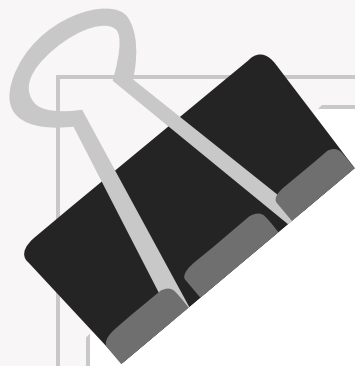




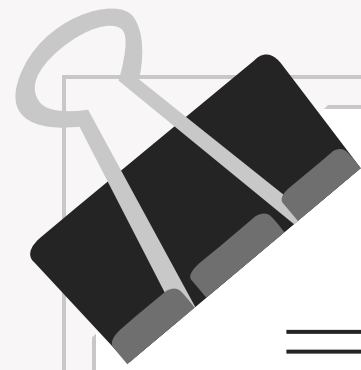
鹿角市男性応援企画第2弾

第2回 スキルアップセミナー

令和8年8月9日（日）

講師：訪問福祉理美容師 田中 雅輝 氏

主催：鹿角市 運営協力：一般社団法人日本結婚支援協会



〔肌質別スキンケア〕

乾燥肌

- ・洗顔後に突っ張る
- ・粉を吹く
- ・冬にカサカサする

脂性肌

- ・テカる
- ・ニキビがしやすい
- ・毛穴が気になる

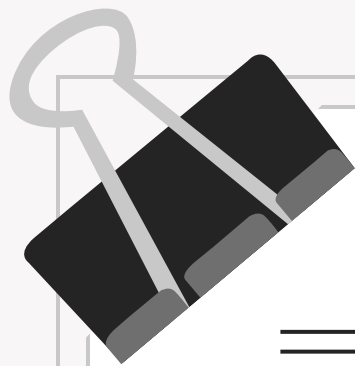
混合肌

- ・Tゾーンは脂っぽい
- ・頬は乾燥する

敏感肌

- ・赤くなりやすい
- ・ヒリヒリする





【正しいスキンケア】

朝

- ①ぬるま湯で洗顔
- ↓
- ②泡で優しく洗う
- ↓
- ③タオルで抑える
- ↓
- ④化粧水
- ↓
- ⑤乳液
- ↓
- ⑥日焼け止め

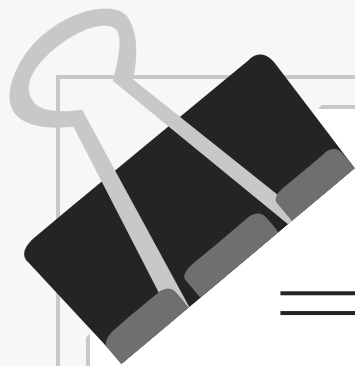
夜

- ①ぬるま湯で洗顔
- ↓
- ②泡で優しく洗う
- ↓
- ③タオルで抑える
- ↓
- ④化粧水
- ↓
- ⑤乳液

洗顔のポイント

