆#5: 骨盤底筋群を鍛える「ダウンドッグのかかとUP」
- ◆#6: 眼精疲労・不眠をケアする「セルフアイマスクと言はくし」
- ◆#7: スマホ首首こり解消「魚のポーズ」
- ◆#8: ホットヨガスタジオLAVAの「私に寄り添うフェムケアヨガ」とは？

女性のために考え尽くされたサウナ  
「Steams. (スティーミズ)」誕生！  
肌・髪・腸から整います

REALITY & HEALTH | 2023.11



Steams. (スティーミズ)で体験できる新しいサウナ体験。

すべての写真を見る

昔は定番のサウナブーム。女性サウナも登場しているなか、新しいコンセプトの女性専用サウナが、六本木に誕生した。「Steams.」は、女性専用サウナで未経験しない、美容に特化した「整う」だけではない魅力に満ちた「トリートメントサウナ」をご紹介します。

新コンセプト「トリートメントサウナ」って？



写真: CREA WEB編集部



Column  
うつつのある暮らし

## うつつと生活雑貨の店・店長に聞く “活躍の幅が広い”うつつ探しのヒント 愛用中の「お気に入りの一枚」も！

うつつのある暮らし #6

18STYLE 2023.11

---

この記事の連載



うつつのある暮らし #5



うつつのある暮らし #6

— この連載をはじめから読む —

うつつのある暮らしには慣れるけれど、どんなアイテムが使いやすいんだろう...? うつつを字解に、上手に暮らしに取り入れるためのヒントを求めて、達人たちを訪ねました。

◆Vol.6 お話を聞いた人 萩原梨絵さん



「KOHORO」店長・萩原梨絵さん。

すべての写真を見る

うつつと生活雑貨の店「KOHORO」東京・二子玉川店の店長。百貨店のキッチンおよびインテリア部門勤務を経て入社。店を取り扱うものはすべてスタッフが実際に使用し、デザインのみならず機能性を吟味した上で仕入れを決めている。「美しく、長く使えるものを」がお店のモットー。

Column  
大人が暮らしたい暮らしMY BEST

## 【暮らしの達人の愛用品】 小さな子どもと犬のいる暮らし エディターが共に日々を紡ぐ名品7選

18STYLE 2023.11

---

暮らしの達人が日々愛用している道具や家具をじっくりと拝見する連載「暮らしのMY BEST」。

ご愛用いただいた方の目を通して選ばれたものたちが、快適な暮らしにどう役立っているのか、その魅力をもっとときます。もの選びの参考にぜひ！

### 物語のあるものと織りなす日常

◆CASE08 山本有紀さん(編集者)



山本さんの好きなもの、愛用品の種別もあつち、そして、子どもや犬が愛用するもの、みんなが「お気に入りの一枚」を厳選してみました。

すべての写真を見る

今回お邪魔したのは、編集者の山本有紀さんのご自宅です。これまで子けだ書籍を一冊すると、誌、料理、美容、そして生き方に関わるエッセイなど、幅広い内容。おうちもまた、家業の対話や好奇心と情の交差に惹かれた、居心地の良い空間でした。

愛用的な家具が揃っていることとなく、調和する山本さんのおうちには、部屋を自分好みに仕上げるためのヒントがいっぱい。お気に入りのインテリアや暮らしの逸話を通じて、「おうちを編集する」技の秘密に迫ります。



