



トランスジェンダー女性・ノンバイナリーの方に向けた

自分らしさを彩るメイクアップガイド

SHISEIDO



INDEX

自分らしさの実現に向けて	3
スキンケア	5
• 基本のスキンケア	6
• ワンポイントアドバイス	7
メイクアップ	8
• 基本のベースメイク	9
• ベースメイク：化粧下地	10
• ベースメイク：ファンデーション	11
• ベースメイク：コンシーラー	12
• ベースメイク：フェイスパウダー	13
• ポイントメイク：アイブロウ	14
• ポイントメイク：アイメイク	16
• ポイントメイク：リップメイク	19
• ポイントメイク：チーク	21
• ポイントメイク：シェーディング&ハイライト	22
メイクアップ事例（仕上がり・お悩み解決ポイント）	23
• 1 骨格の目立ち（ほお骨）／面長な顔立ち（ほお）	24
• 2 シミ・透明感のなさ／面長な顔立ち（口もと）	26
• 3 骨格の目立ち（眉間）／面長な顔立ち（フェイスライン）	28

自分らしさの実現に向けて

資生堂は、トランスジェンダー女性とノンバイナリーの方がご自身のスタイルを大切にしながら、ビューティーを楽しんでいただけるようなメイクアップ情報を開発しました。

世界的に見ると、トランスジェンダー/ノンバイナリーであることを自認している方は、それぞれ人口の約1%（30か国の統計）*1で、世界の人口約82億人*2から推計すると、約1億6,400万人に相当します。日本で電通が行った20～50代を対象にした調査*3によると、トランスジェンダーの方が1.15%、ノンバイナリーの方は1.38%との結果でした。

化粧をしたいけれど、
何から始めたらよいかわからない



化粧品の店頭で相談に行くのは
ハードルが高い

自分の化粧が似合っているかが
気になる

当事者へ化粧に関するアンケートやヒアリングを実施したところ、日常生活の一環として化粧をしている方は多いものの、「自分のやり方に自信がない」「自分に似合うメイクアップの方法を知りたい」などの声が寄せられました。

本ガイドでは化粧を始めたい方に向けて、肌を健やかに保つための基本的なスキンケアや、メイクアップでのお悩み解決テクニックなど、パーツごとにご紹介します。

あなたの魅力を引き出すメイクアップを試してみませんか。

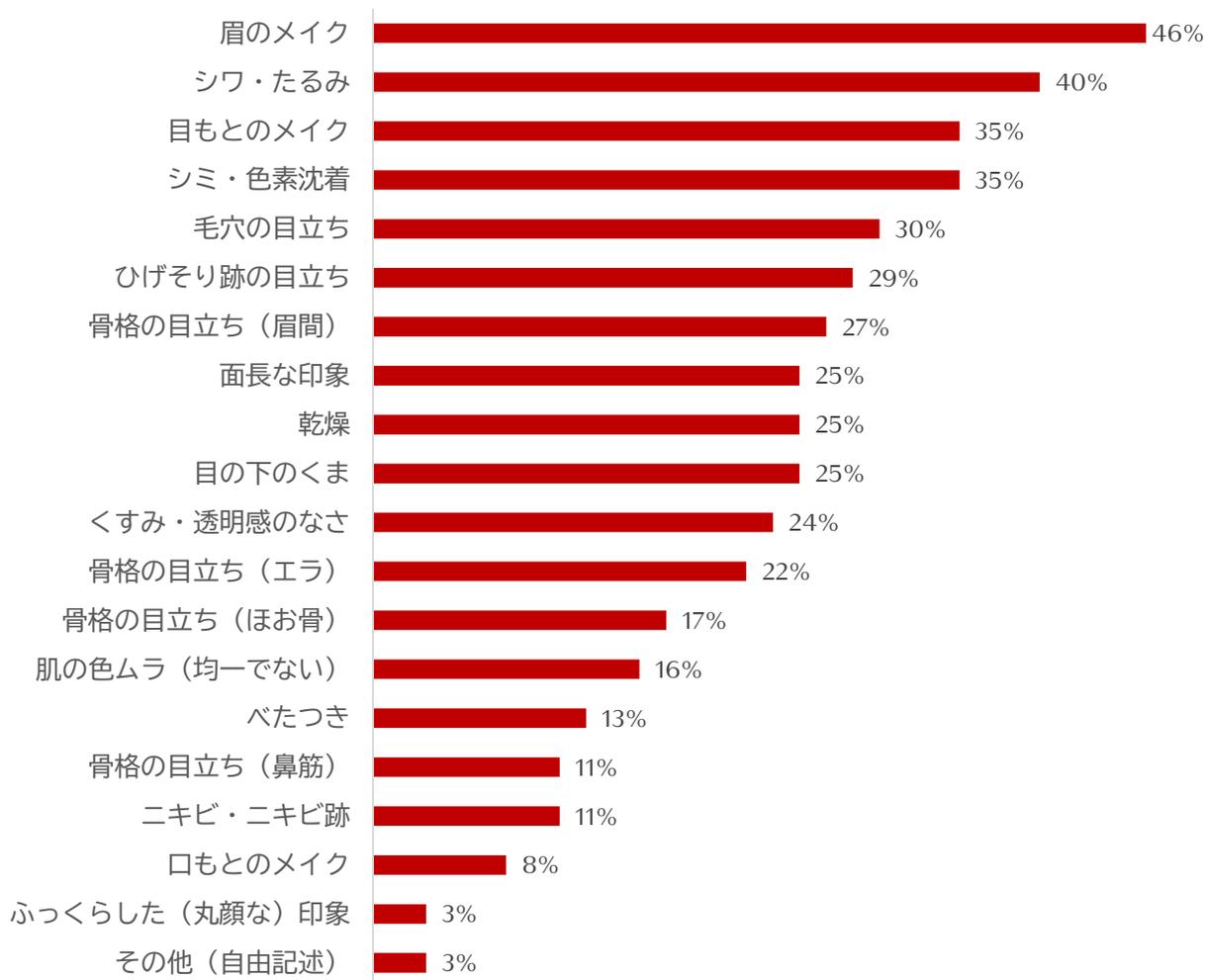
- トランスジェンダー：出生届に記入された性別と、性自認（性同一性、ジェンダーアイデンティティ）が一致しない人。性自認と性（ジェンダー）表現が一致しないこともある。
- ノンバイナリー：「男性」「女性」という枠組みで自身を捉えない人、枠組み自体に疑問のある人など。

参考文献

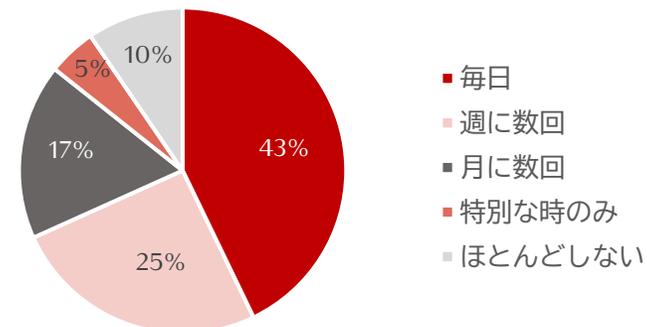
- *1 LGBT+ PRIDE 2023 「A 30-Country Ipsos Global Advisor Survey」（30か国の統計）
- *2 国連世界人口推計2024年版「World Population Prospects 2024」
- *3 2023年6月 電通グループ「LGBTQ+調査 2023」より（対象：全国20～59歳 計57,500人）

当事者を対象にしたアンケートより

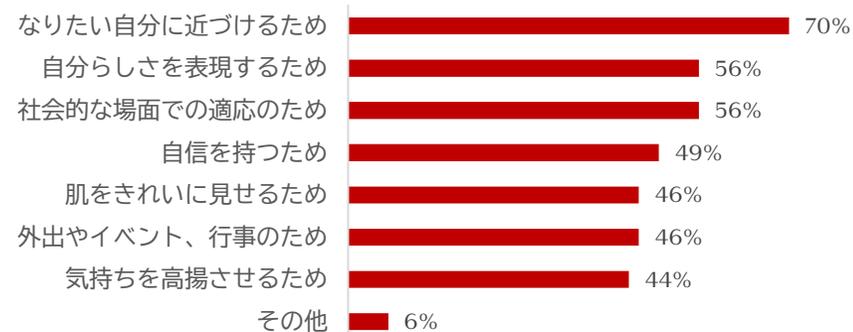
メイクアップをする時のお悩み、または難しいと感じていることは何ですか？（複数選択可）



