

メイクで日本を明るく

3年3組25番 中林心香乃

Keyword: 「メイク」「化粧療法」「自己肯定感」

1.はじめに

私自身もともと自分に自信がなく、外見に対してコンプレックスを抱えていた。しかし、メイクをすることで「自分でも変わる」という前向きな気持ちになり、少しずつ自己肯定感を持てるようになった。この経験をきっかけに、メイクそのものに強い興味を持つようになった。

2. 序論

現代の日本人は自己肯定感が低い人が多いと感じる。SNSから生まれた顔面を評価する言葉がたくさん増えて他人と比べるようになったことが原因のひとつにあると考える。そこで、自己肯定感を高めるために効果的な化粧療法を考える。化粧療法(メイクセラピー)は、スキンケアやメイクなどの美容行為を通じて、心身の健康や生活の質(QOL)を向上させる非薬物療法である。主に高齢者を対象に、介護現場や医療現場で活用されている。自分で考えた項目のカウンセリングシートを作成し、シートを使って、悩みや希望を具体的に聞き出す。シートを記入してもらい、顔の悩みをヒアリングし、悩みに合わせたメイク方法を考えて、実際に施してみる。そして、メイク前後の変化や感想も記録。年代ごとの悩みの特徴や、どんなメイクが効果的だったかをまとめる。結果をもとに「化粧療法の力」を伝える。

化粧療法は、単に外見を美しく見せるだけでなく、心と身体、さらには脳の機能に対しても多角的な良い効果をもたらすことが報告されている。まず、心理面への効果として、化粧をすることで気分が明るくなり、うつや不安感が軽減される点が挙げられる。見た目が整うことで自分自身への自己肯定感が高まり、自信がつき、その結果、人と会ったり、社会的な活動に参加したりする意欲の向上にもつながる。次に、身体や脳機能への効果は化粧品を手に取り、指先を使って顔につけるという一連の動作は、脳の前頭前野を活性化させ、認知機能にも良い影響を与えたと考えられている。

3.本論

カウンセリングシートには回答者の年齢、性別、顔の悩み、重点的にカバーしたい気になるパーツ、スキンケアの習慣という5つの項目で構成した。

まず、「あなたについて」の項目では、回答者の年齢層と性別という基本的な属性情報が尋ねられている。

次に「顔の悩み」のセクションでは、日頃感じている肌の具体的なトラブルを選択式に提示した。これには、目立ちやすい「ニキビ・吹き出物」や「皮脂・テカリ」といった症状から、「シミ・そばかす」「シワ・たるみ」といった加齢による変化、さらには「目元のクマ」「乾燥肌」「毛穴の目立ち」といった状態に関する項目を含み、多様な悩みに対応できるよう考えた。リストにない場合は「その他」として自由に記述できる形式とした。

「気になるパーツ(重点的にカバーしたいところ)」のセクションは、メイクで特に改善したい、あるいは強調したいと考えている部位を把握するためである。「肌全体(ベース)」を求めるのか、「目元(クマ・まぶた)」や「眉毛」「口元・リップ」といった特定のパーツに焦点を当てたいのかをチェックすることで、メイクの重点ポイントを明確にする。

最後に、「スキンケアの習慣」では、洗顔、保湿、日焼け止めという基本的なケアについて、「朝のみ」や「している」といった形で習慣の有無や頻度を確認することで、ライフスタイルや肌状態の

原因を探る手がかりとしている。今回は母に協力してもらい、カウンセリングシートのアンケートを記入してもらった。

【アンケートの結果】

メイクカウンセリングシート

① あなたについて

・年代: ☐10代 ☐20代 ☐30代 ☒40代 ☐50代 ☐60代～

・性別: _____

② 顔の悩み(当てはまるものにチェック)

☐ ニキビ・吹き出物

☐ 皮脂・テカリ

☒ シミ・そばかす

☒ シワ・たるみ

☒ 目元のクマ

☒ 乾燥肌

☐ 毛穴の目立ち

☐ その他(_____)

③ 気になるパーツ(重点的にカバーしたいところ)

☒ 肌全体(ベース)

☒ 目元(クマ・まぶた)

☐ 眉毛

☐ 口元・リップ

☐ その他(_____)

④ スキンケアの習慣

・洗顔: ☐朝のみ ☒夜のみ ☐朝夜どちらも ☐していない

・保湿: ☒している ☐していない

・日焼け止め: ☒使う ☐使わない

このシートをもとにメイクアップをした。

今回のメイクアップは、肌への負担を最小限に抑えつつ、日常の血色感と肌の均一さを手に入れることを目的とする。特に、ファンデーションを使用せず、すべての工程で石鹸で落とせるコスメを選ぶことを最大のポイントとする。