撮影の監りにご協力ください。©Dorabe Factory(株) & 「フィカス」が導入した方式。

## マイルールで整えて「好き」を満喫 マネしたくなるヒントがいっぱい！ 暮らしと趣味を両立する4人の部屋

18STYLE 2023.11

---

家で趣味を楽しむ時間が増えると、同時に道具やコレクションなどがどんどん増えていく。生活のスペースを確保しながらこれらの物たちどううまく共存するコツとは。

暮らしと趣味を美しく両立している4人の方々の部屋を拝見した。

### 【HOBBY:01】形も種類も様々なお気に入りのコーヒーの道具をいつでも手の届く場所に

福岡県/久保田真梨子さん



ペンチアートのハウス「よかみアーツ」のオーナー。フィンテックのデザイナー兼モデル。おうち暮らし、アートの魅力も感じたい。

すべての写真を見る

落ち着いたトーンのインテリアの中で、ひとりでコーヒーを淹れ、味わう様子を「CAFIC T(カフィクト)」の名称でYouTubeやInstagramにアップしている久保田さん。物遣いや画像のセンスの良さ、その独特の世界観にファンが多く、新作は数量も限定された。



★過去の「整える」特集はこちらのURLからご覧いただけます！  
<https://crea.bunshun.jp/list/matome/crea2023-totonoeru>



特集期間中はCREA WEBの全てのページに「整える」特集への誘導枠が設定されます。

「整える」特集内でもタイアップ記事への誘導を図ります。  
右画像の赤枠のようにタイアップ記事への誘導を表示します。

※画像は記事公開直後のものです。新規記事が配信されるにつれ、記事への誘導枠は下へと移動していきます。

月間PV約1,200万



CREAのLINEアカウント「CREA Topics」にて特集とタイアップ記事への誘導を図ります。

LINE友だち数  
約303,609  
(2023/12/08現在)



この4枠の1枠にて1回、  
タイアップ記事への誘導  
枠を設置します。

「整える」特集への誘導



タイアップ記事も含めたアウトドア記事が公開順に並んでいます。編集記事と一緒に掲載枠のため、より多くのPVが期待されます。

そのほかにも……

X (旧Twitter)、Facebook、Instagramアカウントにてタイアップ記事の告知を行います。

- ★X (旧Twitter) 8.4万フォロワー
- ★Facebook 4.4万フォロワー
- ★Instagram 4.1万フォロワー

## 特集期間中に投稿いただくと、編集記事フォローを1本実施します！

御社の一押し商品に合わせ、最適な形での編集記事をご提案。  
「整える」特集内で編集記事として記事配信いたします。

※編集記事内容は事前に確認はいたしますが、原則として編集部一任とさせていただきます。以下のフォロー例から1つ希望の形式をお選びください。

### フォロー例 1

#### 「○○○」選 記事の作成

出稿クライアント様の希望商品のジャンルに合わせ、○選記事を作成。記事内に御社の商品を掲載いたします。

※競合排除などは出来かねます。  
※掲載アイテムや掲載位置は編集部一任とさせていただきます。

外遊びがもっと楽しくなる！  
夏の足を軽やかに演出してくれる  
おでかけしたくなるサンダル【前篇】

おでかけしたくなるサンダル【前編】

FASHION 2023.4

この記事の連載



■チャコのレディースZ1クラッシュ



### フォロー例 2

#### 出稿クライアント様のSDGsへの 取り組みや社会貢献事業に関する 記事の作成

出稿クライアント様が行っている、SDGsへの取り組みや、社会貢献事業に関する取り組みを記事として掲載いたします。

※関東近郊の取材であれば現地取材なども可能です。

インクルーシブな社会をめざして  
KEENと障がいをもつアーティスト達が  
共鳴する芸術祭【アートパラ深川】

OUTDOOR / LIFESTYLE 2023.02.21

「世界を少しでもポジティブに変えたい」という思いを繋いでいく



すべての写真を見る

### フォロー例 3

#### プレゼント記事の作成

友だち数30万人以上を誇るCREAのLINEアカウントにて、御社商品をプレゼントする記事を掲載します。応募者の平均はおよそ2000人！読者に実際に試していただく機会を作ることが可能です。