メイクアップをする頻度はどのくらいですか？



メイクアップをする主な目的は何ですか？（複数選択可）



メイクアップへ期待することをあなたの言葉で教えてください。（自由記述）

「自分の魅力をより引き出して自信を持つ」
 「自信のない部分を補う」
 「簡単に、きれいに」など

資生堂WEB調査（協力：認定NPO法人虹色ダイバーシティ）、2025年3月実施（日本）
 分析対象者：トランスジェンダー女性・ノンバイナリー n=63（18-55歳以上）

スキンケア

メイクアップの仕上がりを左右するのは、その土台となる「健やかな肌」。
毎日のスキンケアで、なめらかでうるおいのある肌を目指しましょう。

Skincare

基本のスキンケア

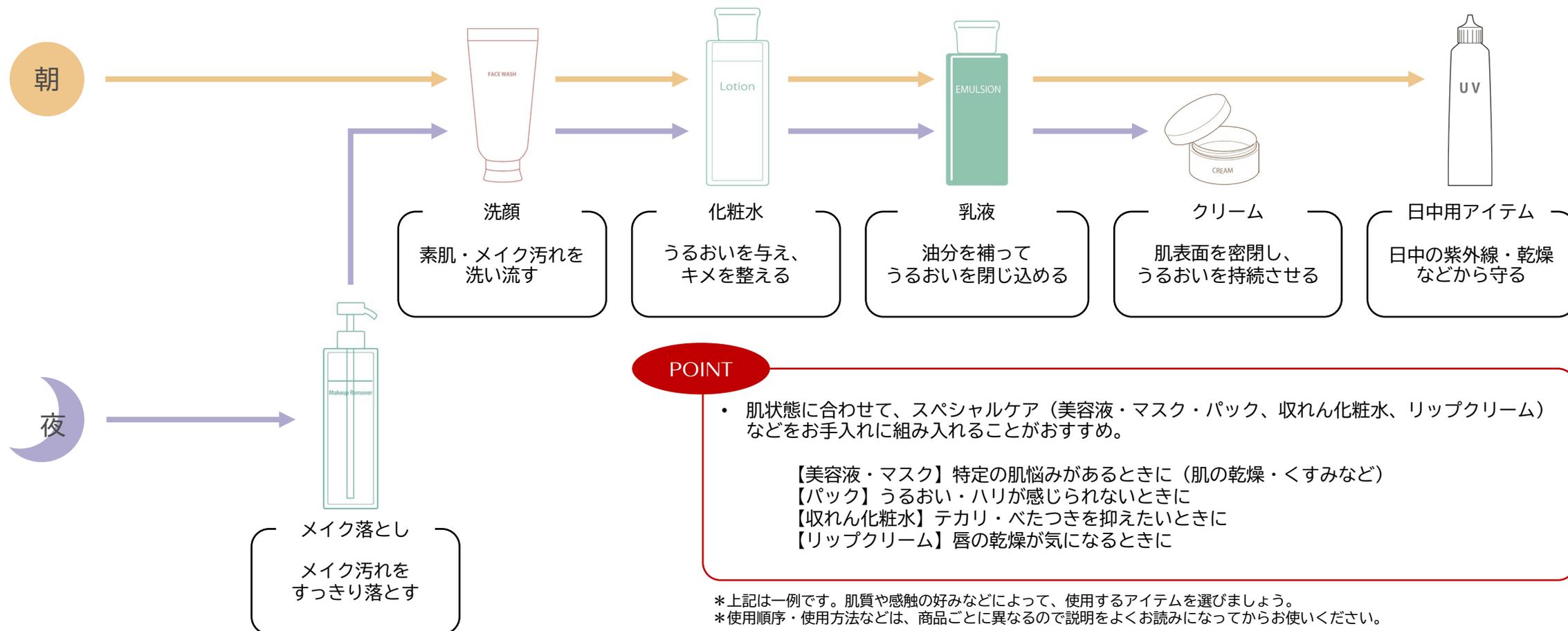
肌づくりの一步は、毎日のベーシックなスキンケアから。肌状態やお悩みに応じて、スペシャルケアも取り入れましょう。

【スキンケアの使用順序】

汚れを取り除く

肌を保湿する

肌を保護する



ワンポイントアドバイス

スキンケアを心地よく、効果的にお使いいただくために。

洗顔はよく泡立てて、泡の弾力で転がすように汚れを落としましょう。毛穴や皮脂の詰まりが気になるおでこや鼻、小鼻のまわりは、ていねいに洗いましょう。

化粧水は手のひらで肌にまんべんなくなじませましょう。1回あたりの使用量は500円硬貨大よりもやや大きめが目安です。

* 商品によって使用量が異なる場合があります。

肌のべたつきが気になるとき、肌の引き締め・収れん効果のある化粧水などを使うと、化粧崩れがしにくくなります。

肌の乾燥が気になるとき、シートマスクや化粧水を浸したコットンでパックをすると効果的です。

シミを予防したいとき、美白*効果のある美容液などをお手入れに組み込んでみましょう。

* メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

肌のハリ・弾力のなさを感じたとき、保湿効果が高い肌のハリ・弾力に対応した美容液やクリームがおすすめです。

紫外線は3月から徐々に高くなり、9月頃がピークとなります。うっかり日焼けをしてしまう前に、普段からSPF表示のある日中用アイテムや日焼け止めを顔・首に使用することを習慣づけましょう。

メイクアップ

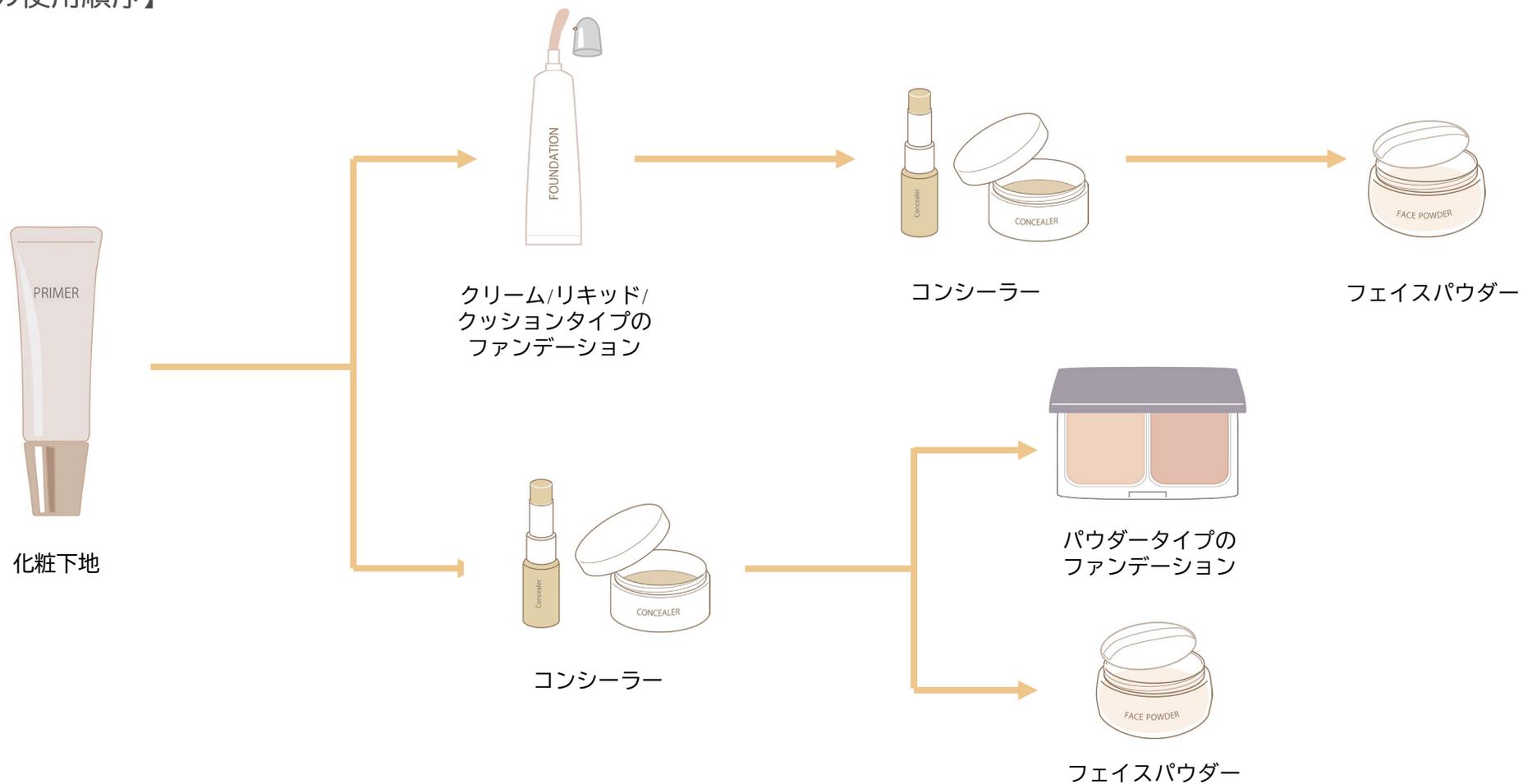
これからメイクアップを始めたい方に。
メイクアップの基本と、骨格感をやわらげ、透明感・血色感をアップするテクニックをご紹介します。
自分らしい美しさを引き立てるメイクアップを実践してみましょう。

