

非常時の美容について

災害非常時におけるお手入れの方法や化粧品の効果的な使用方法について幅広い情報を発信しています。



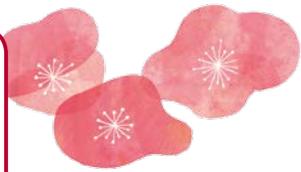
被災地での肌と髪ケア

これからに向けて。
メーキャップができること。



「非常時の美容」はホームページでもご紹介しています。

http://www.shiseidogroup.jp/csr/shien_support/beauty.html



「リフトアップ」の笑顔体操

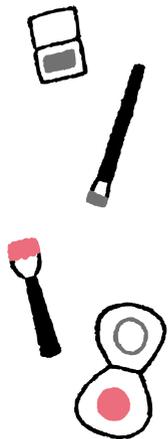
緊張が続く日々だからこそ、意識的にほぐすことも大切。「リ・フ・ト・アッ・プ」と発音しながら、各ポーズで10秒ずつキープする簡単な顔体操です。すがすがしい朝のうちに1分。1日の始まりは笑顔から。カタチをつくることからでも、気持ちがポジティブに動きます。

笑顔体操は、魅力的な表情を導くフェースマッスルプログラムをもとにし、簡易化してつくっています。



メーキャップで、元気になる

メーキャップには、女性を元気にする心理的な効果があります。たとえば眉を整えてみるだけで、素肌に軽くほお紅をのせるだけで、明るい表情が生まれてきます。そして何より、あなたが明るい顔をしていることで、あなたのご家族や周囲の人々も、元気になることができます。「まだメイクなんて」と決めつけずに、少しずつでも、あなたらしい美しさを取り戻していきましょう。



ひさしぶりのスキンケア

少しずつ通常の生活に戻っていく中で、きちんとしたスキンケアができるようになる日は、必ずやってきます。そんなときに、まず何をすればいいのでしょうか。

2カ月以上もスキンケアができないでいた肌は、かさついたりごわついたりしていることとされます。まず必要なのは保湿ケア。化粧水や乳液をたっぷり使った朝晩のお手入れを。そして日中の紫外線対策をしっかりと。特別なことをするというより、日常のお手入れを着実に続けていくことで、肌も、ふだんの状態へと帰っていくことができます。



洗顔フォームがない場合、浴用石鹸で洗顔できる？

洗顔用ではない浴用石鹸やボディソープなどで顔を洗うと、肌がつっぱって乾燥しがち。そういう場合は、まずあぶらっぽい部分（額や鼻などのTゾーン）にだけ泡をつけて洗って。流すときに顔全体に泡を広げるようにすると、乾燥しやすい頬や目の周りのうるおいを奪わないで洗顔することができ、水の節約にもなります。



洗顔は、1日何回？

洗顔フォームによる通常の洗顔は、朝晩の2回が原則。洗いすぎは、肌に必要な保湿成分まで失われてしまいます。ただし、汗やホコリがついたままにしておくのも肌には良くありません。汚れたら、水やぬるま湯だけで軽く洗い流す程度の洗顔を。

制汗剤があるときは

スプレー式やシート式の制汗剤がある場合、汗を十分にふきとってから使うのが効果的。成分が汗といっしょに流れ落ちてしまうと、効果を発揮できません。また、顔用と明記されているもの以外は、顔には使わないでください。



汗をふくときは、やさしく

顔の汗をふくときは、できるだけ清潔なタオルで、肌に負担を与えないようにやさしく押さえるようにふきとってください。ゴシゴシ強くこすると、摩擦で肌表面の角層に細かな傷がつき、そこから水分が失われて乾燥の原因になってしまいます。



「首のうしろ」がポイント

屋外にいると特に日やけしやすいのが、首のうしろ。作業のために髪をしばっていると、気が付かないうちに真っ赤になっていたりします。つばの広い帽子をかぶる、タオルを巻く、シャツの襟を立てるなどでカバーしてください。

また首のうしろのけい動脈を冷やすことで、特に首から上（顔や頭皮）の汗を抑えることができます。濡れタオルなどを首に巻くだけでも、ひんやりとした心地よさが続きます。

ファンデーションが使えたら

日やけ防止のためにも、ファンデーションをつけることをおすすめします。日ざしを受けやすい「鼻」や「ほおの高い部分」をしっかりカバーしましょう。



日やけ止めは、落としやすいものを

レジャー用などの、汗や水に強いタイプの日やけ止めには、落とすときに専用クレンジングを必要とするものがあります。十分なクレンジングができない環境では、こうした防水タイプの使用はできるだけ避け、普段使用している洗顔料で落とせるタイプの日やけ止めを選び、こまめに塗りなおすつもりで。



