

1

はじめに



メイクは心に効きます。

メイクは自己流の方がほとんどで、もっとこうなりたいと理想はお持ちのはずです。

例えば、

キメの整った肌になりたい

若く見られたい

目を大きく見せたい

厚化粧を卒業したい

お顔を小さく見せたい

洗練されたお顔になりたい

etc.……。

やり方がわからないと答えが出ない学校でのお勉強のように、メイクも同じできちんと学べば今までと違う、洗練されたバランスの良いお顔になります。

うまくいかないのは自己流だからです。

メイクが楽しくなく義務のように感じている方も同じくです。自分自身のお顔をどう見せたいかは、自分次第です。

メイクは心持ちは重要。

自分にきちんと向き合うことで自分を大切にできる時間も持てる。

一つひとつを丁寧に行うと丁寧なお顔に。

雑にパパッとやると雑に扱ったお顔になります。

メイクは心に効き、そして自信がつきます。

毎日の生活の中でモヤモヤしたりストレスに感じるがあったりうまくいかないことに、溜息が出たりします。

気分が上がらない。

そんなときもメイクがうまくできていると、ふとしたときに鏡に映った自分の好きなお顔のメイクが、背中を押してくれるように自信をつけてくれるはずです。

だからこそ学んでほしいと切に私は思います。

「女性は、いくつになってもきれいであってほしい」

私が大切にしているフレーズです。

眉毛がきれいに描けるようになると、それだけでもお顔は劇的に変わり、肌を大切に正しいスキンケアを行えば、3日で実感し、2週間で理想の肌に生まれ変わります。

変われない、うまくできない……。

と、思っていたメイクができるようになると途端に楽しくなる

はずです。

私は、数多くのメイクレッスンを行ってきて、いつもそんな光景を目にしてきました！

「楽しいです！　すごい！　なんか嬉しい!!」と、みなさんが笑顔になる瞬間を。

この本は、優しくできる限りわかりやすく解説していきます。

多くの女性ファッション誌でのモデルさんへのヘアメイクの経験と、2014年からスタートした一般の方へのメイクレッスンの2つの経験を活かしてこの本を書きました。

ぜひ、今日からメイクを学んでくださいね！

日本中の女性たちがきれいになりますように。

清水　ミチル