

Lesson 8

メイク以前の基本のキは、キレイな素肌をつくるお手入れにあり

スキンケア編

Skincare

1 どうしてスキンケアが必要な?

キレイな肌を守って、
メイクのりのいい素肌をつくるため

どれだけメイクが上手でも、基本中の基本である肌のコンディションが悪ければかわいさもダウン。
素肌を守るスキンケアを今から身につけておけば、この先も若々しい肌を保つことができるんです。

2 目指すべきは、どんなスキンケア?

スペシャルケアよりも、
毎日の“落としとして、潤す”をしっかり

いい肌になりたいからと、一発逆転的なスペシャルケアに飛びつくのはちょっと待って。
美素肌をつくる基本のケアは、毎日のメイクをきちんと落とし、しっかり潤いを与えること。

3 これだけは気をつけて、という“やりがちNG”は?

なんとなくパパッとつけるのでは
高いコスメも効果半減!

スキンケアの効果を感じられない人は、つけ方が雑なこと多し。それではコスメの力が発揮されません。
お気に入りのコスメを選んで、ひとつひとつのステップをていねいに行うだけでも、肌は見違えます!

教えてくれた先生は……



片桐衣理先生



中野美穂先生

Q1 毎日のスキンケア、より効果的な方法を教えて!

A コットン&手を使ってダブルづけがおすすめ

美肌づくりの要となるのは、朝晩の基本的な“潤す”ケア。手持ちの化粧水や乳液でも、量やつけ方をちょっと変えるだけで、驚くほど肌は変化するはず。水分をたっぷり含んだもちっとした肌を目指して。

基本のスキンケア

Basic Skincare



3

ハンドプレスでじっくり浸透させて

両方の手のひらで、顔を包み込むようにしながら、優しくハンドプレスしていきます。肌を手のひらで温めるイメージで、目や口のまわりも忘れずに。各パーツ2~3秒が目安。



2

2回目は化粧水を手のひらで

手のひらのくぼみに溜まるぐらいの量を取り、顔全体に塗るなじませます。両手の4本指を使い、肌を押し込むようにすると効果的。おでこやあご、こめかみにも水分補給を。



1

化粧水1回目はコットン使いが◎

コットンの裏までしみ込むぐらい、たっぷり化粧水を含ませます。肌につけるときは、力を入れてこすったりせず、優しくなじませること。その後バックしてもOK!



6

乾く部分には乳液を重ねづけ

最後に目のまわりや口元など、乾燥が気になる部分に乳液を重ねづけ。決してこすらずに、指の腹で優しくなじませていくようにすること。まぶたのキワや口角なども忘れずに。



5

乳液をつけるときは指先で少しずつ!

500円玉大ぐらいの乳液を手のひらに取り、体温で少し温めます。指を使って少しずつ肌になじませ、ハンドプレス。下から上に向かって、そっとなでるようにつけるのがコツ。



4

潤い具合を手の甲でチェック

ここで肌状態をチェック。手の甲を出てみて、頬やこめかみの肌がひんやりして、もちりした手触りになっていたらOK。物足りないようなら、もう少し化粧水をつけ足して。

Q2

化粧水と普通の水ってどう違うの?

A 普通の水では、肌内部の水分量を保つことができません

化粧水には保湿成分が入っており、NMFという肌内部の潤いのもとと結合して、内部にこもり水分を保つように作用します。でも普通の水は、保湿成分が配合されていないので、肌の内側に浸透することはできません。すぐに蒸発してしまい、水分量をキープすることはできません。

落とすケアの 疑問

Cleansing Questions

Q3 クレンジングっていろんな種類がありますが、どれがオススメですか？

A ミルクやジェルを基本に使い分けるとGood!

