

## 肌に心地よく触れ笑顔に導くスキンケア ～ひと工夫のスキンケア時間で、朝はポジティブに夜はリラックス～



外出機会の減少や生活スタイルの変化により、生活者の13.6%が、「化粧品でリラックス・癒しを得られることを重要視するようになった」と回答※1しています。また、スキンケアに関するグローバル意識調査※2では、スキンケアの時に良い肌触りを感じると、「ポジティブ」、「リラックス」、「リフレッシュ」などの気持ちにつながる事がわかりました。特に日本では、朝は自分を好きになるなど肯定的に、夜はリラックスするなど安らかな気持ちになり、それによってメイクの仕上がりに自信が持てるだけでなく、笑顔を心がけるなどの行動につながることもわかりました。そこで今回は、毎日のスキンケア時間を利用し、肌を健やかに保つ方法をお伝えします。

※1: 2020年(4月3～5日) 資生堂調べ WEB調査、15～69歳女性、1,500名

※2: 2019年 資生堂調べ グローバル意識調査(日本、アメリカ、中国、イタリア、タイ)、20～49歳女性、各国309名

### ■スキンケアで最高の肌触りを実現できた時に感じる気持ち

	日本		中国		アメリカ		イタリア		タイ	
	朝☀	夜🌙								
1位	肯定	安静爽快	肯定	肯定	安静爽快	安静爽快	肯定	安静爽快	肯定	肯定
2位	気晴	肯定	快活高揚	安静爽快	肯定	肯定	安静爽快	肯定	安静爽快	安静爽快
3位	快活高揚	気晴	気晴	気晴	気晴	気晴	安心	安心	安心	安心

\* 上記表の「肯定」「安静爽快」「気晴」「快活高揚」「安心」の具体的な質問項目は以下の通りです。

- ・「肯定」 : 自信を持てた、自分を好きになれた等
- ・「安静爽快」: 癒された、リフレッシュした等
- ・「快活高揚」: やる気のある、明るい等
- ・「気晴」 : 楽しみである、気分転換になる
- ・「安心」 : 自分を包み込んでいる、守られている等

### ■スキンケアで最高の肌触りを実現できた時にやりたい行為

	日本	中国	アメリカ	イタリア	タイ
1位	メイクの仕上がりに自信を持つ	姿勢を良くする	メイクの仕上がりに自信を持つ	メイクの仕上がりに自信を持つ	笑顔を手掛ける
2位	笑顔を手掛ける	笑顔を手掛ける	笑顔を手掛ける	笑顔を手掛ける	メイクの仕上がりに自信を持つ/ メイク・ヘアスタイルを変える
3位	おしゃれして外出	周囲の人に優しく接する	人の目を見て話す	周囲の人に優しく接する	

### ■気持ちまで前向きになるスキンケアのコツ

朝晩の肌のお手入れの中心は、化粧水と乳液の基本ケアです。この2品で、角層を育み、美肌の要である、保湿機能とバリア機能を保ちます。化粧水で水分と保湿成分をたっぷり補給し、その後乳液で油分を与え、肌のバリア機能を保つ状態に整えましょう。

スキンケアに関する調査※3では、スキンケアの際にお気に入りの商品を丁寧にお使いいただくことにより、肌触りの良さを感じ、自分に肯定的になり、気持ちが落ち着くことがわかりました。普段は手早くスキンケアを済ませる方も、肌に優しく触れながらスキンケアをゆったり行うことを是非心がけてみてください。自分自身の肌に慈しみながら触れ、肌の感触を感じることで、いつものスキンケアタイムがより楽しくなるはずです。今回は、いつものスキンケアにひと工夫することで肌をより健やかにする2つの方法をご紹介します。

※3: 2018年 資生堂調べ 20～60歳女性、21名

## ① 軽圧式塗布法でスキンケアを効果的に

化粧水と乳液を手でつけるのではなく、コットンを使うことで、顔全体にまんべんなく均一になじませることができま  
す。そこで、化粧水や乳液を効果的に肌になじませる、軽圧式塗布法を紹介します。ポイントは「方向」、「圧力」、  
「速度」の3つのポイントです。

<b>ポイント①「方向」</b> 血流に沿って 中心から外、下から上へ	<b>ポイント②「圧力」</b> 軽い圧をかけ、 すべらせるよう	<b>ポイント③「速度」</b> 「速度」脈拍に近い ゆっくりとしたテンポで
---	--	--

最初に、使用する化粧水と乳液の正しい使用量を確認し、コットンに塗  
布します。中指と薬指の2本にコットンをかけ、人指し指と小指ではさみ  
ましょう。コットンの動かし方は、指を軽く曲げて丸みを持たせ、血流に  
沿って顔の中心から外側に、下から上に向かってなじませます。乾燥し  
やすい頬から始め、額、目の周り、鼻筋、口元、フェイスライン、首の順  
になじませます。右ほおに3回なじませたら、次に左ほおを3回というよ  
うに、ひとつの工程につき3回ずつ繰り返しましょう。

