



皮膚表面からのサインをよみ、ケアに活かそう！ 肌別トラブル原因要素&対応例

乾燥肌や敏感肌など、肌の状態別に、トラブルの原因要素とケア例をまとめました。
本来、肌は一人ひとり異なり、生活習慣やストレス、病気などによっても変化するため、
簡単に皮膚トラブルの判断はつけられないものですが、参考になる部分を取り入れてみましょう。

肌の状態	一過性か慢性か	原因要素	対応例・アドバイス例 <small>あくまで一例です。原因要素やクライアントの状況に応じて適切なケアを選択しましょう。</small>
乾燥肌	一過性	1) 季節の影響（身体の冷え） 2) 急激なデトックス要素（運動を始めたなど） 3) 薬などの影響 4) 急激なストレス	○朝500mlの水を飲む ○ホームケアコスメを調整 ○ストレスリダクション ○血行促進
	慢性	1) 体内の水分栄養不足 2) 遺伝的な肌質（アトピーや角化異常） 3) ホルモンバランス（エストロゲン減少） 4) 皮膚が薄いために、体内の保湿要素が不足 5) 血行不良	○セラミドを増やすための水分保持のケア ○肌に潤いを与える水とバランスの良い栄養素摂取 ○運動やストレッチで身体の機能を正常化
敏感肌	一過性	1) 季節的なアレルギーや薬品、化粧品によるかぶれ 2) ホルモンのバランスと加齢（65歳以上）によるもの 3) 自律神経失調症 4) 活性酸素過剰	○刺激のない物質で皮膚表面をプロテクト ○サロンケアは停止 ○疲れ、ストレスをリダクション ○アレルギー体質改善のための栄養摂取アドバイス
	慢性	1) 遺伝的な肌質 2) 炎症値の上昇とVAの不足 3) 疲れやすい体質 4) 胃腸、肝臓の機能低下	○肌を受け入れるコスメで抵抗力を上げるケア ○消化器系に優しい栄養摂取アドバイス ○血行促進 ○エネルギーをアップさせるYOGAやストレッチ
老化肌	一過性	1) 精神的な強いストレス 2) 疲労、活性酸素過剰	○筋肉、骨格を意識した施術 ○女性性をアップさせるケア（ネイル、メイクなど） ○全身の血行促進（アロマトリートメントなど）
	加齢による	1) 代謝不全、血行不良 2) 女性ホルモン低下 3) 栄養の吸収低下	●加齢対策：筋肉、骨格を意識した施術 ●女性ホルモン対策： ○身体のケア ○ストレッチYOGA&呼吸法のアドバイス ○栄養摂取アドバイス ○血行促進、代謝アップのためのトリートメント
ニキビ肌、 コンプレクシオン肌	一過性	1) ホルモンのアンバランス（月経周期、思春期） 2) ストレス、自律神経の乱れ 3) 便秘 4) 投薬による影響	○生理と上手につきあうアドバイス ○ストレスリダクション ○食事指導 & 水分摂取のアドバイス
	慢性	1) ホルモンのアンバランス 2) 慢性的便秘 3) 消化器系（肝臓含む）の機能低下 4) 活性酸素過剰	○活性酸素を減少させるケア ○内臓を休める食事法 ○便秘改善のアドバイス ○自律神経強化のためのYOGA

上の表に、肌別のトラブル原因要素と対応例をまとめました。表からみてわかる通り、
トラブルの原因を
分析・管理し、一人ひとりの
傾向をとらえる

いたたく気持ちを保ちながら信頼関係を築くこと。その上で、クライアントが把握しきれない肌の経過さえもみながら情報を整理し、これからの肌を見越したケアを完成させていくことなのです。
私自身、幼少の頃からアトピー性皮膚炎に悩まされていたのですが、ホリスティックスキンケアによって克服し、自信を持てるようになりました。この経験が、自分のプロとしての意識やメンタルの強化につながったのは言うまでもありません。
その後渡米し、LAでのサロン勤務では、クライアントに与えているだけのような施術ではなく、クライアントからの感謝や愛情を受けることで、人間同士のエネルギーの交換についても意識し始めました。
この、私たちの見えない意識やエネルギーの交換は、後ほど出てくるオーガニックコスメでのケアに通ずる、ホリスティックケアの大切な調和の部分と言えます。