洗淨力と潤いのバランスがちょうどいい、ミルクかジェルタイプを基本にするといいでしょう。あとは、メイクの濃さや好みの感触、シチュエーションで使い分けのがオススメ。



洗い心地、保湿力が
優れているミルクタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ミルクタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。



洗い心地、保湿力が
優れているミルクタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ミルクタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。



洗い心地、保湿力が
優れているジェルタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ジェルタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。



洗い心地、保湿力が
優れているミルクタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ミルクタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。



洗い心地、保湿力が
優れているミルクタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ミルクタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。



洗い心地、保湿力が
優れているミルクタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ミルクタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。

Q5 クレンジングしながらのマッサージは一石二鳥ですよね？

A マッサージは洗顔後がお約束！

クレンジングや洗顔料は、基本的には汚れを落とすアイテム。洗顔成分に汚れが付着しているのだから、なるべく早く洗い流して。マッサージは、洗顔後、すべりのいい乳液などをつけてから行うように。

Q4 アイメイクリムーバーは使うべきですか？

A オイルでも落とせます！

リムーバーはクレンジングオイルでも代用できます。オイルをコットンにたっぷり含ませ、片方のまぶたに軽く当てて20秒。コットンをなで下ろせば、キレイに落とせます。キワは角を使ってふきとって。



Q7 洗顔料は
どう選べばいいの？

A 肌タイプと
泡立てやすさでチョイス！

洗顔料は、キメ細かい泡をたっぷりつけることが大切。泡がつくりやすいことに加えて、乾燥肌やニキビ肌、敏感肌などの肌タイプに合わせて選んで。



洗い心地、保湿力が
優れているジェルタイプ

クレンジングの役割は、メイクを落とすことと、肌を清潔に保つこと。ジェルタイプは、洗淨力と保湿力のバランスがちょうどいいので、肌への負担が少なく、保湿効果も高いです。また、肌への刺激も少ないので、敏感肌の人にもおすすめです。

Q6 汚れを落とすために
洗顔を2回してもよい？

A 洗いすぎはベタつきの
原因になることも……

肌は乾燥すると、皮脂を過剰に分泌して皮膚を保護しようとしています。これがベタつきの原因になることも。つまり洗顔をしすぎると、過度な乾燥からベタつきを引き起こす可能性が大！洗顔は一度で十分。2度洗いはNGと心得て。



Q9 化粧水の選び方は？

A 毎日使いたいならパシャパシャタイプをたっぷり

水分を必要とする肌には、パシャパシャ使えるみずみずしい化粧水がベスト。もう少しコクが欲しいとき、パシャパシャ系の後に重ねるときは、とろみタイプの化粧水を使って。



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水

基本ケアの疑問

Basic Care Questions

Q8 化粧水パティング、100回やると潤うんですね？

A 優しく押し込むほうが浸透します

化粧水は10~15分、人肌ほどの温度で密着させると、きちんと浸透します。パティングは物理的な刺激になるだけでなく、化粧水が肌の表面につくだけなので、浸透力もイマイチ。優しくプッシュするようになじませて。



NG!

Q10 化粧水だけで潤います。乳液やクリームは必要ないですよね？

A 乳液で肌にフタをしないと水分が逃げちゃいます！

化粧水だけだと、一瞬は潤っても、あっという間に肌から水分が蒸発。それを防ぐためにも、水分を補給したら、油分の入ったアイテムで肌を覆ってあげることが大切。乳液やクリームなど、どれか1品でOK。テクスチャーの好みで選んで。



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水



みずみずしいタイプ
 化粧水、化粧水、化粧水
 化粧水、化粧水、化粧水

Q12 日中の乾燥が気になるけれど、ミストだけだと潤いが持続しません

A 乳液コットンを携帯して

オススメは乳液コットン。メイク直しのときにこれでふくと、ファンデの崩れも取れるし、潤いも補給できるし、一石二鳥です。寝いたコットンの間に乳液を含ませ、ジップロックなどに入れておけば、簡単に携帯できます。



Q11 美容液を使っているから乳液はいりませんか？

A 美容液は潤いのフタになりません！

美容液は水溶性のものが多く、肌の水分や美容成分を保つという点では、乳液のようなフタの役割は果たせません。基本的にお手入れの最後は、乳液などを重ねるのが正解。とはいえ最近では美容液も多様なので、使う順番を必ず確認を。