Makeup

基本のベースメイク

ベースメイクの種類や使用順序を確認しましょう。

【ベースメイクの使用順序】



*上記は一例です。肌質や感触の好みなどによって、使用するアイテムを選びましょう。
*使用順序・使用方法などは、商品ごとに異なるので説明をよくお読みになってからお使いください。

ファンデーションののりや化粧持ちをよくする化粧下地。
肌状態や仕上がりによって選びましょう。

【化粧下地の選び方】

乾燥が気になる場合

保湿効果の高いタイプ

毛穴や凹凸をカバーしたい場合

補正効果の高いカバータイプ

べたつき・化粧崩れが気になる場合

皮脂を吸着する効果や
サラサラした感触のタイプ

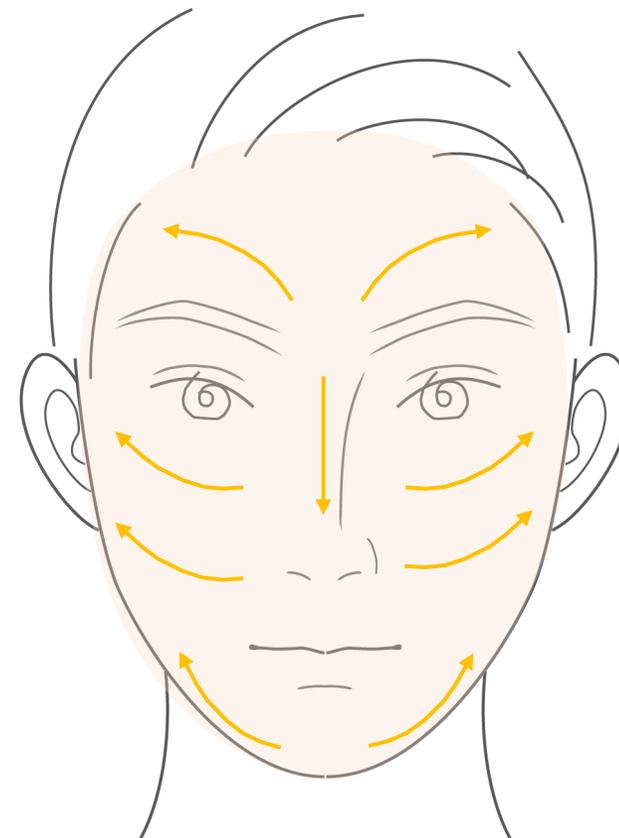
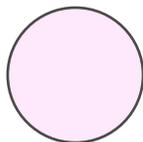
POINT

- 化粧下地の使用量が多いと、肌になじみにくく、ファンデーションのよれや化粧崩れ、ムラづきの原因となります。使用量を手にとるときは、多くなりすぎないように注意しましょう。
- 使用量の目安は、クリームタイプでパール粒1コ分、エマルジョンタイプは1円硬貨大です。

パール粒
(直径0.7cm)



1円硬貨大
(直径1.8cm)



薄く全体に、軽やかに

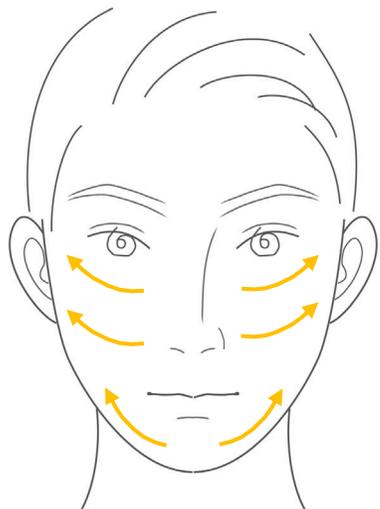
- ① 適量を取り、顔の中央からフェイスラインに向かって顔全体に薄くなじませます。
- ② 肌悩みが気になる箇所は、トントンと優しく重ねるようになじませます。

軽やかなカバー力で、自然な肌に仕上げるのがおすすめ。

ファンデーションをのぼす方向

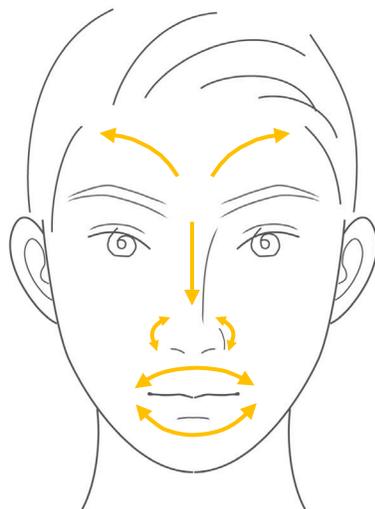
STEP 1

〈両ほお〉
適量のファンデーションをとり、顔の中央から外側に向かって、トントンと薄く塗り広げます。



STEP 2

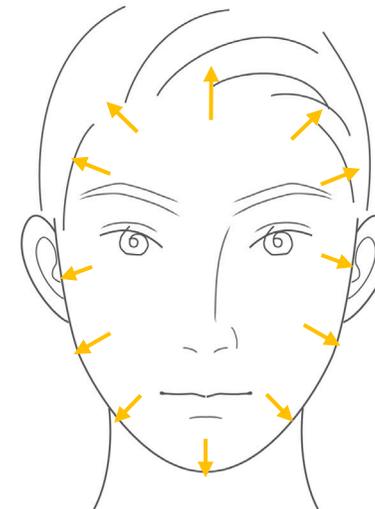
〈額・鼻・口まわり〉
さらに額、鼻筋、小鼻、口まわりに、トントンと薄く塗り広げます。



STEP 3

最後に、生え際やフェイスラインに向かってなじませます。

※ さらに、色ムラや影など気になる部分は、少量のファンデーションを重ね、カバーします。



〈色選びのコツ〉

顔と首の色がなじんで見える色を選ぶ

- 色を選ぶときは、顔と首の境目のフェイスラインで確認しましょう。
- フェイスラインの耳側から、明るい順に色のをせ、顔と首との境目の色合いを見ながら選びます。

POINT

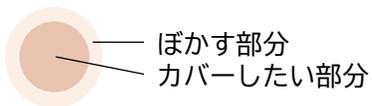
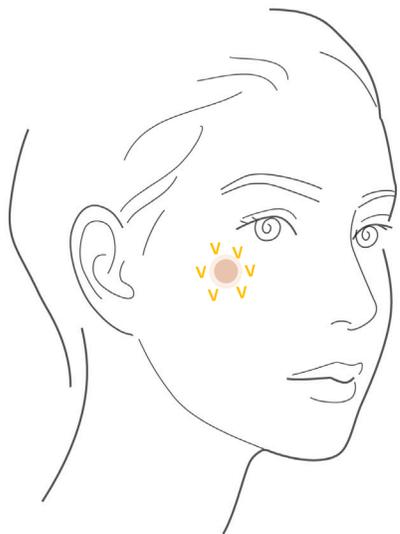
- 軽やかで、のびのよいリキッドタイプやクッションタイプがおすすめ。
- さらに、ファンデーションブラシを使用することで、ブラシの毛先が肌の凹凸の細部までしっかりフィットするので、ムラなく均一に仕上がります。

