



# メイクセラピー検定とは

当法人のメイクセラピーとは、心理カウンセリングを取り入れたメイクアップ技法で、化粧療法の領域における援助法の一つです。単に外見をキレイにするだけではなく、カウンセリングによってメンタルサポート（心理的な援助）をすることを目的としています。

自分自身が本当に「なりたい自分像」を描き、メイクで外見から実現することによって、自分の中にあるマイナスの思い込みを取り除き、新しい魅力や可能性を発見することができます。

「地味が目立たない」、「女らしくなんて似合わない」…

このような、育ってきた過程で無意識に作られたマイナスのセルフイメージから

「私、こんなに華やかになれるのね!」、「私、こんなに色気が出せるんだ!」…

このような肯定的なセルフイメージに切り替えることができます。わくわくしますね!

## ◎ 試験の内容とレベル

	3級	2級	1級	特級
試験時間	60分	90分 (筆記60分+ 実技30分)	90分 (筆記50分+ 実技40分)	80分 (筆記30分+ 実技50分)
内容	心理関連：化粧心理学・メイクセラピー的心理学 コミュニケーション：人間関係論 色彩関連：色彩心理学・色彩学・パーソナルカラー概論 メイクアップ関連：皮膚学・スキンケア概論・メイク理論 カウンセリング関連：カウンセリング概論			
レベル	メイクセラピーの概要が理解できる	関連業界のセカンドライセンスとして活用できる	関連業界でメイクセラピーを活用できる	プロのメイクセラピストとして活躍できる
称号	認定 メイクセラピーガイド	認定 メイクセラピー アドバイザー	認定 メイクセラピー プロデューサー	認定 メイクセラピスト

〈受験資格〉 [3・2級]… 制限なくどなたでも受験可能

[1級]… 2級合格者

[特級]… 1級合格者で活動報告書の提出、及び「認定講座」の受講が条件となります。

※詳細については、メイクセラピー検定ホームページ (<http://www.maketherapy.com>) 及び最新の検定ガイド（リーフレット）をご参照下さい。



## ◎メイクセラピー検定 Q&A

**Q** 初めて受験をするのですが、どのように学習すればよいでしょうか？

**A** 3級試験ではメイクセラピーを行う上で必要な知識や手法を理解することが、重要となりますので、「メイクセラピー入門」のテキスト・DVD（セルフメイクレッスン）を参考に、自分や友人の顔で試しながら、実感し、実践していくことが大切です。  
また、2級以上を目指す場合は3級の学習で得た知識に加え、「技術」としての実技のテクニックを習得していくことが必要となります。  
テキストを用いた学習と実技練習による独学でチャレンジする事も可能ですが、必要に応じて通信教育や講習会などを利用すると良いでしょう。

**Q** 「メイクセラピー」で行うメイクアップの特徴を教えてください。

**A** メイクセラピーでは、日常生活（人間関係や仕事での成果など）にポジティブな変化が起きるような「印象を変える」メイクが重要となります。受け手の日常生活をポジティブに変化させるためにどのような効果を期待しているのか、メイクセラピストがより明確で適した要望を引き出していく必要があります。こうした要望を聞き出すカウンセリング技術と、要望に応えるためのメイク技術がメイクセラピーに求められるメイクと、一般的なメイクアップとの大きな違いです。そして、印象を理論的に分析して必要なメイクを提供するのも大きな特徴と言えます。また、受け手本人の技術に合ったメイク方法を提供し、無理することなく、より楽しく自己表現ができるように導くことも、忘れてはならない援助のひとつです。

**Q** なぜ、心理学も学習するのですか？

**A** メイクセラピーの目的のひとつに受け手の自己成長をサポートすることがあります。メイクアップはそのための有効な手段のひとつであり、外見のみを美しくすることが目的ではありません。受け手の自己成長をサポートするためには、心理学の知識は欠かせません。この心理学の学習を通じて、メイクセラピスト自身のプロとしての精神面を鍛えるという側面もあります。メイクセラピーとして学ぶ心理学は、難易度が高いものでなく、自分自身と周りとの関係の見直しや受け手との交流など、有意義に活かせるものだと思います。

