

みなかみ  
ハピネス  
計画  画

みなかみ町パピネス計画 ビューティ&ヘルスタウン プロジェクト

みなかみ美人プロジェクト  
イベントレポート



第二回

肌が必ず若返る

朝晩3つの見直しスキンケア

講師:岡江美希 様

実施:2013/9/24



みなかみ町ハピネス計画ビューティ&ヘルスタウンプロジェクト「みなかみ美人プロジェクト」第2回講演会が2013年9月24日火曜日に月夜野農村環境改善センターで開催されました。

第2回目の講師は美容家の岡江美希さんで「肌が必ず若返る朝晩3つの見直しスキンケア」というテーマで講演しました。



岡江美希さんはとてもニューハーフには見えない、女性らしい美しさを持つ美容家として人気で、スキンケアや美容に関する探究心も旺盛。

そんな岡江さんから、私たちが日頃行っているスキンケアがいかに肌をいじめているか、傷つけているかについて説明がありました。

特に化粧品の添加物や化学物質に関しては、最小限に留めるように、私たちが努力する必要があります。

肌に良かれと思ってやっていたことも、実は逆に肌乾燥を悪化してしまったり、肌を傷つけてしまっていたことを、岡江さんが指摘すると、参加者の皆さんは目を丸くして驚かれました。



岡江さんからは、「乾燥したままの肌に、いくら美容液を塗っても効果はイマイチです。化粧ノリも良くありません。まずスキンケアで行いたいのは、肌の乾燥を少しでも改善すること。そのためには、化粧水パックです」という提案がありました。



岡江さんの化粧水パックの手順をご紹介します。

1. 使っている化粧水に、「精製水」を 1:1 で混ぜます。精製水は薬局で販売しています。
2. シミやシワが気になる場所の大きさに合わせてキッチンペーパーを切り、1 を浸して、肌に乗せましょう。
3. キッチンペーパーがすぐに乾燥しないように、無添加のポリエチレンラップをその上にかぶせて、15～30 分ぐらいパックします。



◆アンケートの結果(54 人分)

Q 講演会は役に立ちましたか？

大いに役に立った 41 人

まあ役に立った 11 人

無回答 2 人

Q 自分もやってみようと思いましたか？

大いに思った 41 人

やや思った 13 人

Q 岡江さんの化粧水パックを 1 週間続けてみようと思いましたか？

大いに思った 36 人

やや思った 15 人

あまり思わなかった 2 人

無回答 1 人

◆参加者の感想

「わかりやすいお話で、説得力もあり、勉強になりました」

「肌や美容について知らないことが多いのに気がつきました。シワが気になりますが、いつまでもきれいでいたいので、今日のお話を役立てようと思います」

「朝から石けんでゴシゴシ洗っていたことが、肌の乾燥を起こしていたと初めて知り、大いに役立ちました」

「化粧品の添加物の話は、納得できました。シワやシミを少なくするためにも、岡江さんの美容法を取り入れてみようと思います」

「以前から、石油系の化粧品を使わないようにしていたので、岡江さんのお話を聞いて、自分の考え方に自信が持てました」

「自分でも効果を試したいので、岡江さんの化粧水パックを実践してみようと思いました」

「今まで無意識にやっていたことについて、改めさせられました。化粧水パックを試して、岡江さんのように美しくなりたいです！」

「私はクレンジングを怠けていました。岡江先生の美しさに説得力があり、ぜひ今日聞いたお話を自分でもやってみようと思いました」

「すでに自分で実行していることが多かったのですが、それが正しいと知り、安心しました」

「自分が信じて実行していたことが、良いことだと気がつき、友人に勧められるきっかけになりました。スキンケアは面倒なことですが、続けることが大事だということがわかりました」