※通常のプレゼント枠との調整がありますので、タイミングは出稿決定後、相談の上で決定いたします。  
※発送はクライアントからの直送となります。



## 特別プランのご案内

「整える特集」に  
関係する  
クライアント様限定

通常TU料金 掲載費 ¥ 800,000 (グロス) + 制作費 ¥ 600,000 (ネット)  
をご出稿いただくと



特別サービス 各記事**7,000PV保証**をお付けします！

※誘導枠や著名人の出演費など、その他詳細については合わせてCREA WEB媒体資料のP.12~をご参照ください。

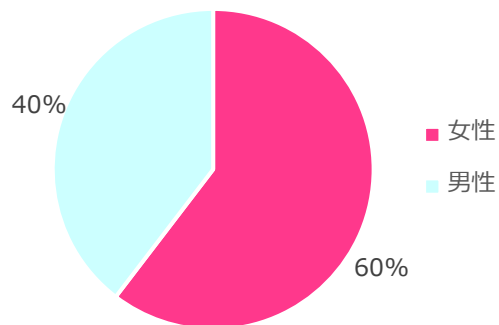
### CREA WEB媒体資料

[https://admap.bunshun.co.jp/wp-content/uploads/2023/09/CREAWEB\\_mediaguide\\_2023\\_10-12.pdf](https://admap.bunshun.co.jp/wp-content/uploads/2023/09/CREAWEB_mediaguide_2023_10-12.pdf)

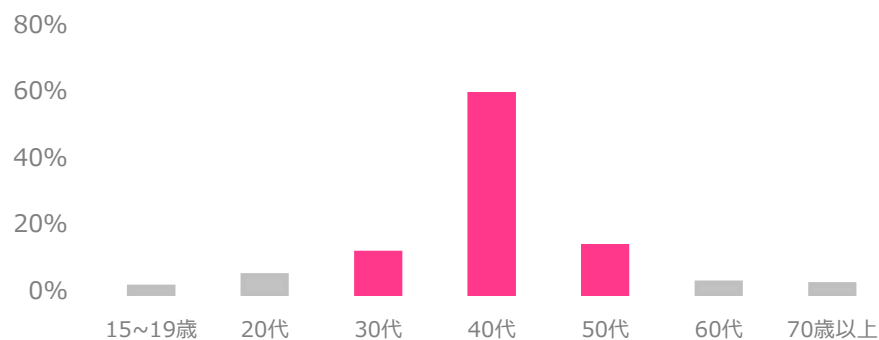
お申込み締切：2024年1月末までを目安にお申込みください。  
(製作期間：1か月半程度)

