

メイクセラピーとは

メイクセラピーとはカウンセリングの手法をとり入れたメイクアップ技法で、**化粧療法の一つ**です。

外見をきれいにするのはメイクアップアーティスト。メイクセラピストは単に外見をきれいにするだけでなく、カウンセリングによってメンタルサポート（心理的援助）することを目的にしています☆

メイクセラピストは**色彩学**や**印象分析の理論**を学んでいて、目の錯覚効果や化粧品の質感を活用したメイク技術で「なりたい印象」、「なりたい自分になる」ためのメイクアップを提供します。

メイクにより新たな印象へと変化したことに伴う心理面のケア、行動のサポートを行います。

その印象になったらどんな発言や行動をしていきたいか？と一緒にシュミレーションすることもあります♪

メイクによって外見の印象が変わると、心にも変化が現れます。

これまで持っていたネガティブな思い込みが軽減、または解消されて自己評価が高まり、新たな魅力や可能性の発見にもつながります。

メイクセラピーは一人の女性が自らの日常生活、そして未来を豊かに輝かせるためにも効果を発揮できる技法です。

美容・医療・福祉などの分野で生かされています^^

●メイクセラピーの流れ

① オーダーカウンセリング

なりたい自分像、打ち出したい印象像を引き出す、じっくり話を聴く。相手が話しやすいように導入。モチベーションのアップ。

↓

② メイクアップ（半顔）

オーダーの印象に見えるメイクを半顔に施し、顔の半分をそれぞれ隠しながらビフォーアフターを見せる。

↓

③ メインカウンセリング

今までのメイクとオーダーからのメイクを比較し、新しい魅力の発見や思い込みの解明をする。

↓

④ メイクアップ（フルメイク）

片側をお手本に自分自身で日常的にメイクできるようにテクニックを伝授。

↓

⑤ フォローカウンセリング

振るまいやコミュニケーションを含め、外見と内面が一致したオーダー通りの女性像を実現できるようにサポートする。

—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*—*

メイクセラピーを簡単にまとめるとこんな感じです。

経験談としては、私のメイクセラピーを受けて下さったクライアントの方で、いつも男性の芸能人に似ていると言われて傷ついている女性がいました。

カウンセリングの時点で泣いていて、そんなにコンプレックスがあ

るように見えなくて私もちょっと驚いたのですが、私のメイクセラピーを受けてその化粧をしたら、初めて女性に似ていると言われた！とすごく喜んでくれました。

とても印象的な良い思い出です ^^

あとは成人式のメイクアップのお仕事もしたことがあります。

あと、メイクセラピーとは別でなのですが、ラジオのお仕事をされているプロの方に音声のレッスンを受けていた経験が少しだけですがあります。発声練習とかも少しやりました。

笑顔の声の大切さが分かるので、音声の印象がちょっと暗いな、という方向けに笑顔の声になるレッスンもいいな、と思っています ^^
いつも笑顔で話す必要はないかもしれませんが、最初の導入だけでも明るい声が出せると第一印象が違うと思っています。

私の場合は「皆さんこんにちは、こんばんは、エナです ^^ 今日もエナの5分でおしゃべりに起こし下さりありがとうございます♪」とかの部分ですね。

また自分の経験で思いついたことあったらオカメさんにシェアさせてください☆彡

エナ