その他 いろんな疑問

Other Various Questions



Q17 目元は専用アイテムを使ったほうがいいのか？

A シワやクマが気になるなら専用アイテムを投入

保湿目的なら、乳液やクリームを重ねづけすればOK。でもシワやクマなどの悩みがあるなら、専用アイテムを使ったほうが効率よくケアできます。特に目元は老化サインが出やすい部分。早めにお手入れしても絶対にソンはないはず！



テリケートな目まわりの皮膚に準早く潤いを供給。乾きを同時に癒し、小ジワを防いで、ハリのあるなめらかな目元に。
ハイドラ CN アイ 15 ml ¥6300 / ヘレナル ビンズスタイン

Q18 ブースターってなんですか？

A スキンケアの浸透を高める働きが。洗顔後すぐに使用

ブースターとは“押し上げる”という意味。洗顔後の肌を整え、その後使う化粧水などを浸透しやすい状態にするのが、ブースターコスメ。スキンケアの浸透がイマイチ、と感じたときに投入すると、効果実感感がぐっとアップするはず！



洗顔後すぐの肌になじませると、角層の奥深くまでスーッと浸透。かさつく肌をしっとり柔らかくし、キメの整った状態に仕上がります。化粧水 40ml ¥10500 / コスメテクトル

Q19 美白ケアはいつから始めた方がいい？

A 気になったときに美白開始の合図です

美白ケアは、始める時期に決まりなし。シミやソバカスなどが取れなくなり始めたら、スタートさせて。夏だけ取り入れる人も多いけど、美白は一年通して行うこと。美白アイテムを1品プラスすれば、明るく透明感のある肌になります！



色素沈着を起こすさまざまな要因にアプローチ。曇りっぽい美しい肌を実現させる美容液。ブランド エクスパール デーム クリスタル セラム (医薬部外品) 30ml ¥11550 / ランコム

Q13 あまり予算がありません。基礎ケアのお金の配分は？

A クレンジングと乳液に投資するのがベスト

スキンケアの重要ポイントは、“洗うこと”と“潤すこと”。肌に負担をかけず、ファンデや皮脂の汚れをすっきり落とすクレンジングと、補給した水分を逃さず潤いをキープする乳液は、美肌に欠かせないアイテム。お金をかけるならこの2品に！

Q14 肌がゴワゴワして化粧水が浸透しません

A 肌に優しい角質ケアを取り入れて

ターンオーバーが乱れて古い角質がたまっていると、肌は厚くなってゴワゴワした手触りに。潤いが入りにくくなるので、さらに乾燥して厚くなるという悪循環に陥りながら、程々かな角質ケアアイテムを投入して柔らかく引い



厚くなった古い角質を程よく取り去り、健康的な角質層を育む。ツヤと輝きに満ちた肌に変化。ターンアラウンドコンセントレート EX 30ml ¥5040 / クラクラチアーズ

Q15 目の下のクマ、どうすれば取れるの？

A ツボ押し&ホットタオルで目まわりの血行を促進

クマは、睡眠不足や疲れで血行が滞るのが主な原因。だから血行をスムーズにするケアが有効。目のまわりのツボを軽く押して刺激したり、ホットタオルで目元を温めて。毎日続けることで血行促進効果も期待できます。



●ツボ押しは、目の下、骨のすき間。指腹でゆっくり押してゆ〜く刺激をくり返して。強く押しすぎないように注意。●ホットタオルはラップでくるみ、15〜20分ほど目の上に乗せて温めて。

Q16 アンチエイジングって20代でも必要ですか？

A エイジングケアは先手必勝。サインを感じたらスタート！

目のまわりの小ジワ、しぼみ感、潤いの物足りなさ、くすみなど、いつものと違うサインを感じたら注意が必要。それと初期老化のサインかも。エイジングケアも予防が大事。20代でも早手することはないので、気になったらお手入れを！



細胞のDNAダメージを肌に着弾させることなく、蓄積しているのに気づかず、いつまでも若々しい肌。アドバンス ナイトリペア SR コンプレックス 30ml ¥8400 / エスティローダー