

## 第4回

# メイクアップ講習会



平成30年8月7日、新入社員を対象に、佐々木先生のメイクアップ講習会を開催しました。

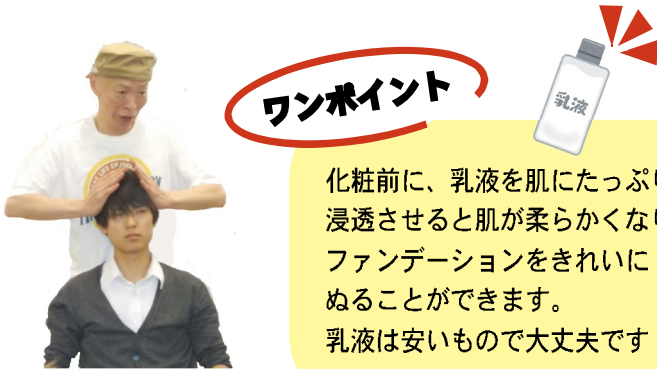
### ■佐々木先生によると…

人はストレスや緊張にさらされており、知らない間に歯を食いしばっているそうです。

最近では、スマートフォンをずっと操作している事による肩・腕の緊張も大きな原因のひとつであり、そのためにいろいろな場所にコリが生じて、最終的に顔の歪みや頭の腫れに繋がっているそうです。

歪みや腫れた状態でメイクをしても良いメイクにはならず、まずコリをほぐしてからリンパの流れを良くし血めぐりもスムーズにして、肌や頭皮を柔らかくする必要があります。

メイク前に肌を柔らかくすることがとても大切で、柔らかい肌にはどんなメイクもキレイに馴染むと言われていました。



### ワンポイント

化粧前に、乳液を肌にとっぷり浸透させると肌が柔らかくなりファンデーションをきれいにぬることができます。

乳液は安いもので大丈夫です！

1人ずつ身体のコリをチェックして、ほぐしてもらいながら、どこがコっているか、アドバイスをいただきました。

皆さんそれぞれにコリにも特徴があり、脇・腕・肩・首・頭・顎・こめかみ等各人に応じた場所をほぐしていくと、下がっていた顔の印象がシャープになりました。

また、先生はコッている場所やコリ方によって性格も分かるようで、ストレスをためやすい人、マイペースな人、柔軟に対応できる人など、本人の知られざる性質も教えていただきました。



講習会は座学だけでなく、マッサージ体験を交えて楽しく行われました。

顔の腫れ・ゆがみは、寝不足が原因で起こる疲労だと思っていたのですが、肩こりが原因に直結していることを初めて知りました。

驚いたのはコリをほぐしてもらっている最中に『貴方はマイペースだからあまりストレスを溜めにくいだろう』と言われたことです。確かに、昔から周りに『マイペースだね』と言われることが多かったのですが、私の行動を一切知らないはずなのに、コリの溜まり方だけで見破られました。

また、私が悩んでいた髪の毛についてもアドバイスをいただきました。それは『頭のコリを解消し髪の毛の流れを整える必要がある。整えなければ髪の毛を切るにしても意味がない』という、今まで思いもつかなかった衝撃的な言葉でした。毎日の朝の支度を短くするため、そして傍若無人に跳ねる髪の毛を何とかするべく、自身でマッサージをする際のツボを教えてもらったので、

実行していきたいと思います。（日下部）