

化粧法の“コツ”をつかんで「自信を、笑顔に。」

## 資生堂 視覚障がい者のためのガイドメイク



「ガイドメイク」は、

視覚に障がいのある方が自身の手指を顔にあてて「ガイドライン」にし、  
それに沿ってスキンケアからポイントメイクアップまでを行う化粧法です。

このリーフレットでは、簡単に実践できるリップとアイシャドウのコツを、  
わかりやすくお伝えします。

SHISEIDO

# 口紅

- ・リップについて
- ・リップのタイプ・色の選び方
- ・リップを塗る時のポイント
- ・リップを塗る前の準備
- ・リップを塗る順番
- ・リップを塗る方法

# アイシャドウ

- ・アイシャドウについて
- ・アイシャドウのタイプ・色の選び方
- ・アイシャドウをつけるときのポイント
- ・アイシャドウをつける位置
- ・アイシャドウのつけ方

## リップについて

---

- ・リップは、顔の表情に彩りを与え、肌の色を明るく血色よく見せたり、選ぶ色次第で印象を大きく変えることができます。
- ・唇の乾燥を防ぎ、保護をする役割もありますので、毎日のメイクにおすすめのアイテムです。

## リップのタイプ、色の選び方

---

- ・タイプは、リップを繰り出したときに斜めカットのタイプを選ぶと唇の輪郭がとりやすいのでおすすめです。
- ・色は、はみ出しや色ムラなどが目立たない、透明感のあるシアーな発色のものや、グロスタイプがおすすめです。

## リップを塗るときのポイント

---

- ・「唇」のかたちに沿って、ご自身の手の指を「ガイドライン」にして、リップがはみ出さないように塗る事です。
- ・ガイドラインとして使用する手の指は、利き手と反対側の人さし指です。

## リップを塗る前の準備

---

- ・リップを用意し、キャップを外します。
- ・リップを塗る前に、リップを繰り出しておきます。
- ・繰り出す際は、下唇の中央に口紅のカット面をあてます。
- ・リップの繰り出し部分を少しずつ回していき、 リップが出てきているのを確認しながら、2～3mmほど出たところで止めておくと、  
上手に繰り出すことができます。

## リップを塗る順番

---

- ・上唇、下唇の順番でつけます。

## リップを塗る方法

---

- ・まずは、利き手側の上唇からです。

上唇の輪郭からリップがはみ出ないように塗るために、

利き手とは反対の人さし指をガイドラインとして使用します。

このあとの説明に「ガイドラインする指」という言葉は、

利き手と反対の人さし指のことを指します。

## リップを塗る方法

- ・利き手側の上唇の輪郭の外側にガイドラインする指をおきます。
- ・利き手側の唇をガイドするときは、人さし指の指先が唇の端にくるように添えます。
- ・利き手で繰り出したリップを持ちます。
- ・指でガイドした内側の、唇の端にリップをあて、唇の中央に向かって、滑らせるようにつけます。



## リップを塗る方法

・ つづいて、利き手の反対側の上唇にもリップを塗ります。

ガイドラインする指の指先が、上唇のやまにくるように、上唇の輪郭外側に添えます。

リップを唇の端から中央に向かって、滑らせるようにつけます。 これで上唇は完成です。



## リップを塗る方法

- ・つづいて下唇です。

下唇も同様に、利き手側の下唇から塗ります。

ガイドラインする指を、利き手側の唇に輪郭の外側に添えてガイドします。

このとき、人さし指の指先が唇の端にくるように添えます。

指でガイドした内側の、唇の端にリップをあて、

唇の中央に向かって、滑らせるようにつけます。





## リップを塗る方法

- ・ つづいて、利き手と反対側の下唇にもリップを塗ります。  
ガイドする指の指先が、下唇の中央にくるように、  
唇の輪郭の外側に添えてガイドします。  
リップを唇の端から中央に向かって、滑らせるようつけます。

これで下唇もリップが塗れて、口もとメイクの完成です。



## アイシャドウについて

---

アイシャドウは、目もとに明るさや陰影を与え、印象的に見せる効果があります。

## アイシャドウのタイプ、色の選び方

---

- ・タイプは、単色がおすすめです。複数色の場合は、使う色がわかりやすい色ごとに仕切りのあるアイシャドウを。  
また、クリームタイプのアイシャドウは、粉飛びがなく、落ちにくく、指使用でも塗りやすいのでおすすめです。
- ・色は、明るさがあり、自然に仕上がるパール・ライトトーンのような明るい色がおすすめです。
- ・今回は、単色のアイシャドウの使い方をご紹介します。

## アイシャドウをつけるときのポイント

---

- ・利き手反対側のまぶたからつけていきます。
- ・アイシャドウを指にとります。

指でアイシャドウを使う場合は、利き手の中指でアイシャドウの表面を2～3回円を描くようにしてとります。

## アイシャドウをつける位置

---

- ・まつ毛のはえ際から目の丸みを感じる、まぶたのくぼみまでです。



## アイシャドウのつけ方

- ・まつ毛の生え際に沿って、目の外側の端から目の内側の端に向かって指を左右に往復させながら  
少しずつ指を上にはずらして、まつ毛の生え際から、まぶたのくぼみまでつけていきます。  
利き手側のまぶたにも同じようにアイシャドウをつけたら、完成です。



# 資生堂 視覚障がい者のためのガイドメイクセミナーのご案内

---

※ガイドメイクは資生堂の登録商標です

ガイドメイクセミナーは、視覚に障がいのある方がご自身で簡単にスキンケアやメイクアップが実践できるコツを学べるセミナーです。

セミナーでは、資生堂スタッフがサポートしますので安心してご参加ください。

性別に関係なく、視覚障がいのある方はどなたでも受講が可能です。

## 【参加者の声】

・とても有意義なセミナーを体験させていただきました。

終わってから、友人に仕上がりを見てもらったところ、色合いもよく、感じがいいと褒められました。また参加したいです。

・今回使用したアイブロウは、私達にとっても使いやすいと思います。

口紅も自分では絶対に選ばないレッドを紹介いただき、新しい色に挑戦する勇気が持てて嬉しいです。気分も上がりました！

ガイドメイクセミナーを詳しく知りたい、参加希望の方はウェブサイトをご覧ください。

---

視覚障がい者のためのガイドメイクセミナー（日本語のみ）

<https://corp.shiseido.com/seminar/jp/guide-makeup/index.html#a-course>



視覚障がい者のためのガイドメイク

発行：株式会社 資生堂 DE&I戦略推進部(2025年12月)  
協力：資生堂ジャパン 株式会社 美容戦略部