**Q** 検定に合格すると、将来どのように役立つのでしょうか？

**A** メイクセラピー検定は「メイクとメンタルサポートの知識と技術の習得」を目的としていますので、これが生かされる分野として、美容業界では心のケアを踏まえたカウンセリングが行える美容部員・美容師・ヘアメイクスタイリスト・エステティシャン、医療福祉分野では看護師・介護士・心理カウンセラー・企業（人事・プロモ系）など、活躍の場はますます広がっています。

メイクセラピー  
検定とは

メイクセラピーを  
理解する

カウンセリング  
概論

顔と心と化粧の  
関係

スキンケア概論

メイクアップ概論

セルフメイクに  
挑戦！

練習問題





# メイクセラピーを理解する

## ◎メイクセラピー（化粧療法）の歩み

社会的認知度はまだそれ程高くはありませんが、水面下で様々な研究がされている療法で、本人の社会性や積極性が増すなどの心理的効果が実証されています。実際に認知症のお年寄りや精神疾患患者に対して化粧行為を実施した結果でも、症状に改善が見られたというたくさんの事例があり、現在では「化粧心理学」という分野にまで発展し、女性と化粧行為の関係が幅広く研究されています。

この化粧のもつ心理的効果は、化粧行為が生活必需品同様となった現代社会で、多くの女性が体験していることでしょう。

さらに、外見をきれいにするだけでは満足しないという傾向が強くなり、自分らしさ、オリジナリティ、個性など、「私らしく生きる」ことを模索しだした現代において、精神的にも身体的にも美しくなっていくことを目標とするメイクセラピーは、**最良の支援方法のひとつ**であるとともに、より多くの人から求められるものへと発展しつつあります。

## ◎メイクセラピーの現状

皮膚科や形成外科等の医療機関にも導入される傷や火傷の跡に施す「カモフラージュメイク」や「メディカルメイク」、精神疾患の方や認知症の方など医療福祉の領域でメンタルケアを目的とした「化粧療法」など、現在メイクセラピーは、幅広い層に対してさまざまな手法で用いられています。

これは多様化するメイクセラピーの本質が、老人介護施設などでのお年寄りの生きがい支援、病気や怪我などから回復した人への社会復帰支援といったメイクによる心理的な支援をするものであるからといえます。

メイクセラピーは現代社会を背景に、「**元気にいきいきと生きたい**」という万人共通の願いをかなえ、それを支える存在のひとつとして、発展し続けています。



## ◎メイクセラピーとは？（目的と役割）

当法人のメイクセラピー検定が普及するメイクセラピー技術の定義は「**なりたい自分になる**」ために**印象を変えるメイクアップの提供、及びその変化に伴う心理面のケア及び行動面のサポート**です。メイクアップによって外見の印象が変わると、それまで思い込んでいた「私はこういう人間だ」という否定的な自己像（セルフイメージ）が肯定的に書き換わります。

例えば「私は存在感がない」と否定的に思い込んでいた女性がメイクセラピーによって活発な印象に変わったことで「私はこんなにも明るい表情ができるんだ」と自分自身の受け止め方が変化した、という例は多々あります。

「はじめに」の項でも触れましたとおり、メイクセラピーが**受け手に与えるものは「満足」**です。

人は自分が求めているものを与えられることで、満足感を得られるものですから、受け手が何を求めているかを引き出し、ニーズに合ったものを提供することが重要です。

自分でメイクができるように仕方を教えて欲しい、コンプレックスを解消したい、新たな自分の魅力を引き出したいなど、オーダーが明確な場合は、その実現に向かってメイクセラピーを行うこととなります。

しかし、自分がどうしたいのか、何を望んでいるのかを自覚している人ばかりではなく、むしろ、自身の中の隠された欲求やコンプレックスに気づかずに、どうしたらよいか行き詰まってしまっているケースが多いようです。メイクセラピーとして最初に行うアプローチは、そのような見えないニーズを引き出し、それを受け手にオーダーとして認識してもらうことです。