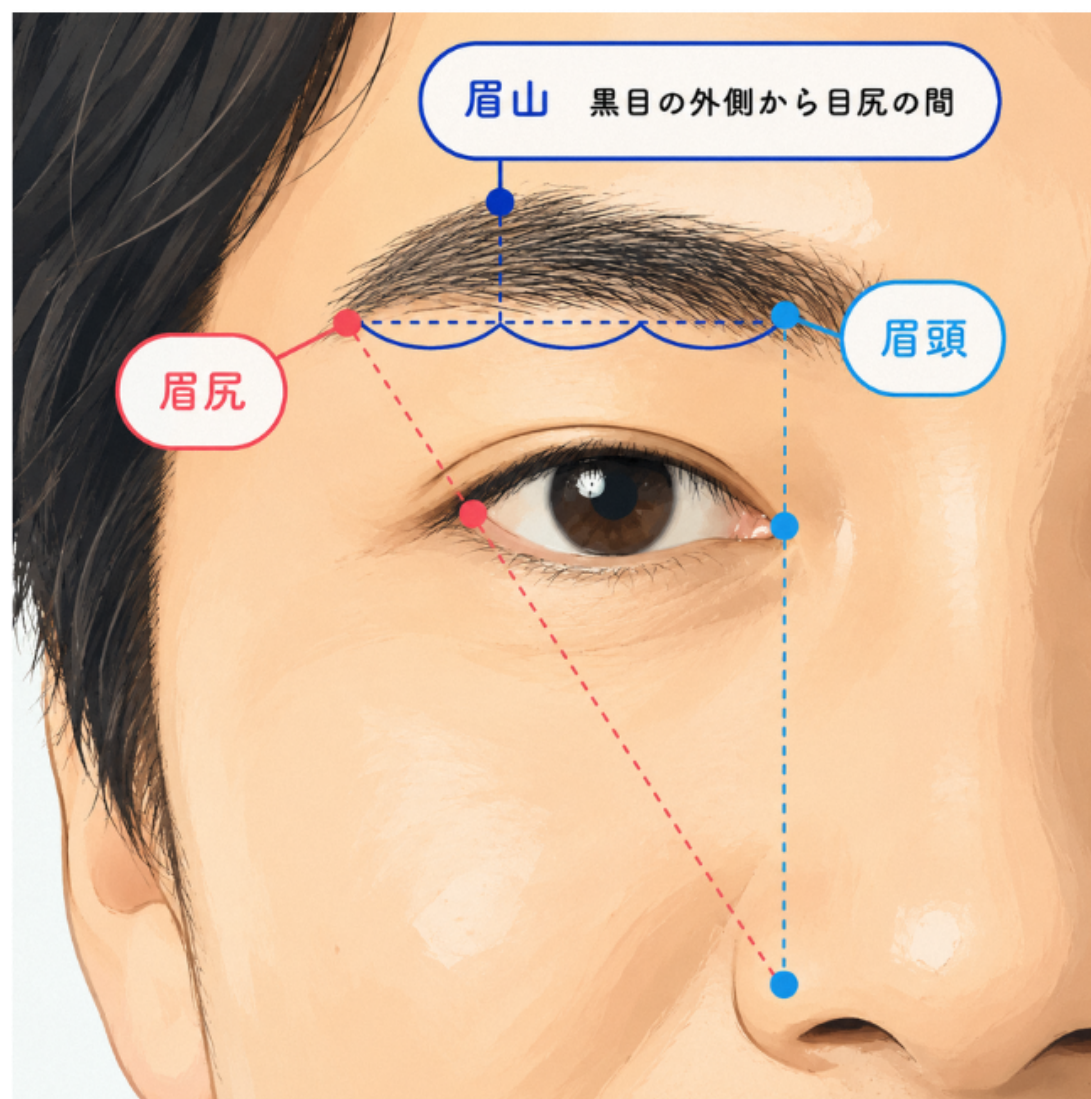
- × ゴシゴシ洗わない
- × 熱いお湯NG
- × タオルで擦らない

- 泡で洗う
- 30秒くらいで優しく洗う
- ぬるま湯を使用する



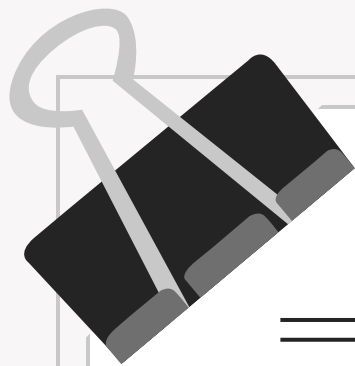
＝ [眉毛の整え方] ＝

綺麗に見える基本の眉毛の形



ポイント

- ・ 下だけ少し整える
- ・ 長い毛をカット
- ・ 太さは残す
- ・ 細くしすぎない



【 髭の整え方 】

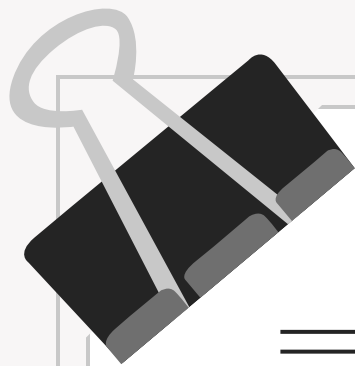
上唇の上にヒゲを残すスタイル

ヒゲをデザインしたり、初めてヒゲを伸ばす際に取り入れやすいスタイル。鼻下と上唇のラインを綺麗に整えるのが清潔感を出すポイント。

顎ヒゲを残すスタイル

長さや幅を顔のラインに合わせることで小顔効果や輪郭のコンプレックスをカバーすることもできる。





【 整髪料の特徴 】

ワックス

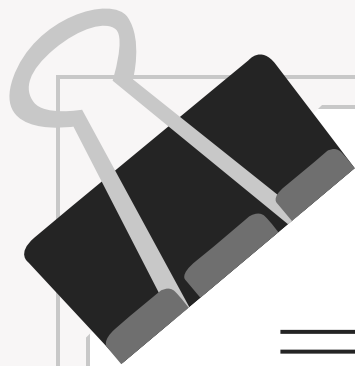
整髪料の中でも扱いやすく、爽やかな印象を与えることができる。
ワックスのみでの使用だと崩れやすいため、ヘアスプレーを仕上げにかけるのがおすすめ。

