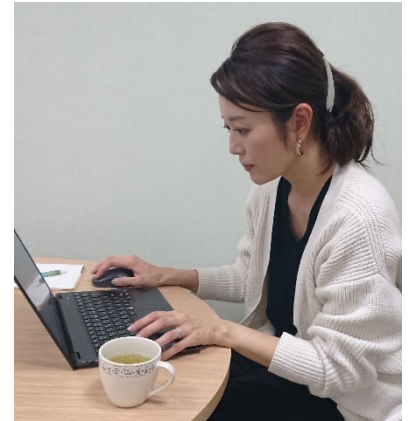


注目の「テレワーク」 在宅勤務時のメイク実態は？ Web 会議にも対応できるメイクをご紹介

働き方改革が進み、多様で柔軟な働き方が模索される昨今、職場以外の場所で業務に従事する「テレワーク」を導入する企業が増えています。中でも自宅を就業場所として働く「在宅勤務」は、通勤しないことによる時間的、身体的負担の軽減、業務に集中できる点などから注目が集まっています。このたび花王は、在宅勤務をしたことがある一般女性を対象に、在宅勤務時のメイクについて調査を行いました※。さらにその結果から、今後、在宅勤務時の活用がますます増えると予想される Web 会議におすすめのメイクをご紹介します。

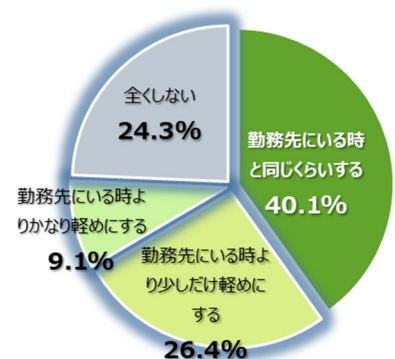


※ 2020年3月 花王 Web 調査 在宅勤務をしたことがある20~50代の一般女性 n=329
回答の構成比は小数点第二位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100%にはなりません

■在宅勤務時のメイクは59.8%が「軽め」or「全くしない」

在宅勤務時のメイクについては、「勤務先にいるときと同じくらいする」と回答した人は40.1%でした(Q1)。一方で、勤務先にいるときより「少しだけ軽め」「かなり軽め」が合わせて35.5%、「全くしない」が24.3%となり、程度の差はあるものの、59.8%の人が勤務先にいるときのようにメイクをしていないことがわかりました。

Q1. 在宅勤務時にメイクをしていますか？
[n=329,SA]

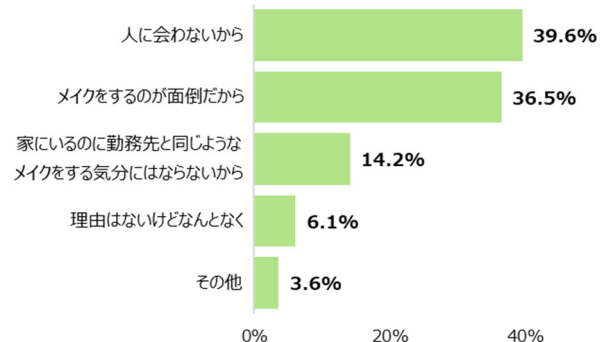


■勤務先にいるときよりメイクを控える理由は

「人に会わないから」

次に、在宅勤務時のメイクが「少しだけ軽め」「かなり軽め」「全くしない」と回答した人に、その理由を聞きました(Q2)。すると在宅勤務環境ならではの「人に会わないから」が39.6%でトップに。次いで、「面倒だから」という結果になりました。

Q2. 在宅勤務時にメイクをしない、軽めにする理由は？
[n=233,SA]



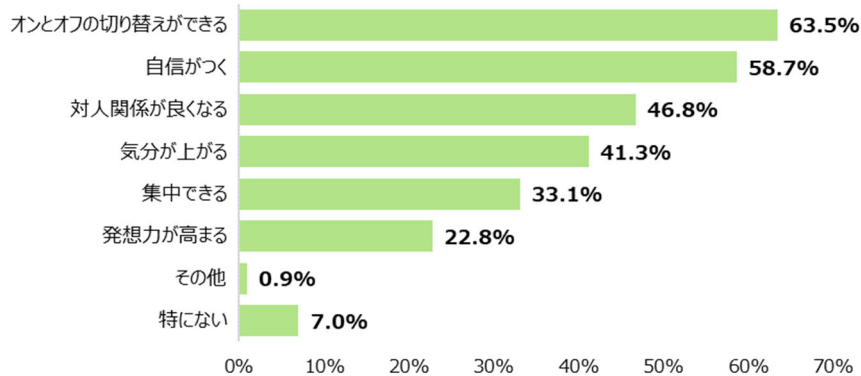
■メイクをすると「オンとオフの切り替えができる」

では、メイクをすると仕事上どのような効果があると考えられているのでしょうか。尋ねてみると、63.5%で最も多いのが「オンとオフの切り替えができる」との回答でした(Q3)。