力加減は、心地よいと感じるくらいが目安で、コットンを肌に密着させ、  
優しく肌表面をすべらせながら、軽く引き上げるように行います。

コットンがけば立ってきたら、化粧水や乳液を足してもう少し優しいタッチにするとよいでしょう。速度は、脈拍に近い  
テンポでゆっくり丁寧になじませながら、いつもより少しゆっくりとしたリズムを意識するだけで、スキンケアの時間が  
心地よい時間に感じるでしょう。



### 《使用量》

- 化粧水: 500円硬貨大よりやや大きめにたっぷり
- 乳 液: 10円硬貨大よりやや大きめにたっぷり

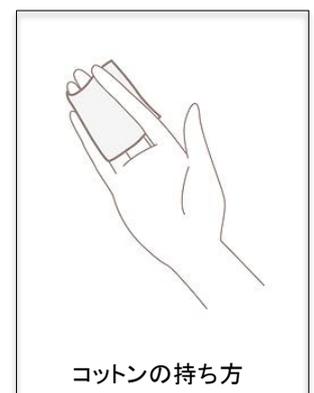
### 《コットンの使い方》

#### ●持ち方

中指と薬指の2本にコットンをかけ、人指し指と小指ではさみます。薬指を軸に  
動かすと、適度な圧がかかります。

#### ●肌への当て方

顔の丸みに沿うように手を丸めて密着させると、肌へのコットンの接地面が広くなり、  
なじませやすくなります。



## ② 肌にうるおいをたっぷり届けるシートマスク

マスクは肌に貼っておおう美容法で、肌への美容成分の浸透を後押しする効果があり  
ます。マスクをはがした直後の肌状態は美容液をつけるだけよりも、きめが整い、うる  
おい保持効果が高いことがわかっています。

マスクには美白や保湿など目的別のもの、また顔全体をおおうものや目元用のものな  
ど様々なタイプがあるので、ご自身の肌悩みにあわせて選ぶと良いでしょう。化粧水  
を含めると顔の形に広がる簡易ローションマスクも手軽に使えるのでおすすめです。  
使い方は、洗顔後コットンで化粧水をつけた後にマスクを貼ります。マスクを使用する  
5~10分間その気持ちの良さがリラックス効果を生み、深いうるおいを届けてくれます。



■「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイト

<https://corp.shiseido.com/jp/company/announcement/>

「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイトでは、外出が制限されるこの時期に「ボディケア」、「スキンケア」、「メイクアップ」といった毎日簡単にできる美容情報から「食」、「読み物」、「メッセージ動画」など、ご自宅で気持ちよく健やかに過ごすための、資生堂が発信する幅広い情報を掲載しています。

<以下余白>

資生堂からのお願い

スキンケアやメイク、ヘアアレンジをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

＜ご参考＞商品一覧

参考商品		
化粧水	クリーム	化粧水
<p>SHISEIDO <a href="#">トリートメントソナー</a> 2種 150mL 希望小売価格 6,050 円(税込)</p> 	<p>SHISEIDO ホワイトルーセント <a href="#">ブライティング ジェル クリーム</a> (医薬部外品) 50g 希望小売価格 9,350 円(税込)</p> 	<p>リバイタル <a href="#">ローション</a> (医薬部外品) 2種/各 170mL ノープリントプライス</p> 
乳液	化粧水	乳液
<p>リバイタル <a href="#">エマルジョン</a> (医薬部外品) 3種/各 130mL,50mL ノープリントプライス</p> 	<p>エリクシール シュペリエル <a href="#">リフトモイスト ローション T</a> (医薬部外品) 3種(I・II・III)/各 170mL 参考小売価格 3,300 円(税込)</p> 	<p>エリクシール シュペリエル <a href="#">リフトモイスト エマルジョン T</a> (医薬部外品) 3種(I・II・III)/各 130mL 参考小売価格 3,850 円(税込)</p> 
コットン	コットン	コットン
<p>SHISEIDO スキンケア <a href="#">スキンケアコットン</a> 参考小売価格 638 円(税込)</p> 	<p>エリクシール シュペリエル <a href="#">つや玉コットン</a> 参考小売価格 308 円(税込)</p> 	<p>資生堂 <a href="#">お手入れマスクN</a> 希望小売価格 440 円 (税込)</p> 
マスク	マスク	マスク
<p>ナビジョン <a href="#">TA マスクエフェクト</a> (医薬部外品) 18mL×5 包入 希望小売価格 8,800 円(税込)</p> 	<p>エリクシール シュペリエル <a href="#">リフトモイストマスク W</a> <a href="#">＜6 枚入り＞</a> 参考小売価格 2,750 円(税込)</p> 	<p>アクアレーベル <a href="#">リセットホワイトマスク</a> (医薬部外品) ＜4 枚入り＞ ノープリントプライス</p> 

※参考小売価格は、店舗によって異なる場合があります。

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お客さま窓口 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。