「美容のことをとてもわかりやすく説明して下さったので、良かったです」

「手軽にできる美容法をたくさん教えてもらったので良かったです」

「わかりやすく楽しいお話を聞けたので満足です。簡単にできる方法で、肌からきれいになれると思うので、化粧水パックを実践してみようと思います」

「自分のスキンケアが間違っていることを知り勉強になりました。岡江先生のお話をもう一度聞きたいです。ただ、無添加のラップが手に入るかどうか心配です」

「自分のスキンケアの間違いが良くわかりました。化粧水パックは肌にとっても良さそうなので、やってみようと思います」

「とても役に立つお話で、自分だけでなく、娘や嫁にも伝えたいと思いました。化粧水パックは簡単そうだし、まだ自分も間に合いそうなので(笑)、やってみようと思います」

「岡江さんの、肌に与える前に悪いものを取り込まないというお話がとても役立ちました。化粧水パックは、下向きで寝る癖があるので、続けられるかがちょっと不安です」

「岡江さんの勧めるスキンケアは、お金をかけずに続けられて、シワがなくなりそうなので、やってみようと思いました」

「岡江さんのお話が愉快で理解しやすかったです。化粧水パックもお金をかけずに手軽に始められそうなので、挑戦しようと思いました」

「今まで自分は化粧品について知識が乏しかったので、大変勉強になりました。きれいになれるなら、化粧水パックをやってみようと思います」

「スキンケアについて、しっかりと話を聞くことができ、岡江さんのお話も楽しかったので、大いに満足です」

「化粧品について知らないことがいっぱいだったので、岡江さんのお話はとても役立ちました。1歳でも若返りたいので、化粧水パックをぜひ試してみたいと思います」

「化粧水パックはすぐに実行できそうなので、やってみます。化粧品の使い方などが良くわかりました」

「美しくなることはとても良いことなので、岡江さんのお話を聞いて、今まで以上に頑張ろうと思いました。ずっとパックをしていましたが、化粧水パックのお話、とても役に立ちました」

「岡江先生のお話をこれからのスキンケアに役立てます！ 化粧水パックも若返りたいので、やってみます」

「美容の秘密がわかりました。自分の肌がきれいになるのが楽しみなので、化粧水パックもやってみようと思います！」

「岡江さんのお話は、自分にとって知らないことばかりで、肌に自信のない自分にとって、とても役立ちました。ただ、化粧水パックはかぶれたりしたら心配なので、やってみるかどうかはじっくり考えようと思います」

「岡江さんのお話は手軽にできてお金もかからないものが多かったので、やってみようと思いました。きれいな肌になりたいので、化粧水パックもやってみようと思いました」

「精製水が肌にいいことを初めて知りました。化粧水パック、さっそく今夜からやってみようと思います。今年で70歳ですが、いつまでも若い気持ちを持って生活していきたいと思います」

「自分の間違っている点を理解でき、大いに役立ちました。化粧水パックも簡単にできそうなので、やってみようと思います。岡江さんの肌を見て、やってみようと思えました」

「シミが気になるので、ぜひ化粧水パックを試してみようと思いました」

「岡江さんのお話がとても説得力がありました」

「岡江先生のお肌がきれいだったので、化粧水パックをやってみようと思いました」

「実践してみたいと思う内容ばかりでした」

「もっと人数を集めたほうが良いと思います」

「きれいになろうと思って毒を塗っていたかもしれないと思うと、怖いです。簡単なことはできそうだと思います。面倒なことはムリですが、化粧水パックぐらいならできるかなと思いました。もっともっと大勢の人に聞かせたかったです」

「精製水が良いとは知りませんでした。年は取りたくないもので、若いときは何もしなかったのですが、最近は何となくシミがなくなれば良いと思います。ですからぜひ化粧水パックをやってみようと思います。自分自身が変わって、その良さを伝えたいです。岡江さんが勧めるコラーゲンも良いですが、私は豆を食べて頑張ります！」

「実際は危険がいっぱいな化粧品があるということがわかりました。岡江さんのスキンケアは、簡単にできそうなものばかりだったので、自分でもやってみようと思います。化粧水パックだけで肌がきれいになるのなら、やってみようと思いました。本当に必要なものだけを取った方がいいということで、体のためにも良いお話でした」

「化粧水パック、自分ではたぶん無理かな…と思いました」

「岡江さんのお話で、毒素を抜いていくということや、うるおいを保つことの大切さが良くわかりました。水分を保てる肌を作りたいと思いました。化粧水パックは、ラップを買ったり、夜のスキンケアの時間が取れない日もあるので、続けられないかもしれません。岡江さんのようにファンデーションをすぐにやめる勇気が出ません。どんなメーカーの化粧水や洗顔を使えばいいのか、詳しく教えて欲しかったです」