また、メイクセラピーとして最も大切なことは、受け手が「自分の力で実現できるレベルの技術」を提供していくことです。メイクセラピーはその場限りの表面的なメイクアップを提供するのではなく、受け手の日常に変化を起こさせることこそが、目的であり役割です。

「自分の力で実現できるレベルの技術」にも繋がることですが、メイクセラピーの大きな特徴として、**受け手が普段使用しているメイク品を活かして化粧を施す**ことがあげられます。使わずに埋もれていたり、使用法がわからないメイク品を再活用するためのアドバイスを行うだけでなく、手持ちのメイク品が不足した場合には、こちらで用意したメイク品の品番を伝えるなど、**受け手が自分で購入できるようにアドバイスすることも重要です**。また、メイクアップの知識が少なくても、目的のものが購入できるように「色見本」を提供するなどのサポートも行います。

このように、受け手自身が「**メイクが楽しくなる**」ようにアドバイスし、**受け手に合ったメイクとの付き合い方を提案する**のも、メイクセラピストの重要な役割といえます。

メイクセラピー  
検定とは

メイクセラピーを  
理解する

カウンセリング  
概論

顔と心と化粧の  
関係

スキンケア概論

メイクアップ概論

セルフメイクに  
挑戦！

練習問題



## ○メイクセラピーの要素

メイクセラピーは主に以下の要素から構成されています。

### メイクアップ

メイクセラピーで施すメイクは、受け手のニーズに従って施していきます。プロとしての自分の意見を伝えて了承を得るのではなく、受け手自身のなりたいイメージや与えたい印象などを具体的に引き出し、それに沿って施す側と受け手が共通のイメージを描けるようカウンセリングしていきます。

カウンセリングで得た受け手のニーズを元に、「優しい自分」「可愛い自分」「色っぽい自分」「元気な自分」「華やかな自分」「仕事ができる自分」など、希望する印象に近づくようメイクアップします。

希望に添ったメイクを施すために、目の錯覚効果を利用して、コンプレックスに感じている部分を目立たなくしたり、魅力的なパーツを際立たせるなどしてパーツバランスを整えたり、色が人に及ぼす作用（感情、身体、行動）と、個性を引き立てる色味を考慮してカラーセレクトするパーソナルカラーなど、様々なメイクテクニックを駆使します。また、施したメイクを受け手が自分自身でできるように、メイクテクニックの指導も行います。

### 心理的効果

メイクには心理的な効果があります。

朝起きてボ～ッとしていても、メイクをすることで出勤意欲がわいてくる、メイクに失敗して一日中不機嫌な気持ちで過ごす、思うようにメイクができた日は堂々と胸を張って歩く。というように、メイクの出来具合でその日の気分や行動が左右されることを多くの女性は体験的に知っています。このように、メイク自体が人に対してもたらす心理的な影響を意識的に実感させます。特に、気分の高揚や日常生活へのモチベーションの高まりという、肯定的な作用を意識的に感じられるよう促していきます。

### 印象分析

「優しそう」「怖そう」「活発そう」「仕事ができそう」など、人には周囲に与えている“印象”があります。

ではなぜそのように見えるのかというと、その原因はその人自身の中にあるのです。生まれ持った顔のつくり、表情、メイクの仕方、話し方、姿勢、態度などがあげられますが、それらを分析して与えている印象の原因を解明することを「印象分析」と言います。

### カウンセリング

カウンセリングとはもともと「相談すること」を意味しますが、現在の日本では「心理的援助」や「心理相談」という意味で使用されることが多くなりました。アメリカなどでは「カウンセリング」や「セラピー」を受けることは日常の一部となっているので、ハリウッド映画などで「私のセラピストがこんなこと言ってたわ」と話しているシーンを見たことはありませんか？

メイクセラピーでは心理面へのアプローチのため、カウンセリングを行います。