まず、肌を清潔にするために洗顔を行った。次に、メイクのノリと持ちを良くするために保湿ケアを徹底した。乾燥が気になるという回答だったので、化粧水や乳液を重ね付けし、肌に潤いをしっかり閉じ込める必要である。肌に負担がかかりやすいファンデーションは使用せず、日焼け止めを兼ねた化粧下地を顔全体に薄く均一に塗布する。これは紫外線対策と同時に肌の色ムらを整える役割を果たす。そして、目の下のクマや、シミなどの悩みがあったので、コンシーラーを少量使用してカバーする。広範囲に塗らず、ピンポイントで使うことで厚塗りを防ぐ。最後に、ベースメイクの仕上げとしてフェイスパウダーを軽く叩き込む。これにより、テカリを抑え、メイク崩れを防ぐ。ベースメイクが完了した後、パウダーによる乾燥を防ぐため、ミスト化粧水を顔全体に優しく吹きかけ、潤いをチャージする。メイクの最終ステップとして、リップメイクを行う。この際、単なる保

湿リップではなく、ほんのりと色づく色付き保湿リップを使用する。これにより、顔全体に自然な血色感と健康的なツヤが加わり、簡単でありながら完成度の高い印象を与えることができる。

この手順は、ファンデーションを使わないため誰でも簡単に実践でき、帰宅後のクレンジングも石鹸で済ませられるため、肌に優しく継続しやすいメイク方法である。

【今回使用したコスメ】



4. 結論

メイクを行った結果、見た目の変化だけでなく、気分が明るくなり前向きな気持ちになれるという効果を実感し、自己肯定感の向上にもつながることがわかった。これは、メイクが単なる外見の変化ではなく、「自分を大切にする時間」や「なりたい自分に近づく手段」として心にも良い影響を与えているからだと考えられる。今回は私自身がメイクを実践したが、このような心理的効果は高齢者や身体的制限がある人にとっても大きな支えになる可能性がある。そこで今後は、誰でも簡単に取り入れられるような化粧療法について考え、高齢者などが自分で無理なくできるメイク方法を提案していきたい。

5. おわりに

化粧療法について探究を進める中で、私自身もメイクを通して自己肯定感が高まることを実感した。自分のコンプレックスをカバーするだけでなく、長所を強調できたことで、「自分にも良い部分がある」と前向きに捉えられるようになった。また、メイクをした際に、その人が鏡を見て笑顔になったり「嬉しい」「自信が持てる」と言ってくれたりする瞬間に立ち会うことで、私自身の存在が誰かの支えになったという実感が生まれ、さらに自己肯定感が高まった。こうした経験を通して、化粧療法は他者の心を支えるだけでなく、施す側の心にも良い影響を与える可能性があると感じ

た。これから私は、メイクを通して人を笑顔にし、幸せにできる職業に就きたいと考えている。今回の探究で得た「メイクには心を前向きにする力がある」という実感や、人を支える喜びを感じた経験を、将来の夢に活かしていきたい。今後も化粧療法について理解を深めながら、誰かの自己肯定感を高められるような技術と心を身につけていきたい。

6.参考文献・出典

公益社団法人 長寿科学振興財団

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-biyo/kesho-oshare-kenko.html>

日本メナード化粧品株式会社「化粧療法に関する研究」

https://corp.menard.co.jp/research/tech/tech_05_03.html

木田研究室 論文(PDF)

<http://www.cis.kit.ac.jp/~kida/2011/tokuron/018.pdf>

一般財団法人 長寿社会開発センター「化粧やおしゃれと健康」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-biyo/kesho-oshare-kenko.html>

e介護ネット「化粧療法の効果について」

<https://e-nursingcare.com/guide/news/news-20168/#:~:text=%E5%8C%96%E7%B2%A7%E3%82%92%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%A7,%E6%94%B9%E5%96%84%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%9F%E3%81%A8%E8%A8%80%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>

Care-com「介護現場における化粧療法についての知識」

https://www.care-com.co.jp/usefulinfo/chishiki_01/

資生堂 ライフクオリティービューティーセミナー

<https://corp.shiseido.com/seminar/jp/labo/>

コーセー「スキンケアと肌の変化」

https://www.kose.co.jp/kose/skin_care/skincare98.html