メイクは就業のスイッチで、メイクをすることで仕事モードになれると考えている人が多いようです。以降は「自信がつく（58.7%）」「対人関係が良くなる（46.8%）」と続き、メイクをすることで自信を持って業務に臨んでいる普段の様子が伺えます。

Q3. メイクをすると仕事上どのような効果があると思いますか？

[n=329,MA]

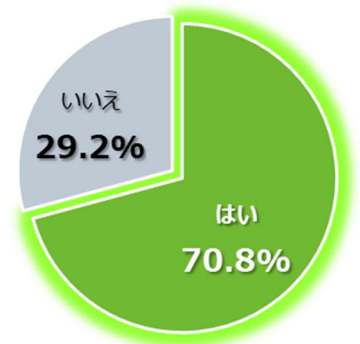


■在宅勤務中のWeb会議経験率はなんと7割

在宅勤務中のWeb会議経験については、あると回答した人が70.8%にのびりました（Q4）。年代が若いほどWeb会議経験率が高い傾向も見られました。

Q4. 在宅勤務中にWeb会議を実施したことがありますか？

[n=329,SA]

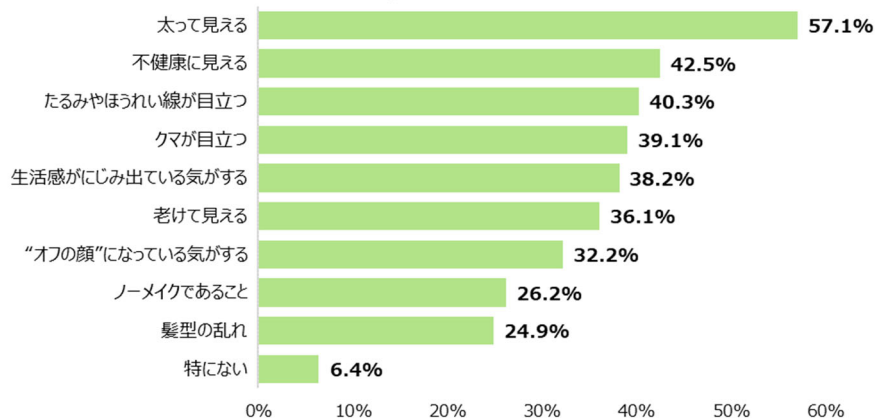


■画面にうつる自分にドキッとすること

続いてWeb会議をしたことがあると回答した人に、画面にうつる自分について気になることを尋ねました（Q5）。筆頭は「太って見える（57.1%）」。さらに「不健康に見える（42.5%）」、「たるみやほうれい線が目立つ（40.3%）」と続きます。一定時間、画面を通して自分を見ることになるWeb会議では、メイクの有無に関わらず、普段とは違う印象の自分の姿にドキッとすることがあるようです。

Q5. Web会議の際、画面にうつる自分の顔について気になることは？

[n=233,MA]

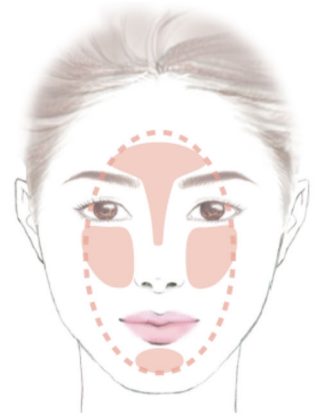


■Web 会議にも対応できる、在宅勤務におすすめのメイク

今回の調査結果から、メイクをすることがオンとオフの切り替えになると考えられていることに加え、在宅勤務時には勤務先にいるときのようにメイクをしていない人が多いことがわかりました。そこで、7割と高い在宅勤務中の Web 会議の経験率なども踏まえ、軽い打ち合わせなどの Web 会議にも対応できる、在宅勤務時におすすめの“少し軽め”のメイクを、花王化粧品美容部がご紹介します。

【ベースメイク】顔の正面がうつるため、正面を中心にメイク

少しでも軽めのメイクでいたい在宅勤務時は、ファンデーションをしっかり塗るよりも、うっすらと色のつく化粧下地や BB クリーム、CC クリームで、肌にツヤを与えながら肌トラブルをカバーするのがおすすめです。化粧下地なら、ピンク系やパープル系など、肌を明るく整え顔色良く見せる色のものがよいでしょう。Web 会議時は顔と向き合う位置にパソコンのカメラがあることが多いため、カメラからよくうつる、目の下や額、鼻筋、顎など顔の正面部分を中心になじませます。特に重要なのは目の下の部分。ここが均一に整っていると肌は美しい印象に見えます。あまりうつることのないフェースラインまできっちり塗る必要はありません。