紫外線対策は、男女を問わず

5月から6月にかけての紫外線は、すでに真夏並みの強さになっています。紫外線は肌の大敵なのはもちろんですが、体力まで低下させ、疲れやすくなる原因にもなってしまいます。特に屋外作業などをする場合は、女性だけではなく、男性にもしっかりと紫外線対策をおすすめします。



ずっとスキンケアしてなくて、不安

ご自宅で生活していても、物流事情などでいつものスキンケアができない、というかたも多いと思います。長期間スキンケアができないと不安になりますが、肌は自ら健やかで美しくなるようとする力をもっていますから、お手入れする化粧品が手に入ってから、丁寧なお手入れをしてあげれば大丈夫です。ただ、心がけておきたいのは、できるだけ肌を清潔に保っておくこと。気分の問題だけではなく、トラブルの防止につながります。



肌のために、かんたんにできること

特別なテクニックを知らなくても、手を合わせて揉むような簡単なマッサージをこまめにすると血行が活発になり、代謝がよくなって温かくなります。特に、冷えやすい手指や膝から下、足指を重点的にもんだりさすったりすることをおすすめします。あまりゴシゴシと強くこすらないように。また、マスクや手袋で顔や手を覆っておくことは、防寒だけでなく肌を乾燥から防ぐ意味でも効果的です。



爪のカケア

十分なケアができない状態で爪をのばしておくと、欠けたり、雑菌によって感染症の原因になったりします。短く切っておくことをおすすめします。



顔や唇の乾燥を防ぐには

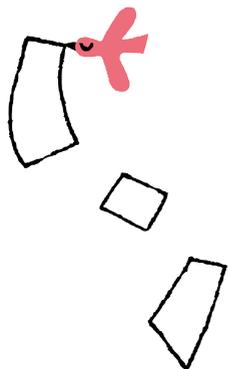
ネットで検索すると、肌の乾燥防止のために食品などで代用する方法を目にすることがあります。誤解されがちなのですが「食品（口に入れるもの）なら肌につけても安全」とは限らないことにご注意ください。かえって肌トラブルを起こす原因になる場合もあります。化粧品がなく、唇が荒れてやむをえない時に食用油などを少量つける場合は、手の甲や腕などに少量ぬってしばらく置き、赤くなったりかゆくなったりしないか必ず確認のテストを行ない、かゆみなどを感じたらすぐに中止してください。（特にアトピー性皮膚炎などの皮膚疾患をお持ちの方は十分にご注意ください）



洗顔シートなどの使い方

まず顔を拭く→首やわきの下等、からだの汚れやすい部分、においの気になる部分を拭く→最後に足の汚れなどを拭く、という順番で使うと、少ない枚数を効率的に使うことができます。



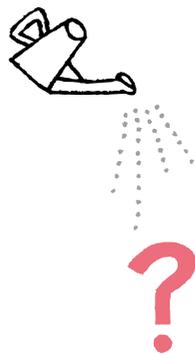


洗顔ができないときは

ウエットティッシュやボディ用シートなど、肌に使えるシート類が入手できれば、それらで顔を拭くこともできます。ただ、スースーするメントールやアルコールを含んだものは、しみる場合もありますので、あごの下の部分等で問題がないか確認するようにしてからお使いください。皮膚の薄い目のまわりは避けるようにしてください。また、水が使えないときに、メイク落としのためのクレンジングシートで顔のよごれを拭いた場合は、その後、ウエットティッシュや濡れコットン等でもう一度肌を拭くようにしてください。メイク落とし成分が肌に残ったままだと、トラブルの原因になってしまうことがあります。

水でシャンプーしてもいい？

お湯が使えないという場合、泡立ちが物足りないかもしれませんが、水でシャンプーすることも可能です。ただ、冷たい水ではすすぎが雑になりがちです。トラブルにもつながりますから頭皮を中心に泡が残らないようしっかりすすいでください。お湯が使えず、水が冷たく十分にすすげない場合は頭皮を拭くだけにしておくことをおすすめします。



できるだけ少ない水でシャンプーするには

まず先に少量の水で泡を立ててからシャンプーします。何ヶ所か少量ずつ、地肌に直接泡をつけ、頭皮を揉むように洗っていきます。すすぐときも、濡れタオルなどで地肌についた泡を拭きとってから、地肌を中心にすすぐと、水の量を節約できます。