- CREA WEBの読者は女性の割合が多く、30代~50代の方が多くを占めます。
- 約7割が既婚者で、小学生以下のお子さんを持つ方が多いのも特徴です。

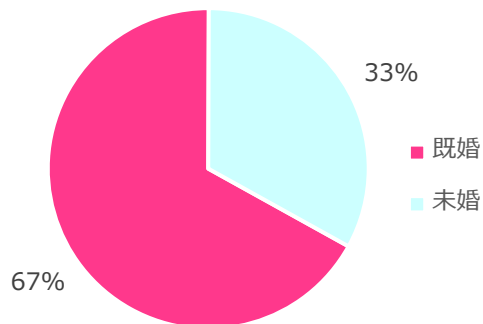
性別



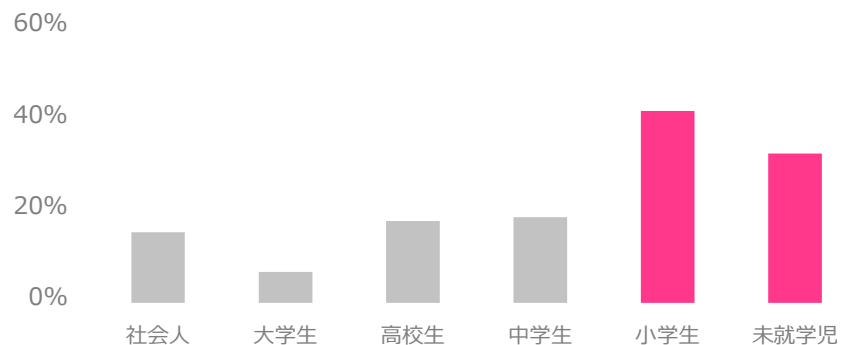
年齢



未既婚



子ども有無

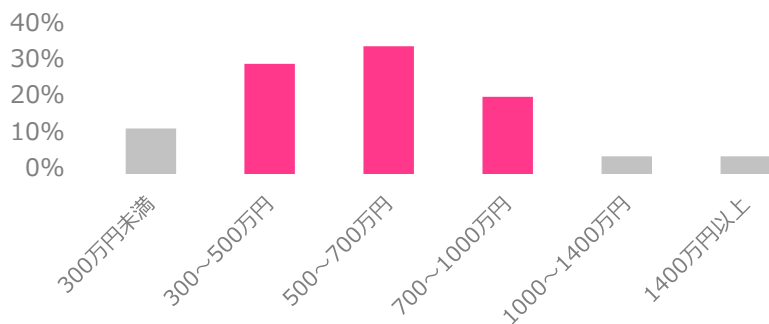


※Audience One®による外部調査データ

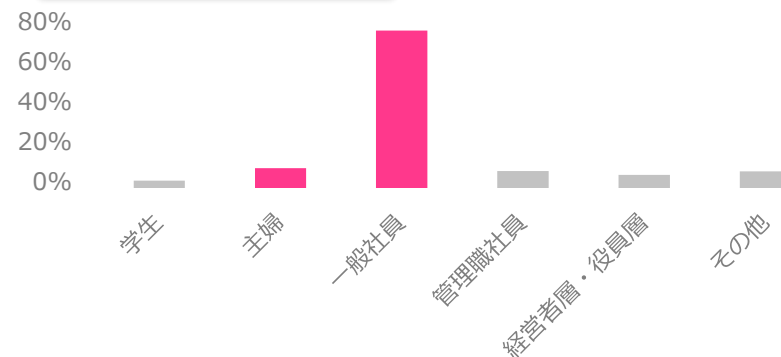


- 世帯年収としては300万～700万円の読者が多く、一般社員の方や主婦の方が多くを占めます。
- 子どもに習わせたい習い事としては、英会話や学習塾など、勉強系のジャンルが人気です。

### 世帯年収



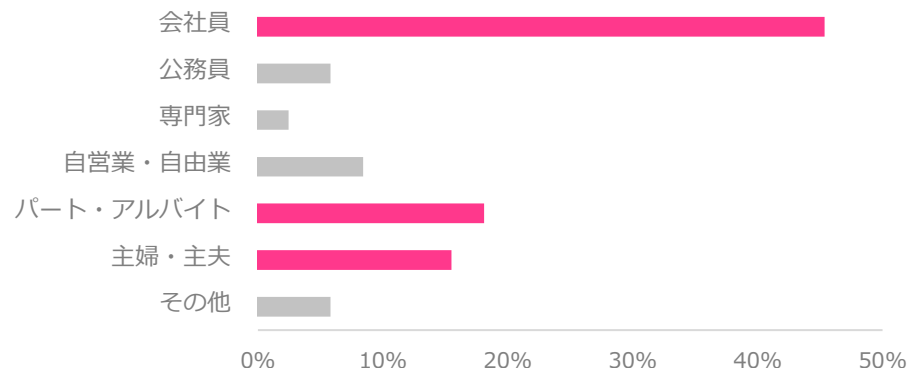
### 職業



### 子どもに習わせた習い事

- 1位 英会話** (16%)
- 2位 スイミング** (13.5%)
- 3位 学習塾** (10.3%)
- 4位 サッカー・野球・テニスなどの球技**
- 5位 音楽**
- 6位 プログラミング**
- 7位 空手・剣道などの武道、格闘技**

### 配偶者の職業



※Audience One®による外部調査データ