

日常をカラフルにしてくれる

簡単

心は外見から。
形から入って背筋を伸ばして
外に出てゆきましょう。
おしゃれな人は元気です!

メイク術



みき・しほ

メイクセラピー「shin.shin」代表。
一般社団法人日本アピアランスセラピー協会代
表理事。「外見を整えて、ココロを元気に」をモッ
トに、カルチャースクールでビジネスメイク、新
入社員研修、就職活動身だしなみ講座や講演講
師としても活動。http://therapy-shin2.com

いつもの自己流メイクを見直してみませんか？

簡単なコツさえつかめれば、気持ちも表情も明るく、

第一印象もぐっと若々しく！ 読んだだけではむずかしそうですが、

実際にやってみると意外と簡単です。

まずはひとつでも試してみてもいいでしょう。

薄塗りファンデーションで若々しく

ファンデーションの使用量



多め ●
普通 ●
少なめ ●

ファンデーションの塗り方のポイント

● シミやシワなど隠したい部分が増えてくると、つい
ファンデーションで厚くカバーしたくなりますが、かえ
って悩みの部分が目立ち、老けて見えてしまいます。「フ
ァンデーションの使用量」の図を参考に、場所によって
分量を変えてみましょう。気になる場所以外は、極力薄
く塗ることでぐっと若々しく生き生きと見えます。

● リキッドファンデーションは米粒ほどの大きさを手の
平に出します。目の下あたりと鼻筋に点置きし、中指と薬
指で、指の腹でパティングしながら全体にのばします。
小鼻の周りは指で押さえてなじませます。赤みやくすみ
の出やすい部分は、指で押さえて残ったファンデーション
をなじませることで肌を均一に見せます。

キャンバスメイクで若々しい印象に！

“キャンバスメイク”とは顔をキャンバスに見立てて絵を描い
ていくことです。まずは、キャンバスである肌を整えましょ
う。シワやシミなどの悩みに合わせたファンデーションの
使い方で、影を消し、丸みをもたらし、薄くなった皮膚を
ふっくら見せるキャンバスができあがります。

シミは隠したい！ お悩み解決メイク術

シミは隠しすぎないのがコツです。7分目ぐらい隠して、
もうちょっと隠したいといったところで我慢。隠しすぎ
るとその部分が厚くなり、かえって目立ちます。

1 シミをカバーしてくれるコンシーラーは、固めでカバ
ー力の強いものを選びましょう。色はトーンの違う2色
塗りです。自然な仕上がりに。まずは、黄色系の肌よりワ
ントーン暗い色を、シミの上にトントンと中指の腹でな
じませます。その上に重ねて、明るめの色を同じように
指の腹でトントンなじませます。

2 細かいシミは、ブラシで丁寧に。リップブラシやトル
ペイント用の手芸ブラシで代用してもOKです。

3 メイクの最後の仕上げのフェイスパウダーは、コン
シーラーをつけたところにはやや多めにつけると崩れ
にくくなります。それ以外の部分は、顔の下のほうから
上に向かってジグザグに。目の下などシワが気になる
部分は、パフを2つ折りにして油分を抑えます。