「岡江さんがとても美しかったので、説得力がありました・化粧水パックは簡単にできそうだったので、ぜひ試してみます」

「水分が大事なことがわかりました。10年後の自分のために、コラーゲンを試してみようと思いました」

「お手入れ次第で肌に変化することを知りました。化粧水パックは肌が弱いので、試すのは控えます」

「自分のスキンケアに、化粧水パックを取り入れようと思います」

「全然知らないことばかりで、目からウロコでした。岡江さんの肌がきれいなので、自分もやってみようと思いました。化粧水パックは案外簡単な方法だと思いました」

#### ◆1週間チャレンジの感想

集計(回答数 10人)

Q 肌のキメは整いましたか？

大いに整った

やや整った 6人

あまり整わなかった 1人

まったく整わなかった

Q 化粧ノリは良くなりましたか？

大いに良くなった 1人

やや良くなった 4人

あまり良くならなかった 2人

まったく良くならなかった

3回目のチャレンジの集計(回答数 19人)

Q チャレンジは大変でしたか？

とても大変だった 3人

やや大変だった 5人

あまり大変ではなかった 6人

まったく大変ではなかった 5人

Q チャレンジは有意義だと思いましたか？

大いに思った 14人

やや思った 9人

あまり思わなかった

まったく思わなかった

「無添加の塩化ポリエチレンパックというものが良くわからなかったのも、素材などを、もう一度詳しくよく説明してほしいです。家庭の事情で、夜パックができませんでした。しかし、講座後に、無添加の化粧品を意識して使用しています。心なしか、肌がきれいになり、キメも少しずつ整ってきたような気がします。自然のものは、発色や使用感があまりよくないのが難点ですが、使い方など、何か良いアドバイスがあればと思いました」

「肌のキメが少し整い、化粧ノリがとてよくなりました。化粧水パックは、やってみると少し面倒くさいですが、翌朝、肌がモチモチになるので、もう少し続けようかと思えます。夕方までパック直後のモチモチ感が続くといいなと思いましたが、やはり続けなくてはダメなのでしょうか？」

「肌のキメはやや整い、化粧ノリもややよくなりました。手持ちの化粧水やラップなどで手軽にでき、楽しかったです。1週間続けて、肌が柔らかくなったような気がします。ただ、ラップを貼って眠ると息苦しくて、夜中にラップを取ってしまいます。もしかしてピッタリと貼り過ぎなのでしょうか？」

「肌のキメはやや整い、化粧ノリもややよくなりました。ラップを貼ると、顔が突っ張って、違和感を持ちますが、ラップをはがすと清々しい気持ちになります。化粧水パックで、肌がしっとりして、つやが良くなったような気がします」

「パックはとても良いのですが、ラップはうまく腫れず、貼ってもうっとうしくて、夜中にはがしてしまうなどで、3日しか続きませんでした。肌のキメはやや整いましたが、化粧ノリはあまりよくなりませんでした。良いと思っていたことが逆に有害だったりして、怖いと思いました。できるだけ自然に近いものを使いたいと思います」

「根気と時間が必要だと思いました」

「2、3日しか続けられませんでした。毎日続ければ効果があるのだろうと思いました。続かなかったのも、肌の変化が実感できませんでした」

「結局、ラップをのせることに抵抗を感じ、できませんでした」

「肌のキメがやや整い、化粧ノリもややよくなりました。目のまわりのシワは、目立たなくなりました。ただ、ラップを均一に貼るのが難しく、さらに精製水で化粧水を混ぜる意味がわかりませんでした」

◆岡江先生の感想

先日は、私の講演会を眠る事無く聴いてくださりありがとうございました！

早速、沢山の方が実践して下さったようで本当に嬉しい限りです。

数日続けて効果を実感された方もいらっしゃるようで

美しくなるには、年齢ではなく、お手入れを美容論なのだと改めて私も実感致しました。

どんな高級化粧品を塗ったところで、お手入れの理が適っていなければ、限度があります。

高級化粧品でなくとも、お手入れが正しければ、美しさへの蘇りは無限です！

そこを実感するまでが、ちょっと大変。

飛行機が飛び立つとき、雲を抜けて太陽を見るまでが、一番、燃料もパワーも必要とします。

そこにたどり着けば、少々手を抜いても、美は加速します！

諦めず 面倒がらず キレイを夢見て お手入れしてみてください。

美は一日にしてならず ですよ。

ありがとうございました。

またお目にかかれる日を楽しみにしております