水のいらないシャンプーの使い方

頭皮と髪全体に適量を塗布し、軽くマッサージした後、タオルなどで拭きとります。

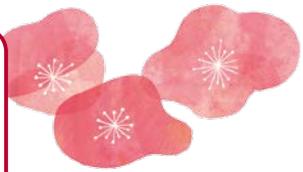
髪が洗えないときは

髪はしばってまとめておいたほうがもつれず、汚れにくくなります。バンダナなどで髪をおおったり、帽子をかぶったりするのも効果的です。



水が十分に使えないときの髪のカア

まずブラッシングや指などで髪の流れを整えておきます。そのあと、髪を少しずつブロックに分けて、分け目の地肌を濡れタオルやウエットティッシュなどでていねいに拭いていきます。地肌を拭くだけでもだいぶさっぱりします。特に額の生え際から頭頂部にかけて、頭の中心線付近が、あぶらっぽくべたつきやすいので念入りに。



はじめに

資生堂では、現在避難所において、女性の方にはフェースマッサージを、男性やお子さまにはハンドマッサージなどを行うビューティーボランティア活動を実施しております。また化粧品や乳液などをひとつにした化粧品のセットを、お渡ししながら使い方をお伝えしています。みなさんからは「本当はずっとお化粧品がしたいと思ってたの。」「気持ち明るくなった。」そんな声をうかがうことができました。

店頭立つビューティーコンサルタントたちは、あの日以来、ずっと悩み、迷っていました。お客さまになんと声をかけてさしあげればよいのだろうか。化粧品会社に勤める自分は、こんな状況で、化粧品によって、一体に何ができるのだろうか。無力感にさいなまれ、そして何より彼女たち自身が被災者でもあったのです。

そんななか、メイクアップアーティストであり、資生堂ビューティートップスペシャリストの岡元美也子が、仙台におもむき、現地のビューティーコンサルタントたちにメイクアップセミナーを行いました。そこで、あらためて感じたのはメイクアップのちからだったのです。

今回の特集では、岡元美也子がメイクアップについてお話しします。かざられたなかでも、効果的に美しさを引き出す方法や夏を少しでも涼しく感じるための方法などをお伝えします。

もしも様々な状況が許すのであれば、気持ちを明るくしたり、前に進むきっかけとしてメイクアップという手段がある、ということを少しでも胸にとどめていただければ。そう願いながら進めたいと思います。

化粧品は「飾る」だけじゃない。 元気もつくることができる。

―被災地に行って、気づいたことはありましたか？

あらためて自分を慈しむことの大切さを感じました。お化粧品が「贅沢」や「不謹慎」とためらわれている方も多いのですが、やはり女性にとっては、化粧品は毎日の生活に根づいた「日常」そのものであること。その化粧品という「日常」を行うことで、日常を少しでも取り戻すきっかけになるのではと気づきました。そして何よりお化粧品が、やる気や元気のスイッチになっていること。自分が疲れていると、周りも元気にできない。逆に自分が元気であることで、周りのみんなも元気になれるのでは、と思います。今回は「美しくメイクをしている」と見せることが目的ではありません。元気な印象をメイクアップの力を借りて補う。メイクアップで元気になる。ということ意識しました。

―それはどんなものでしょうか？

元気にみせるために、それほど多くの道具やテクニックは必要としません。ただ大切なことがあります。例えば、血色感や、つや、みずみずしさ。これらは生命力や元気の象徴であるからとても重要です。

ほかにも、これからの季節を快適に過ごすための方法などをご紹介します。



資生堂トップヘア&メイクアップアーティスト
岡元 美也子 OKAMOTO MIYAKO

資生堂約12,000人の美容に関わる社員の頂点である「資生堂トップヘア&メイクアップアーティスト」。

5年間のNY駐在を経て、現在もNYコレクションを中心に数多くのメゾンでメイクチーフを務めている。最先端のモードの現場で蓄積したトレンド情報をわかりやすく解説し、TV・雑誌への出演、商品プロデュースなど多方面で活動中。「シンプル・モダン・リアリティ」をベースとしたメイクテクニックに著名人からも厚い信頼を寄せられている。また、自ら開発に携わった「資生堂ファンデーションブラシ131」は、発売後約1年で100万本を超える大ヒットとなり、2012年度には「ベストコスメ総合大賞」など3冠を受賞。

メイクアップを始める前に

乾燥よりも汗やべたつきのほうが気になる場合は、せっかくメイクをするのですから、ずっとキレイを保てるように最初にちょっとしたコツがあります。それはなるべく涼しい状態でメイクを始めること。うちわであおいで、顔を涼しくしたり、保冷剤があればタオルに包んで顔を冷やしたり、水でぬらしたタオルを顔にあてるだけでも違います。メイク中も冷たいタオルを首にのせたまま行えば、メイクした先から、汗でくずれてしまうことも防げます。