カメラによくうつる顔の正面（点線の内側）を整えるのがポイント。BB クリームなどを、目の下、額、鼻筋、顎（色の濃い部分）に塗り、点線の内側部分になじませる。特に目の下は、肌の美しさの印象を左右するため肌の色を整えることが重要。

【チーク】目の下には入れず、いつもより外側に

血色を良く見せるために入れたチークが、画面上では汚れのように見え、肌がでこぼこしたような印象になることがあります。これは、通信画面の画素数が低く粗いため、肌の色の少しの違いが汚れのように映ってしまうからです。画面上で肌をきれいに見せるためには、先ほど整えた目の下の均一な肌の色を妨げない位置にチークを入れましょう。

おすすめは、目の下を避け、いつもより外側にチークを入れ、さらに顔の外側（フェースライン）に向かって広く軽くほかす方法。これには、カメラアングルによっては特に気になる頬骨下のたるみを補整して見せる効果や、顔をすっきりと見せる効果などもあります。



(左) 一般的なチーク：
正面から見える位置に入れる
(右) Web 会議対応チーク：
顔の側面～外側に入れる

【アイメイク】眉は描きすぎず、マスカラで瞳に光を取り込む

眉：軽めのメイクの時には、眉を描きすぎないことがポイント。少し大きめのアイブロウブラシにアイブロウパウダーを含ませ、眉にふんわりと色をのせます。化粧感が強くないように、眉の形をなぞるようにして色をのせる程度で構いません。

目もと：アイラッシュカーラーでまつ毛を上向きにした後にマスカラを使います。まつ毛のカールをキープし、瞳に光を取り込んでいきいきと魅力的に見せることがで

きます。

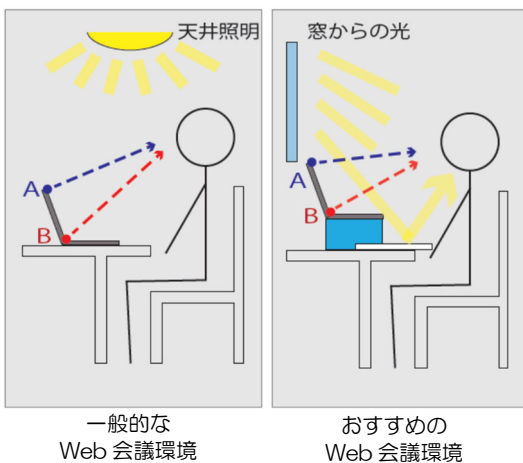
アイシャドウの使用はお好みで。使用する場合は明るめの色を選びましょう。濃いブラウン系やオレンジ系、カーキ系など黄みの強い色は、画面上では“影”や“くすみ”として認識されやすいので注意が必要です。おすすめは明るいベージュ系や少し青みのある系統のカラー。例えば青みのあるピンクやパープルなどは、画面でキレイに映えながら目もとに適度な陰影を与えてくれる色と言えます。

【リップメイク】色つきリップで画面を通してわかる、ほどよいメイク印象に

唇にも少し色があったほうが、画面できれいにうつります。とはいえ口紅をしっかりつける気分ではない、という人も多いでしょう。色、透明感、手軽さの観点からおすすめるのは、色つきリップです。赤やピンクなど、血色感のある色を唇にのせることで、全体的には軽いメイクに抑えながらも、ほどよくメイクをした印象に見せることができます。

■Web 会議時の環境も意識

メイクが済んだら、Web 会議に参加する時の環境も確認しましょう。天井照明は上から光が差するため、顔が暗くうつったり顔に不要な影が落ちたりしがちです。できることなら窓からの光を顔の正面で受ける位置にパソコンをセットし、顔全体に光が当たるようにします。また、パソコンと自分の間に白い紙を置くのも効果的。レフ版のように光を反射し、気になる顔の影を飛ばして明るく見せることができます。顔に髪がかかったり、画面に近づきすぎたりすることも不要な影が出る原因となるため、顔に髪がかからないヘアスタイルにする、画面に顔を近づけすぎない、なども心がけましょう。



また、パソコンに内蔵されているカメラの位置によっても、うつり方は変わります。画面の上 (A) についているよりも下 (B) についているほうが、より下からあおった状態でうつることになるため、普段とは違う自分の顔にドキッとするかもしれません。キーボードを打つ必要がない場合には、適度な高さの台の上にパソコンを置き、カメラ位置と目線の高さが近くなるようにするとよいでしょう。