「私の考えるホリスティックとは、身体・心・自然との調和です。調和のある施術をさせていただくことは、セラピストにとっても本来の自分をクリエイティブに表現することになるのではないのでしょうか。」
ここでは、ホリスティックな調和を生み出す蒲池さんのお客さまとの関わり方や、オーガニックコスメを使って自活肌に導くケア法を紹介いたします。
文 蒲池克幸

心と体、自然が調和する “ホリスティック・スキンケア”をはじめよう

ホリスティックな
スキンケアとは？
私たちは、医師のような診断はできないものの、経験の中で、クライアントの皮膚の状況から始まり、顔色、表情、そして外見全体から、クライアントの身体の中からのメッセージを受け取ることがあります。中でも、皮膚は最大の臓器であり、全体をみるうえで大切なサインになっていると言えるでしょう。
セラピストは、特別なことを判断したり、アドバイスしたりするのはありません。クライアントが現在の状況を自分で理解し、過去の経過を振り返る手助けをするのです。こうしてセラピストがクライアントとともに肌と対話していくことが、ホリスティックスキンケアを施す上で大切な要素となります。
そして、セラピストが心がけることは、クライアントの少なくとも10年先をみてケアさせて

精神面の不調が肌に表れたAさんのケア オーガニックコスメによる ケア&ストレッチ指導

蒲池克予さんのホリスティックスキンケアは、クライアントのカウンセリングからはじまり、施術後はヨガやストレッチなどのセルフケア・アドバイスをするのが特徴。月1回通っているリピート客Aさんのケースをみていきましょう。

Start!

- 1 カウンセリング
- 2 クレンジング
- 3 アロマエンプレス
- 4 角質ケア(ディーブクレンジング)
- 5 トリートメント
- 6 マスク
- 7 アフターカウンセリング
- 8 セルフケアアドバイス

一人でできるストレッチを指導

肩が内側に入り込み、猫背ぎみになっていたAさんには、胸を開くストレッチを指導。壁に向かって立ち、足を肩幅に開いて両手をあげ、壁に上体を近づけながら背中が伸びるのを意識していく。「朝行うと疲れがリセットされて、ゼロの状態から一日をスタートできますよ」と蒲池さん。お客様の負担にならない程度に、こうした簡単なストレッチやヨガなどを指導することで、お客様が他力本願にならず、「自分でケアすることができる」という意識づけにつながるという。



ストレスの状況を確認

前月に比べ、吹き出物が確認され、くすみ気になった。頭痛もあるという。先月と違うストレスを感じているようだった。そこで、肩の力を抜いてゆったりとした呼吸を取り戻せるようなセッションを提案。

パラ配合のブレンド バスオイルを使用

バスオイルをお湯に垂らし、ホットタオルを作成して顔とデコルテを覆う。深い呼吸を促し、リラックスしていただく。ホットタオルによって毛穴が開き、血流がよくなることで、次のケアの効果もアップする。



クレイで マスクを作成

ホワイトクレイとピンククレイを1対1で混ぜ、ラベンダーのヒドロラテで溶く。脱脂を防ぐために、ビタミン豊富なヒップファエオイルを1、2滴加える。それをはけて塗った後、脱水を防ぐためにパラ水で浸したシートなどで覆う。クレイは毛穴を引き締める効果がある。



ドイツのオーガニックコスメ 「プリマベラ」

1986年に創立されたドイツの精油メーカーによるブランド「プリマベラ」は、独自のオーガニック栽培プロジェクトを世界中で展開。農家とのフェアトレード及びパートナーシップに則った共同作業により、ピュアナチュラルなオーガニック植物原料を得ている。ネロリカシスシリーズやローズザクロシリーズなどがある。