シミ・ニキビ跡・くまなどのカバーに。
ひげそり跡には、カバー力とフィット感の高いものがおすすめ。

シミ・ニキビ跡のカバー

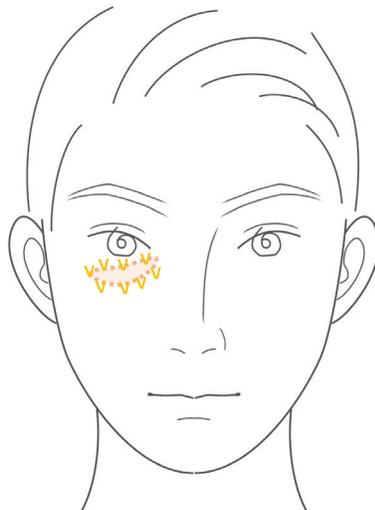
コンシーラーをシミやニキビ跡など
気になる部分よりやや大きめにのせます。

肌との境目をトントンと軽いタッチで、
まわりの肌となじませます。



くまのカバー

コンシーラーをくまの部分にのせ、
肌との境目をトントンと軽いタッチで、
まわりの肌となじませます。



ひげそり跡のカバー

オレンジ色のコンシーラーを、青みが
気になる部分にトントンとたたき込み
ながら広げすぎないようにカバーします。

その後、肌の色に近い色のコンシーラー
を重ね、まわりの肌となじませます。



POINT

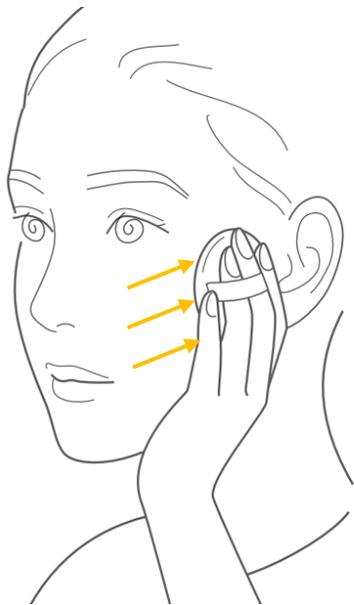
- カバーする範囲がせまい場合は、小さめのブラシでつけるとピンポイントにカバーできます。

化粧持ちを高めたり、皮脂によるテカりを防いだり。
透明感をアップできるタイプがおすすめ。

STEP 1

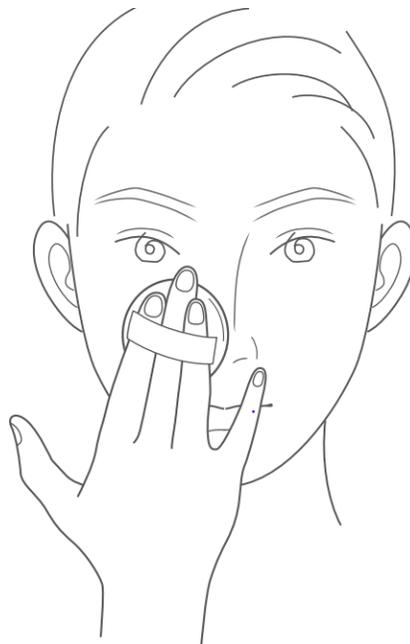
パウダーをパフにとり、パフを2つ折りにし、
もみ込むように含ませます。

Tゾーンなど崩れやすいところからつけ、
顔全体にパフを動かし、肌をすべらせる
ようにつけます。



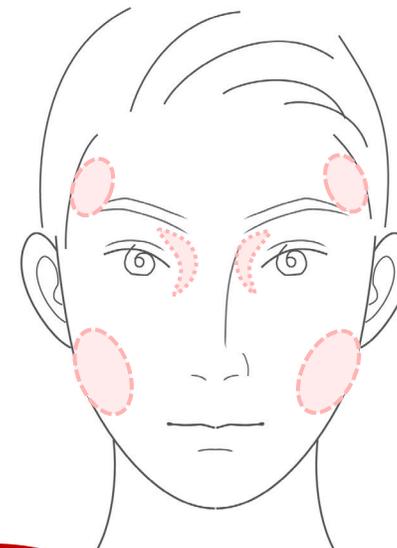
STEP 2

小鼻や口まわりなど細かい部分は、
パフを折って、軽く押しあてるように
なじませます。



STEP 3

全体にパウダーをつけた後、骨格感や影を
弱めたい部分に、ごく少量のパウダーを
重ねることで、やわらかい印象に。

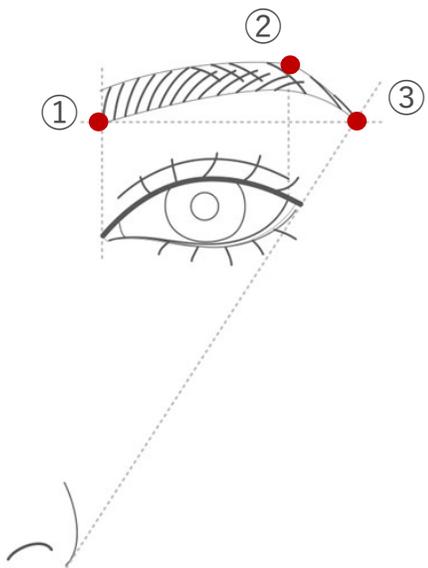


POINT

- パフを2つ折りにすると、細かい部分によりフィットします。
(ブラシでつけるのもおすすめ)

メイクアップをするときのお悩みで、最も多かったのは「眉のメイク」。まずは基本のバランスを知り、ソフトな印象に描くことがおすすめ。

【基本のバランス】

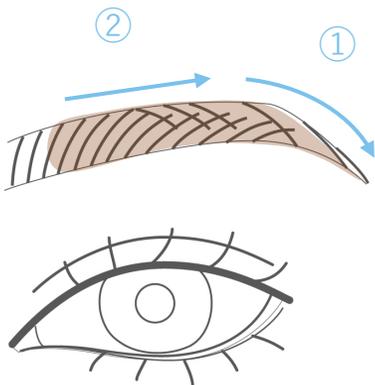


【位置】

- ① 眉頭...目頭の真上
- ② 眉山...目尻側の白目の終わりの真上
- ③ 眉尻...小鼻と目尻を結んだ延長線上

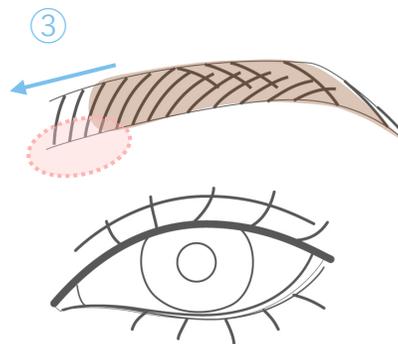
STEP 1

自眉よりやや明るめの色のパウダーまたはペンシルで眉山～眉尻、眉の中央の順に描きます。



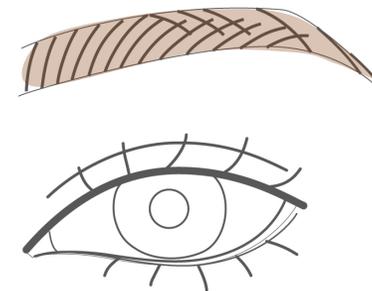
STEP 2

パウダーまたはペンシルを眉の中央から眉頭の上側に沿ってなじませます。
※ 眉頭の下側を弱めることで優しい印象に



STEP 3

やや明るめの眉マスカラを眉全体に塗布し、軽さを演出します。



POINT

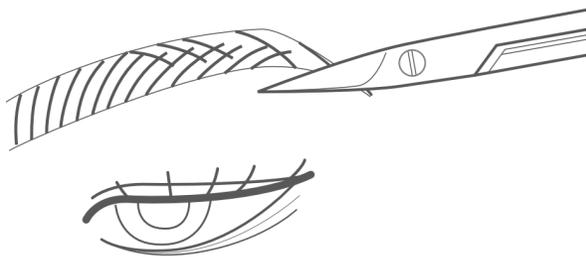
- 眉頭をソフトに描き、眉山を曲線的に描くことでやわらかい印象に仕上がります。
- 眉が濃い場合は、眉マスカラを全体に塗布した後、足りない部分のみアイブロウペンシルで描き足しましょう。