ジェル

整髪料の中でもトップクラスでキープ力があり、大人っぽい印象やビジネスマンらしい印象を与える。固まるとその形で固定されるため、セットするまでに短時間で形を整えるのがポイント。

ヘアクリーム

ベタつくのが嫌だったり、ナチュラルな雰囲気好きな人におすすめ。髪をまとめたり、自然な束感を出すことができる。
キープ力はほぼなく、風や汗で崩れやすい。



【 簡単ヘアセット手順 】

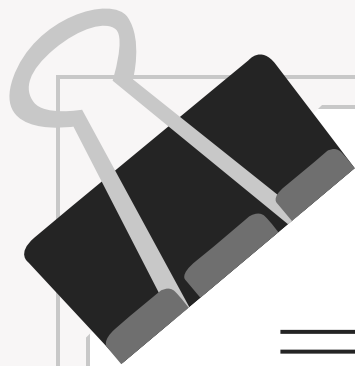


髪は熱を入れて冷やすとその形で固定される。

ボリュームを出したい部分は手で持ち上げて熱風を当て、2、3秒キープしてから手を離す。

ボリュームを押さえたい部分は手で押さえて熱風を当て、2、3秒キープしてから手を離す。

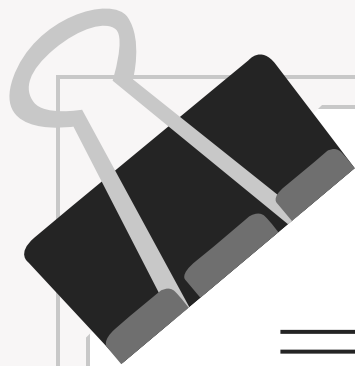
ワックスを使用する場合、毛束をとって乾かすことでセット後に束感が出やすくなる。



【ワックスの付け方】



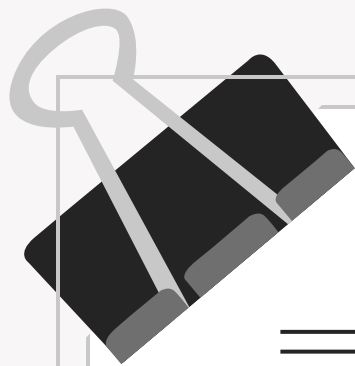
- ①後頭部からつける
- ②全体に馴染ませ、ボリュームをつける
- ③全体につけたら形を整える



【ジェルの付け方】



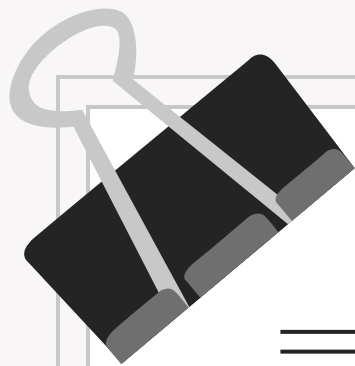
- ①ボリュームを押さえないところからつける
 - ②全体に馴染ませたら形を整える
- ※ジェルは固まると動かせなくなるため、スピーディーに



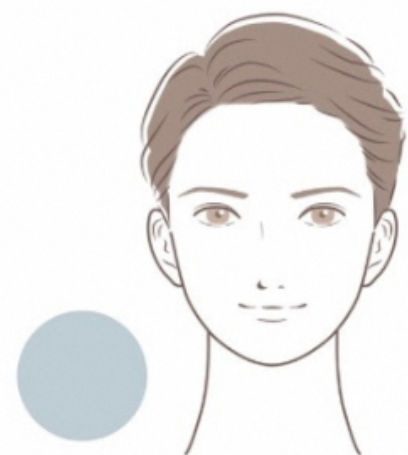
【頭の形が綺麗に見えるセットのコツ】



どの角度から見てもひし形になるように意識する



【顔の形別に合う髪型】



丸型

顔の縦幅よりも
横幅の方が長い、
もしくはだいたい均等型
おすすめの髪型
・ツープロック
・ソフトモヒカン



卵型

額と顎の長さがだいたい
1：1
おすすめの髪型
・ツープロック
・アップバンダ



面長型

顔の縦幅が
横に比べると長め
おすすめの髪型
・マッシュ
・パーマスタイル



逆三角型

頬から顎先にかけて、
ほっそりと鋭角な輪郭
おすすめの髪型
・アップバンダ
・ウルフショート



ベース型

顎からエラにかけて
傾斜が少ない
おすすめの髪型
・ベリーショート
・フェードカット