



# りんりん研修会『がん患者の為のメイクアップセミナー』実施報告

りんりんの会



- \* 開催日時：平成 24 年 7 月 28 日(土) 10：10～12：00
- \* 講師：榎本美保子氏（ビューティーカウンセラー）
- \* 参加者：15 名（会員：11 名・会員以外：4 名）

- 開催趣旨…抗がん剤治療の副作用による脱毛や皮膚のトラブル、爪の変色・痛み等の為に女性としての様々な悩みを抱え、ふさぎ込んでしまう患者の方も多く、専門のビューティーカウンセラーによるメイク実践指導を受ける機会を設けることで、肌のトラブルや脱毛による悩み等を解決し、心身ともに明るく前向きに病気と向き合い、自信をもって生きていける女性になってもらう。
- 開催の経緯…『眉がうまくかけなくて毎日大変』という悩みを抗がん剤治療中の方からお聞きし、メイクのご指導をいただきたいと考えていましたが、今回、キャンサーネットジャパン（NPO 法人）を通じてご紹介をいただき、『がん患者の為のメイクアップセミナー』研修会開催となりました。

## \* 講師紹介 \*

### ○榎本 美保子氏

日本エステティシャン協会会員 米化粧品会社エイボンを経て、フリーのビューティカウンセラーとして全国の患者の会、病院にてメイクやスキンケアのセミナーを開催。キャンサー・サバイバーの方達の専属メイクのパイオニア



## \* メイク実践研修内容 \*

- ・ **ファンデーションの色**…人間の肌の色は 3 色：①赤（ヘモグロビン）②黄（カロチン）③茶（メラニン）+グレー ※その人の持っている肌色が一番似合う色！
- ・ ほぼ下の部分と首筋にそれぞれ 3 色を 1 列ずつ並べて塗ってみて、馴染みの良い色（自然に合う色）が自分に合ったファンデーションの色。
- ・ **ファンデーション**…Xスワッシュと流して塗る ◎たたいてつけていく！ ほぼ骨のところから（肉の一番多いところから）ファンデーションは肌の質感を上げるだけ。
- ・ **シミ**…1 回つけた上にファンデーションを重ねると消える（見えなくなる）コンシーラーを付ける方もいるが、コンシーラーはピタッと肌にくっつくので、ファンデーションは時間と共に落ちていくがコンシーラーだけが残ってしまい、逆に目立ってしまうことも…。  
自分の腕を伸ばした状態の幅のところで鏡を見る（首との色の差）そこでシミが見えなければ、他人には見えていない（ほとんどはその距離間を保って接することが多いので、自分が気にするほど相手には見えていないということ）
- ・ **目の下のクマ**…目の下は皮膚が薄く、血管が透けて見えるのがクマ：オレンジがかった色か赤だと消える。（チークのオレンジをつけても良い）
- ・ **アイカラー**…自分の洋服の色をイメージする。その色に合わせたアイシャドウの色を選ぶ。  
まぶたの上から、薄い色・中間色の順に目尻の上のほうから目頭に向けて塗る。最後にアイラインを入れる（一番濃い色を目尻から少しずつ真中までチョコチョコ行ったり来たりしながら塗っていく）アイラインは下に入れない。その後ビューラー+マスカラ（根元からつける）マスカラは乳液で落ちるが、ウォータープルーフのものは落ちにくい。
- ・ 鏡…特に老眼の方は、2倍強のものを買っておくとよい

- **眉**・・・左右同じではありえない。眉頭があって眉が描ける。小鼻の上が眉頭になる。**眉間**：人差し指と中指2本分を顔中央にあてて、その両側の骨のうえが眉頭になる（そこに印をつける）  
眉頭が中に入れば入るほど、色っぽくなる。眉山が低いと男っぽくなる。  
※実際にハガキ大の厚紙で自分に合った眉の形を切り取ったものを作成。
- **チークの入れ方**・・・チークを入れると元気が出る。目の下が白く見え、きれいに見える。  
ほほ骨のところにブラシをのせ、脇に引いていく。（黒目から中：可愛くなる。目尻から上：恥らった顔になる。小鼻から耳の下：肌の色が悪くなったように見える。）  
※服の色に合わせてチークの色も変えてみる。
- その他・・・**化粧水の使い方**：化粧水はジャブジャブ使って！（たとえば1万円のものを3か月かけてちびちび使うより、3千円のを1か月に一本ずつ使った方がいいのでは？但し、値段なりの成分があるので程ほどの安さのものを。）**乳液の使い方**：一度つけてから、もう一度つける。**顔のたるみ**：ほほの部分だけマッサージしてもダメ。顔と頭とは地続きなので、頭皮マッサージが必要。（重力の法則で年齢と共に落ちてくる）

### <参加者の感想>

- ◆ 肌の色・シミ・ポイントメイクと楽しい時間をありがとうございました。メイクをすることで元気になる、嬉しい効果ですね。チークの入れ方やブラシの使い方、自分のやり方とは違う正しい方法を教わり、大変参考になりました。
- ◆ 長時間、細々としたメイクの説明に、とっても楽しく元気をいただきました。明日からバッチリメイクして吉田先生を驚かせたいと思います。
- ◆ 最高！！
- ◆ いつもの自己流と違いとても参考になりました。元気に見えるメイクを心掛けます。
- ◆ 肌の状態まで詳しく説明していただき、ありがとうございました。抗がん剤治療で辛い気持ちがあり、肌が悪くなったのを気にしていました。今日の話聞いて明るくなりました。
- ◆ 都会の颯爽とした女性を見てるだけで刺激になりました。

### <聞きそびれてしまったこと・今悩んでいることがあれば・・・>

- ◆ 赤ら顔はマッサージで治るのでしょうか？
- ◆ 眉のカットの仕方について
- ◆ シミが多く気になっています。（顔だけでなく、手とかにも・・・）シミが出ないようにする方法はありますか？
- ◆ 講師の先生からいただいたオレンジのクリームを試していましたが、これがまた、なかなかグッドで気に入りました。そのクリームのメーカーと商品名を教えてください！



※今回のメイクアップセミナーは、抗がん剤治療を体験した方からの“眉が無いと、何処から描いたらいいかわからない”・・・との悩みを受けて開催させていただいた研修でした。

治療中はメイクとかおしゃれとか、気になるところはいっぱいあるのに、それ以上に目の前の病気との闘いを優先しなくてはいけないほど余裕も無く、後回しにしてしまう方がほとんどのようですが、メイクひとつで顔色も明るくなり、それと同時に気持ちも明るく元気になれることが今回の研修で実感させられました。大崎のマドンナたちに元気をたくさんプレゼントしていただきました(笑)。

はるばる横浜から講師として来ていただいた榎本さんに、こころから感謝です。