眉毛の形を整えて、描きやすく、思い通りの眉に。

STEP 1

アイブロウブラシで毛流れを整え、カットの目安として好みの形のアウトラインを描きます。

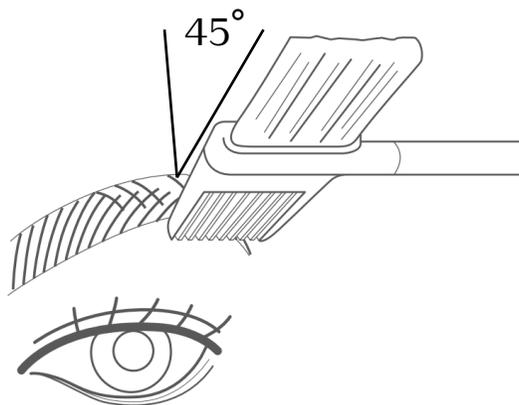
アウトラインのまわりの毛を、アイブロウシザーズ（眉カット用ハサミ）やシェーバーで整えます。



STEP 2

次に、コームで上から下に軽くとかします。

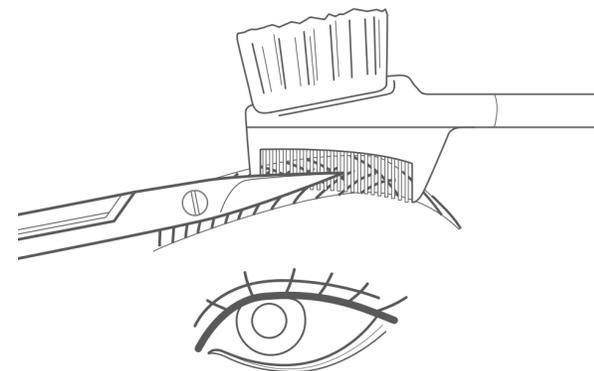
下のアウトラインのやや外側で、コームが約45度になるように固定します。



STEP 3

コームからはみ出した毛先を、カットします。
※ アイブロウシザーズをコームの面に平行にあてるのがコツ！

眉の上側も、同様の手順で整えます。

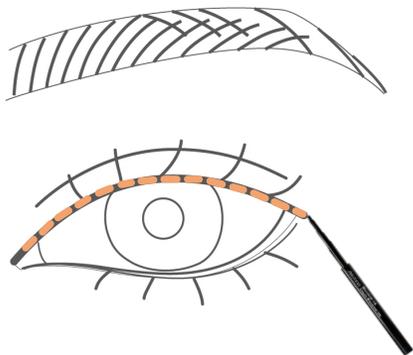


自然な陰影感で、優しく、印象的な目もとへ。

STEP 1：アイライン

ブラウンのアイライナーで目の際に沿ってまつ毛の際を埋めるように描きます。

点々とアイラインを引くことで、優しい印象のラインになります。

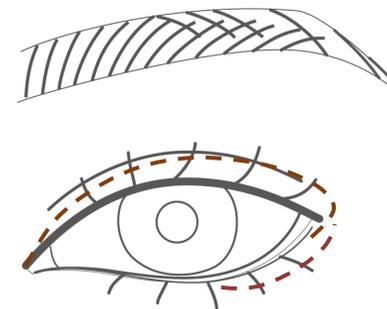
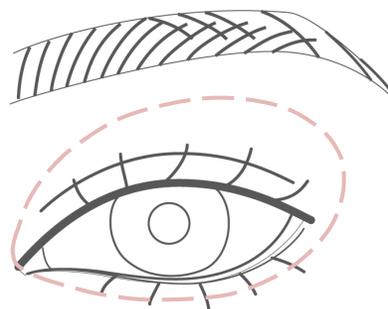


STEP 2：アイシャドウ

アイシャドウチップやブラシにライトカラー（明るめの色）のアイシャドウをとり、上下のまぶたの丸みに沿ってぼかします。

細いチップやブラシにミディウムカラー（やや深みのある色）のアイシャドウをとり、目の際に沿ってぼかします。

下まぶたは目尻1/3にぼかします。



POINT

【アイライン】

- 自然に目もとが引き締まり、簡単に描けるペンシルタイプがおすすめ。

【アイシャドウ】

- 自然な陰影感を演出するにはブラウンやベージュ系カラーがおすすめ。
- コーラル系やピンク系のあたたかみのあるカラーを上下のまぶたの目尻に入れると、優しい印象の目もとに。

アイメイクの仕上げはマスカラで。
まつ毛の仕上がりで、目もとの印象が自在に変わります。

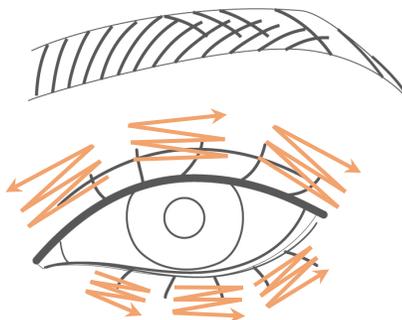
マスカラを塗布する前に、
アイラッシュカーラーでまつ毛を上向きに

- ① 視線を下向きにして、アイラッシュカーラーをまつ毛の生え際にあてます。
- ② まつ毛の根もとを軽くはさみます。
※ゴムの上にまつ毛がおさまっていることを確認してから、ゆっくりと力を加えて。
- ③ まつ毛の根もと・中央・毛先と3段階に分けてカールさせることで、自然なカールに。



カールをさせたまつ毛の
イメージ

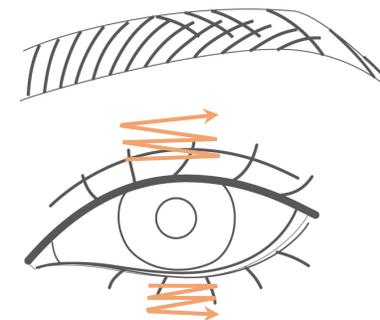
マスカラを上まつ毛の根もとから
押し上げるように、左右にジグザグと
動かしながら毛先までつけます。
下まつ毛はブラシを上向きに立てて
左右に動かしながらつけます。



STEP 3：マスカラ

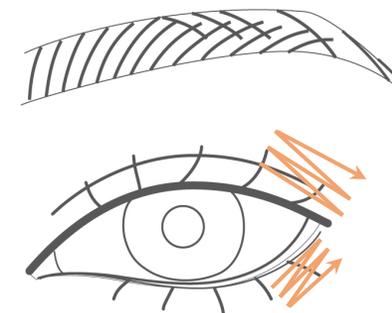
目を丸く見せたいとき

マスカラを上下のまつ毛中央に
重ねづけします。



目を切れ長に見せたいとき

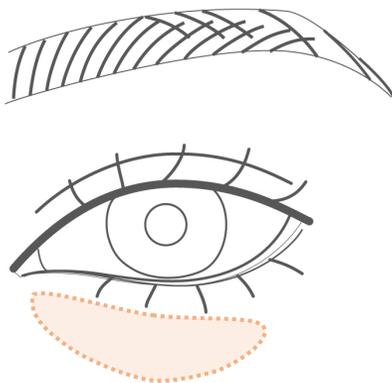
マスカラを上下の目尻側に
重ねづけします。



目の下に「涙袋」を演出することで、目を大きく見せたり、可愛らしい印象に。面長な顔立ちのカバーにも。

STEP 1

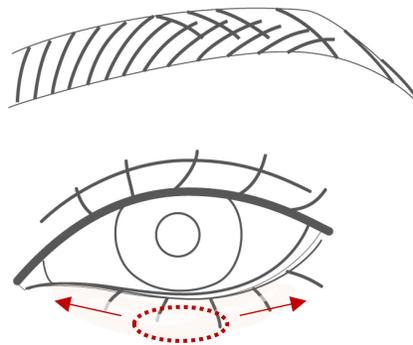
目の下の影や色ムラを、ごく少量のコンシーラーでカバーし、均一に整えます。



STEP 2

次に、繊細なパールが入った明るめのアイシャドウを黒目の下におき、目頭、目尻に向かってぼかします。

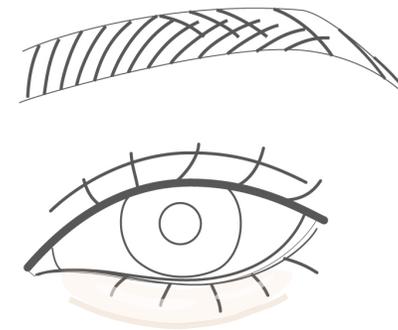
目尻側は肌にぼかすことで、目頭から目の中央部分がふっくら見え、自然な立体に仕上がります。