蒲池克予(かまちかよ)さん
美容歴22年。ホリスティックビューティーセラピスト、CIDESCO国際エスデティシャン。大手エステサロンに勤務後、渡米。カルフォルニアコスメトリジストライセンス取得後、LAでサロン勤務。帰国後、1994年にサロン「AromaStem」オープン。現在は複数のサロンで固定客のケアを行うフリーのセラピストとして活動する傍ら、サロンプロデューサー、化粧品開発、イベント企画などにも携わる。

さらに、このクライアントからの情報やフィードバックは、我々セラピストにとってはスキルアップのための財産になります。前ページの表の内容だけが決

過性が慢性的かで対応も変わります。その状態がいつから、どの位起きているか、その時のメンタル面、身体状況はどうだったかをよく伺っておきましょう。たとえば、先月までなかった肌のトラブルに対して、クライアント本人も忘れていたことが多々あります。「確か、先月はお仕事でこんなことがありましたよね?」きつとお疲れがあったの時期には、毎年のように「季節の移り変わりに合わせておやすみ」など、クライアントの傾向を管理・分析してアドバイスすることによって、クライアントからの信用を得る要素になります。

オーガニックコスメで つながる心と体、 自然環境

オーガニックコスメは、お肌を正直にさせます。身体の中からの情報を表現している皮膚の表面に対して、オーガニックコスメはダイレクトに、素直に働きを始めていくのです。以前視察したオーガニック栽培で有名なドイツのデメター農場では、あまりの空気の美しさと上からのエネルギーで、絶句してしまいました。エネルギーの高い土壌で栽培され、植物が高い波動のまま製品化されているので、私は完全な信頼を持ち、

安心感を抱きました。そして現在、クライアントにも自信を持っておすすめしております。セラピストがその安全性を説明し、クライアントが理解することに、気持ちやお肌にも安心が伝わり、本来持ち合わせている抵抗力のある強いお肌、いわゆる自活肌ができてきます。また、オーガニックコスメは、近年開発された新しい成分を使わず、長い歴史の中で培われた先人の知恵に基づいた、エビデンスのある成分で構成されている点にも注目しています。クライアントをホリスティックに、全体をみるのが大切な要素だとお話ししてきました。オーガニックコスメには、身体や肌、精神的な面全体を助う要素が含まれているのです。たとえば、お肌には安心感を与え、あらゆるトラブルに対応できま

すし、ストレスのある時には、オーガニック栽培された自然の香りにより癒され、抵抗力のない身体や血行の悪い状況などの助けになります。ホリスティックケアとオーガニックコスメの関係はとても深いものなのです。最後に、オーガニックコスメを使うことで、私たちは地球の一員としても貢献していることになり。オーガニック農場の運営はとも大変ですが、農薬をまかず、近隣の農場からの農薬にも気を遣い、多くの人手を使って運営しています。私たちが素材を大切に使用する買手になれば、こうした農場の運営を助けることになり、地球に優しい環境作りを応援することになるのです。これぞ、全体の調和という意味でのホリスティックケアなのではないでしょうか。

オーガニックコスメ で変わる肌

コスメ自体が 肌質に順応し、 肌に必要な働きを してくれる

ある時、私のサロンにシミの悩みを抱えた60代の女性が来店しました。そのお客様はケミカルピーリングやレーザー治療を行っていました。オーガニックコスメによるケアは、レーザー治療のような対症療法的なケアとは真逆のものでしたが、お客様と話し合い、レーザー治療を続けながらオーガニックコスメによるケアをスタートすることになりました。そうして数か月後、そのお客様はシミが目立たなくなったのを実感され、レーザー治療を中止したという事例があります。人によって個人差はありますが、このお客様の場合は、オーガニックコスメの効果を実感されたと言えるでしょう。

どんなお客様でも、お肌本来の声を聞かずにトラブルだけのケアをしているうちは、根本解決には至りません。その点、肌質に順応し、コスメ自体が肌に必要な働きをしてくれるのが、オーガニックコスメの特徴。肌を根本から生まれ変わるのを手助けしてくれるのです。

