

ステキな人になるための

メイクアップ講習会

今回は新入社員を対象に開催されました。

慣れない環境で緊張したりストレスを感じたりすることが多くなると筋肉に力が入り、体に「コリ」が生じます。

「コリ」は顔の歪みやむくみの原因となり笑顔がこわばったり、表情がうまく表せなくなるので、それを改善する方法としてマッサージを学びました。

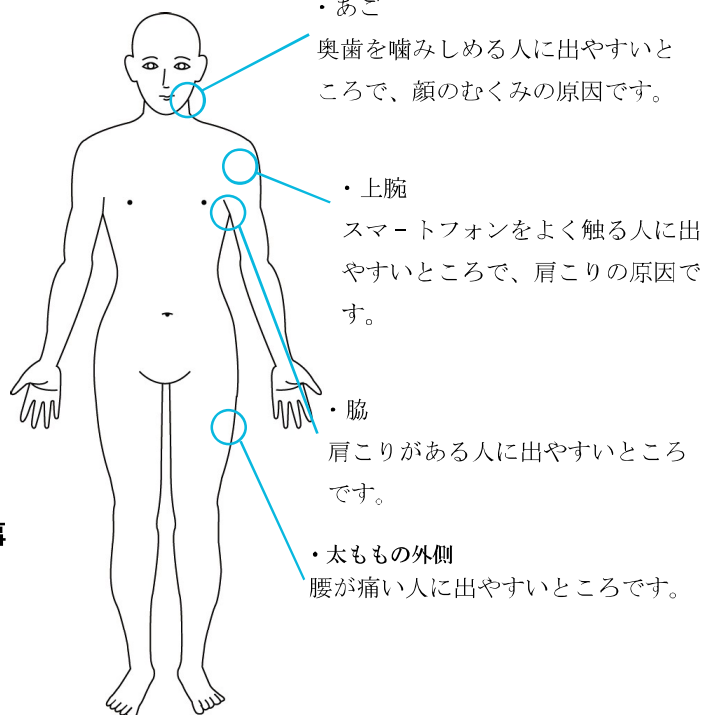
どこでも短時間でかつ簡単にでき、日々の生活にも取り入れやすく、仕事をしながらでもできるものでした。

さらに女性は、口紅の選び方、眉の書き方などステキな表情を印象づけるメイクの指導を受けました。



マッサージの方法

コリを潰すように力強く押すのではなく優しく、弱くなでるようにしましょう。可能であれば硬式テニスボールを使ってマッサージするようにしましょう。肩コリを改善するには、肩こりの箇所をマッサージするだけではなく、その原因見つけて直さなければ改善されません。



参加者の感想

- ・ マッサージを受けただけで、どこが悪いかを当てられ「なぜわかるのだろう！」と驚きました。
- ・ 自分ではどうすることもできなかった肩こりやむくみが減り、身体は軽く顔もシャープになりました。

今回の講座で学んだことを日々の生活や仕事に生かし、お客様に「いつも元気だね！」と言われるような社員になりたいと思います。

(PD 宮本)