さらに 涙袋を強調したいとき

ミディアムブラウンのアイブ로우パウダーを細めのブラシにとります。目を細めるように軽く力を入れて、自然に膨らんだ部分の下に細く、薄く線を引くようになじませます。

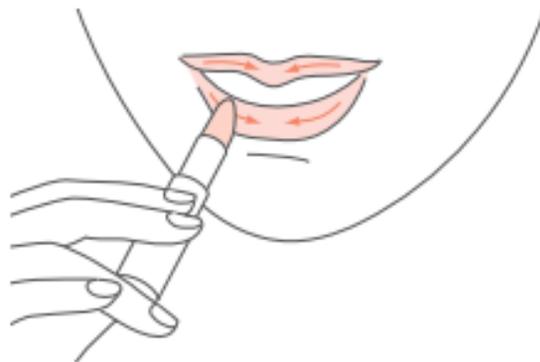
※ 下まぶたの形に合わせて、ほんのりカーブで描くのが自然に見せるコツ！



自然な血色感をプラスすることで、魅力的な口もとへ。

STEP 1

唇を「え」と発音するように横に広げ、口紅のカット面を口角にあて、唇の中央に向かって描きます。



<口紅をキレイに描くコツ>

描く前に、リップクリームで保湿しましょう。

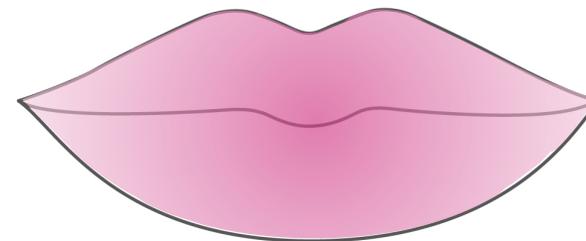
口紅を練り出すときには1~1.5cmくらいに。（口紅のタイプによって異なります）

*使用方法は商品ごとに異なるので説明をよくお読みになってからお使いください。

STEP 2

より自然な仕上がりにしたい場合は、指やブラシで輪郭を軽くぼかします。

口角の塗り残しや、はみ出していないかもチェックしましょう。



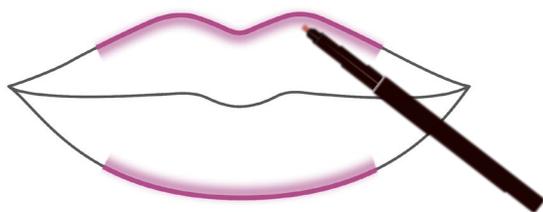
POINT

- 自然な血色感を演出するには、素の唇に近いやや赤みのある色を選ぶと、肌から浮きにくく、おすすめ。
- 透け感のある口紅（シアータイプ）は肌なじみがよく、よりナチュラルな仕上がりに。

ふっくらと立体感のある口もとに仕上げたいときは、リップペンシルやリップグロスを。人中（鼻と唇の間）を短く見せたいときにもおすすめ。

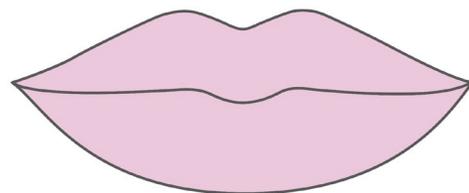
STEP 1：リップペンシル

リップペンシルで上唇の山と、下唇の中央部分を輪郭に沿ってやや大きめに描き、内側までぼかします。



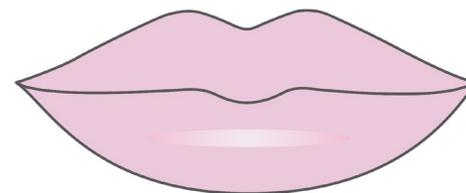
STEP 2：口紅

リップラインで描いたラインと口角をつなげるように口紅を塗布し、全体に塗り広げます。



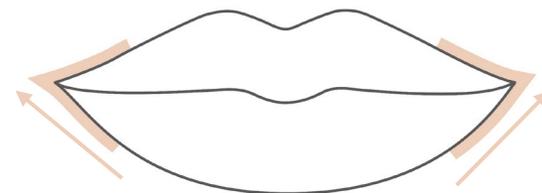
STEP 3：リップグロス

よりふっくらとした印象に上げるためにリップグロスや、つや感のある口紅を唇の中央に少量重ね、立体感を高めます。



よりふっくら感を演出したいとき

コンシーラーをごく少量ブラシにとり、軽いタッチで口角部分になじませ、影やくすみをカバーします。口角が引き締まり、よりふっくらした印象に仕上がります。



自然な血色感を与え、やわらかい印象に。
面長な顔立ちのバランスをとる効果も。

STEP 1

チークをブラシにとります。肌にのせる前に手の甲やティッシュペーパーで量を確認することで、なじませやすくなります。

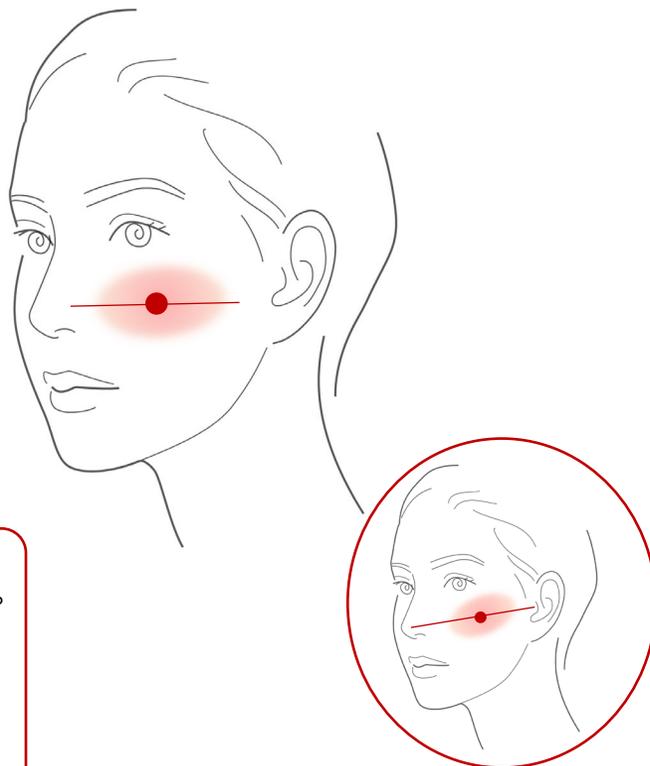


POINT

- 自然な血色感の演出には、ピーチやコーラル系の色が肌なじみがよく、おすすめ。
- やわらかい印象に仕上げたいときは、マット系やつやを抑えた質感がふんわりと肌なじみます。
- すっきり見せたいときは、右図のように、鼻先から耳の中央を結んだ線の中央あたりに斜めに入れます。

STEP 2

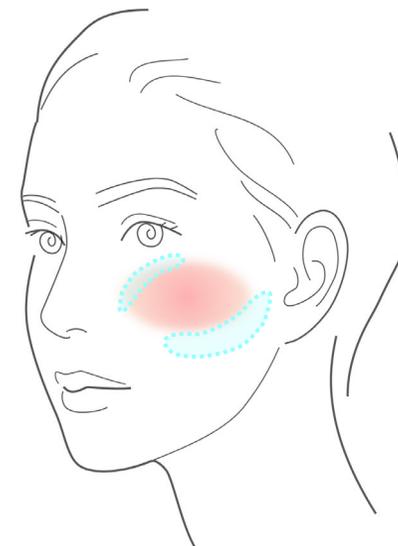
笑った時に、高くなる位置（黒目の下の小鼻の横あたり）を目安に、ブラシの面をあて、耳に向かって水平にやや広めにぼかします。