チークで、サッと元気感を

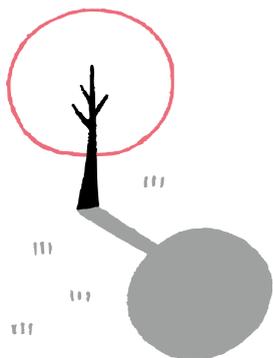
ほおの血色感は、明るさ、元気さの象徴になり、笑顔がより際立ちます。現地ではマスクをしている方もいらっしゃいますが、もし機会があれば、チークをお使いになってはいかがでしょうか。元気に見える色はオレンジ系、かわいらしい印象がお好みならピンク系を。にこっと笑ったときに、ほおが高くなる位置を中心に丸く入れましょう。

指でつけてかまいませんが、コットンを裂いて、裂け目のふわふわしたほうに粉を含ませて、ブラシ代わりしてもきれいにつきます。



できれば日ざしからは守ろう

「ファンデーションや、ポイントメイクまではまだちょっと」と思っている方も、手に入るならば、日焼け止めを塗って紫外線から肌から守りましょう。化粧下地でもかまいません。カラーコントロール効果で、美肌に見せるタイプや、石けんや洗顔フォームで落とせるタイプのももあります。



マスクや帽子の方こそ、眉を描いて

マスクに加えて帽子を着用されている方も多いと思います。紫外線を防止する上では大変よいのですが、顔に影を落とすので、眉を描くとグンと顔がくっきりします。もし手に入る機会があるなら、パウダータイプのアイブローパレットなどがおすすめです。削る必要がありませんし、アイシャドーにも使えます。少し太めの眉に仕上げると、若々しくイキイキとした印象になります。カジュアルな服で過ごす方も多いと思いますので、お似合いになると思います。毛流れを整えるだけでも効果的です。指でかまわないので、上向きに整えてください。顔にはつらつとした力強さができます。ぜひ男性もお試ください。逆に自分は眉がしっかりあるな、という方は無理に描く必要はありません。

瞳に光を与える、まつ毛へのくふう

マスカラを塗らなくても、アイラッシュカーラーで上げるだけでも全然違います。まぶたが持ち上がって、光が入り、瞳がキラキラするんです。これも立派なアイメイクです。カーラーがない方は、指でもだいじょうぶです。「指先のカーラー」をお試しください。人差し指の丸みにあわせるように、まつ毛をのせ、下から持ち上げるようにぐっと指を上げます。毛先を軽く押し当てるように2、3秒キープ。指の体温の熱でアイロンするイメージです。

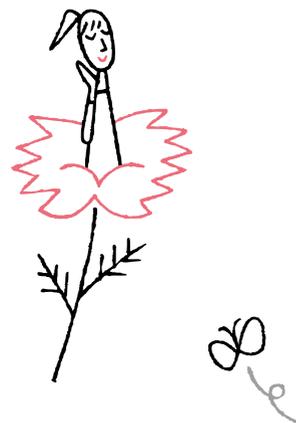


目もとに、輝きを乗せて

アイシャドーがあれば、パールやラメが入ったものを使うと、目もとの印象が明るくなります。色は淡いブルーやグリーンなど涼しいパステル系の色はさわやかでおすすめです。しっかりつける必要はありません。かえって腫れぼったい印象になってしまいます。肌の色が透けて見える程度でかまいません。色をつけるというより、透明感を乗せる感じでしょうか。綿棒の先端を指先にはさんで平らにつぶせば、チップの代わりにができます。アイラインを描くときにも便利です。

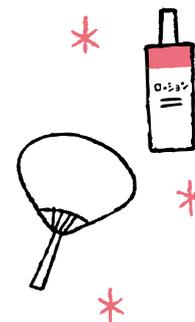
元気に見える肌づくり

ファンデーションは、元気に見えるための以下のポイントを特にカバーしましょう。・目の下のクマ・小鼻のワキ・口角のサイドライン（下がって見えるので、影を消す）



涼しくすごすための知恵

清涼感のあるローションなどを胸もとや首すじなどにつけたあと、うちわであおぐだけでも涼しさがアップします。あせもなどが心配なときは、あればボディーパウダーやベビーパウダーを使って、汗がこもりがちなひざやひじの部分、胸もと、背中などにつけましょう。



使えるものが限られた状態でも、美しさは、引き出せます。

すべてできないからこそ、新しい美しさの発見があります。そして自分の顔を見つめると、自分のメイクの優先順位がわかってくるはず。そこを中心に補ってあげればいいんです。眉からだけでも、ずいぶん印象は変わってくるはず。またポイント絞ってメイクすることでメリハリが利いて、その人の長所を、より生かした輝きが増すんです。今だからこそ、自分のよいところを見つけて、たくさん愛してほしい。そのためにメーキャップが少しでもちからとなり、前に進むためのエネルギーとなればこんなにうれしいことはありません。