すっきり見せたいとき

STEP 3

チークをつけた部分と境目が自然になじむようにフェイスパウダーで輪郭をぼかします。

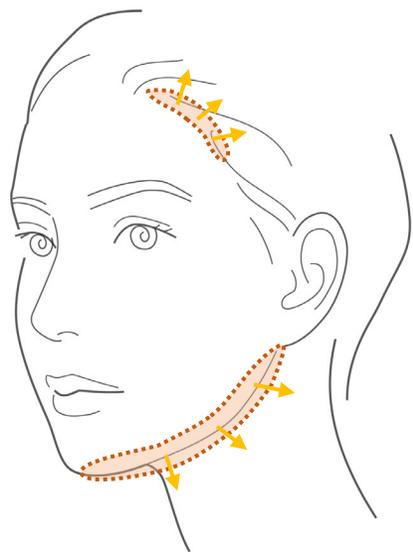


骨格が目立ちなどやわらげたいときに。

生え際・フェイスラインの シェーディング

肌より1、2トーン濃い色のパウダーを
ブラシに少量とり、額やフェイスラインに
ぼかします。

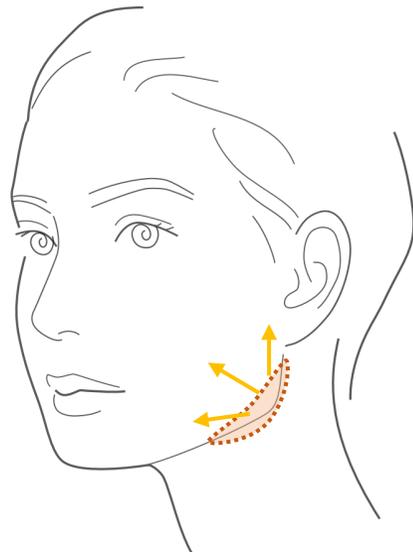
最後に生え際や首に向かってなじませます。



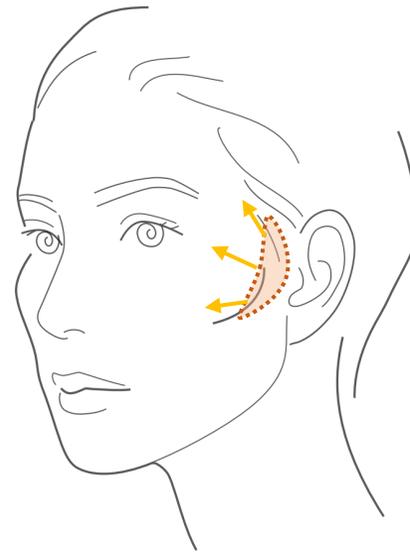
エラ・ほお骨の シェーディング

肌より1、2トーン濃い色のパウダーを
ブラシに少量とり、エラやほお骨の一番
張っている部分から、顔の内側に
向かって放射線状になじませます。

エラ

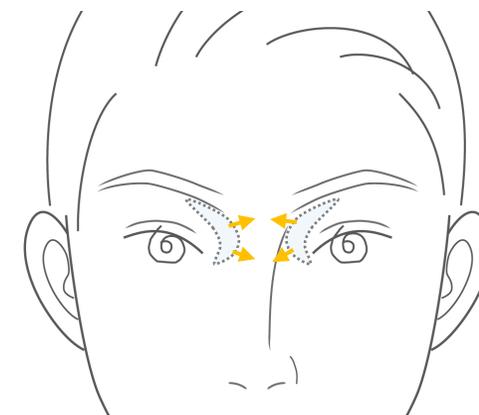


ほお骨



眉頭の下側・目頭の ハイライト

肌より1、2トーン明るい色のコンシーラーを
ブラシにごく少量とり、眉頭の下側から目頭に
塗布し、鼻根部に向かってなじませます。

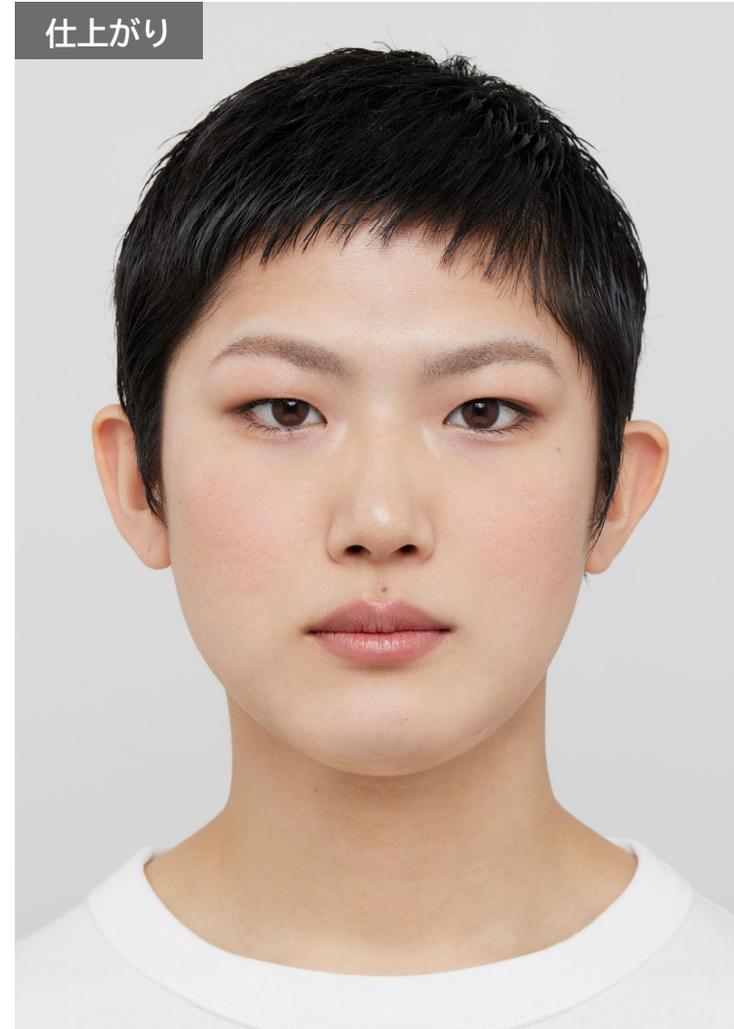
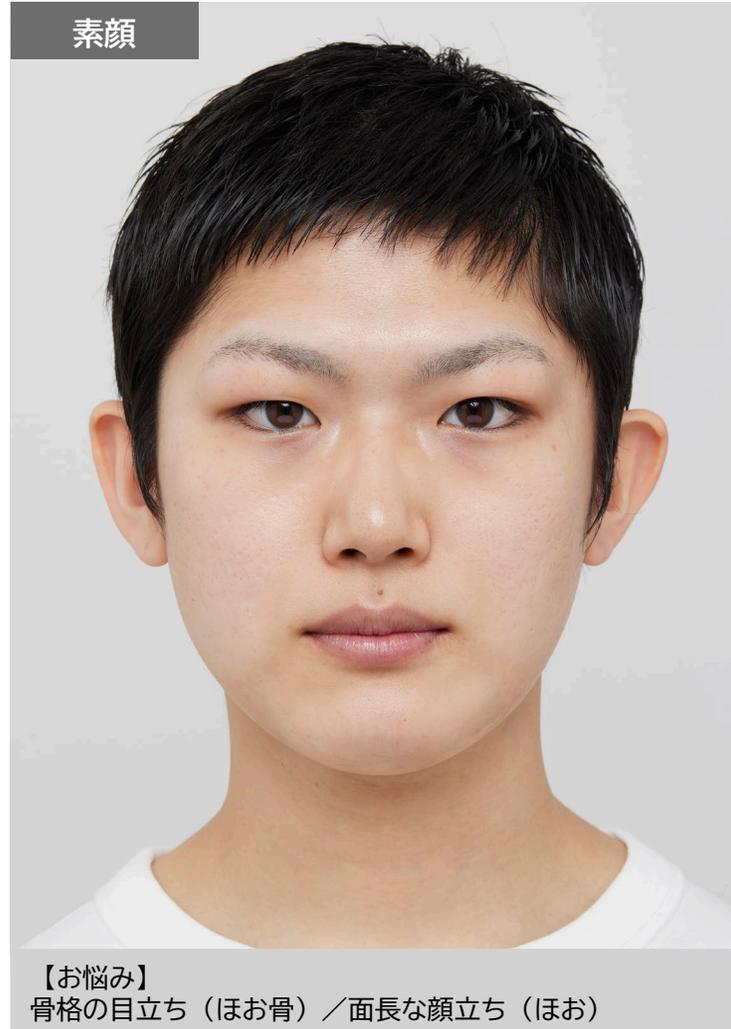


メイクアップ事例

トランスジェンダー女性3名のご厚意により実現した、
資生堂ヘアメイクアップアーティストによるメイクアップ事例をご紹介します。

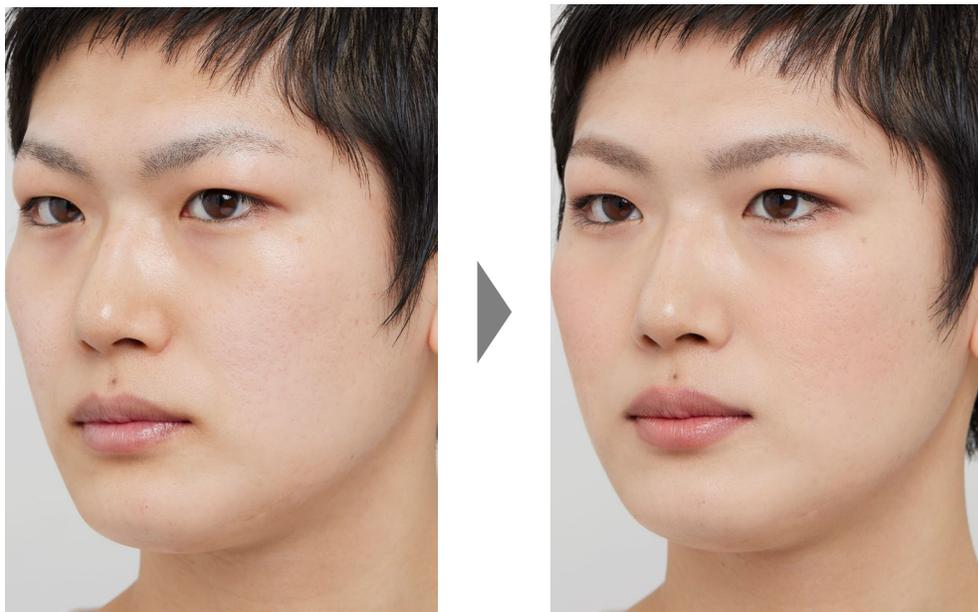
Personalized Looks

ポイントは、「チークの色・入れ方」と「涙袋の演出」。
ほお骨が目立ちや面長な顔立ちをやわらげることができます。



*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ

ふんわり血色チークで骨格感をやわらげる



- ピーチカラーのチークを、笑った時に高くなる位置から耳に向かって水平にぼかします。
- チークのまわりをフェイスパウダーでふんわりとなじませ、骨格感をやわらげて丸みのある印象に。

*テクニックの詳細は、21ページ参照

ふっくら涙袋で縦幅を短縮



- 下まぶたにできるふくらみを目安に、繊細なパールが入った明るめのアイシャドウをぼかします。
- ミディアムブラウンのアイブローパウダーで、ふくらみの下側に細く、薄く線を引くことでよりふっくらと見せ、ほおを短い印象に。

*テクニックの詳細は、18ページ参照

*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ

ポイントは、「肌づくり」と「リップメイク」。
透明感のある肌と、ふっくらとした唇で明るい印象に仕上げます。



*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ

ピンポイントカバーで透明感アップ



- 化粧下地・ファンデーションを顔全体に薄くなじませ、軽やかに仕上げます。
- さらに、色ムラが気になる部分だけを、コンシーラーでピンポイントにカバーすることで、透明感のある仕上がりに。

*テクニックの詳細は、10～12ページ参照

ふっくらリップラインで人中を短縮



- 素の唇に近い色のリップライナーで上唇の山と下唇の中央部分の輪郭をふっくら描き、人中を短い印象に。
- さらに、リップグロスやつや感のある口紅を全体に重ね、ふっくらとした口もとに仕上げます。

*テクニックの詳細は、20ページ参照

*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ

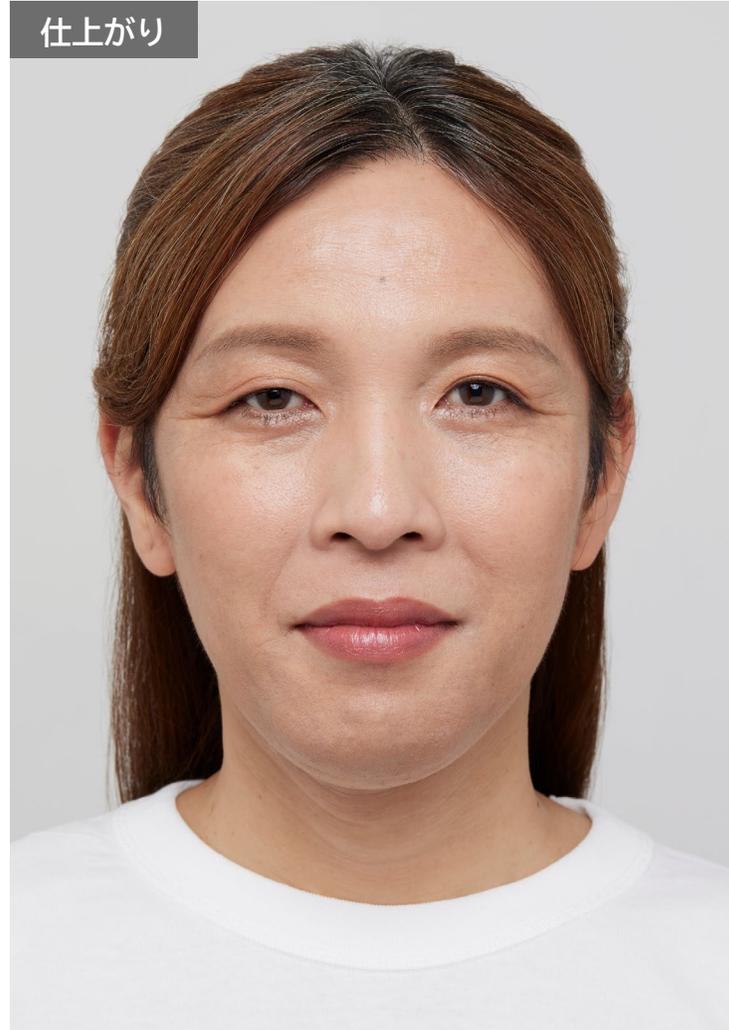
ポイントは、「眉の描き方」と「フェイスラインのシェーディング」。
骨格感をやわらげ、優しい印象に仕上げることができます。

素顔



【お悩み】
骨格が目立ち（眉間）／面長な顔立ち（フェイスライン）

仕上がり



*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ

ふんわり眉頭で優しい印象に

- 左右の眉の間隔を離すように、明るいアイブローで眉尻から描き、眉頭はふんわりとぼかします。
- 眉頭の下側から目頭に、肌の色よりやや明るめのコンシーラーをなじませることで骨格感をやわらげ、やさしい印象に。

*テクニックの詳細は、14ページ参照

シェーディングですっきりと小顔見せ

- 濃いめのパウダーを大きめのブラシでほお・あごの部分にふんわりぼかし、シェーディングをすることで引き締まった印象に。

*テクニックの詳細は、22ページ参照

*個人差があります。
メイクアップ効果によるイメージ



トランスジェンダー女性・ノンバイナリーの方に向けた

自分らしさを彩るメイクアップガイド

発行：株式会社 資生堂 DE&I戦略推進部（2025年6月）

協力：株式会社 資生堂 ビューティークリエイションセンター