

## 時間に余裕があるときにしたい“自分磨き” 自宅でできるフェイシャルマッサージをパーツ別にご紹介



近頃、自宅で過ごす“おうち時間”を工夫する人が増えているようです。日頃仕事や家事で忙しい人も、“時間に余裕があればしたいこと”は多いのではないのでしょうか。今回花王は、20～50代の有職者女性330人に、時間に余裕があれば家でどのように過ごしたいかを調査しました\*。調査結果とあわせて、自分磨きにつながる自宅で簡単にできるフェイシャルマッサージの方法をご紹介します。

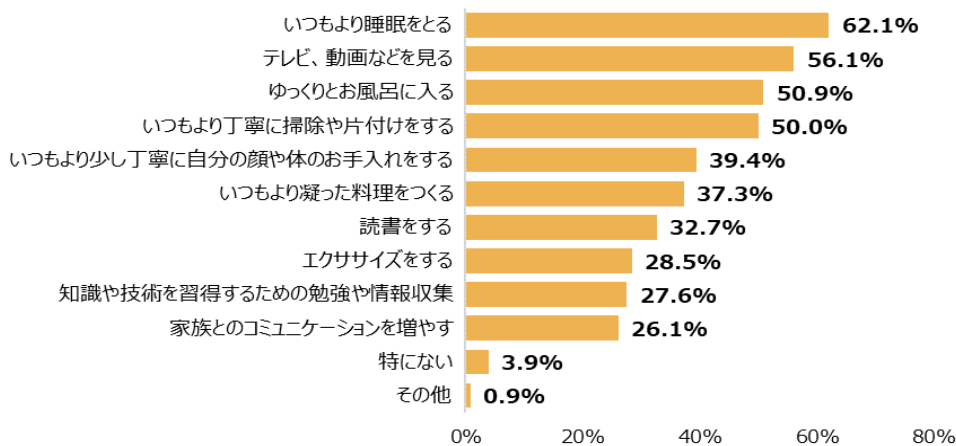
\*2020年5月 花王 Web 調査 20～50代の有職者女性 n=330

### ■時間に余裕があれば、約3割が「いつもより丁寧にお手入れする」

「時間に余裕があれば、家の中でどのようなことをしたいですか」と尋ねたところ、「いつもより睡眠をとる」という回答が62.1%、「ゆっくりとお風呂に入る」が50.9%となり、多くの人が休息に時間をあてたいと考えているようです（Q1）。一方、「いつもより少し丁寧に自分の顔や体のお手入れをする」「いつもより凝った料理をつくる」「読書をする」という人も30%を超え、いつもより日常を丁寧に過ごしたいと思う方も多いことが見受けられました。

Q1. 時間に余裕があれば家の中でどんなことをしたいですか？

[n=330,MA]

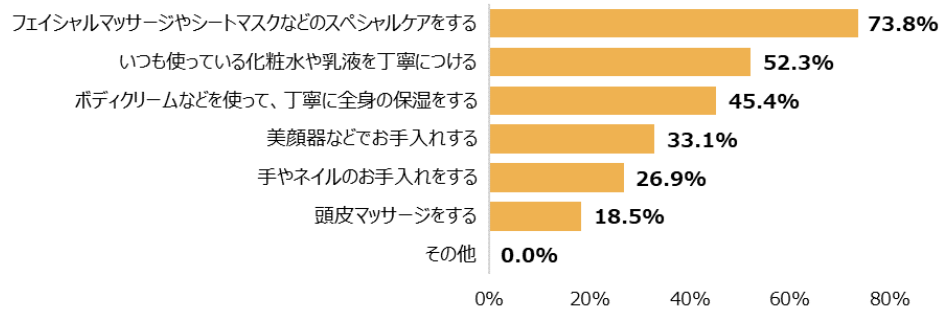


### ■取り入れたいのは、フェイシャルマッサージなどの「スペシャルケア」

次に、「いつもより少し丁寧に自分の顔や体のお手入れをする」と回答した人に、具体的などのようなお手入れをしたいかを聞きました。すると、「フェイシャルマッサージやシートマスクなどのスペシャルケアをする」と回答した人が73.8%にのぼりました（Q2）。時間に余裕があるときは、いつものお手入れに特別なケアを加えたいと思う人が多いようです。一方、普段やらない理由について聞いたところ、「時間がないから」「手間がかかるから」という声が多くあがりました。

## Q2. 具体的にどのようなお手入れをしたいですか？

[n=130,MA (3つまで)]



### ■手で顔に触れると快感情が喚起され、その気持ちがきれいにつながる！

花王の研究によると、スキンケア行動のひとつであるハンドプレス（肌を手で押さえること）によって、「幸福・満足」「贅沢感」などといった快感情が喚起されることがわかっています。ハンドプレスをお手入れにプラスしたグループは肌状態がよくなっていたこと、そしてハンドプレスをして快感情がより喚起された人たちのほうが肌状態がよくなったことを確認しています。

ぜひ、普段のお手入れから肌に丁寧に触れることを心がけてみましょう。

【2018年7月12日リリース】

<こころで感じるスキンケア研究> 顔肌への継続的な触覚刺激が快感情を喚起、肌の質感が向上  
<https://www.kao.com/jp/corporate/news/rd/2018/20180712-003/>

### ■自分でできるフェイシャルマッサージの方法

マッサージ方法はさまざまありますが、今回は、ハンドプレスを取り入れた簡単にできるマッサージ方法を、花王化粧品美容部がご紹介します。顔をマッサージすることで、肌をやわらげてハリ感を与え、いきいきとした印象に導きます。自分の肌を慈しむように、丁寧にゆっくりとやさしく触れてみましょう。気になるパーツのみ行うこともできるので、時間に余裕があるときやりラックスしたいとき、丁寧にお手入れをしたいときなどに、ぜひ取り入れてみてください。

マッサージは力を入れすぎないように、基本的に両手の中指と薬指を使って行なうのがおすすめです。まずは、顔と指の摩擦を防ぐために、マッサージ料を顔全体にまんべんなくのばしてから始めましょう。

### 額

考え事をするときに眉間に力が入ってしまう方も多いでしょう。額をマッサージすることで気分がほぐれます。額は、眉頭の少し上あたりから外側に向かってらせんを描くように指をすべらせ、こめかみで止めます（図 1）。この流れを 2~3 回程繰り返します。

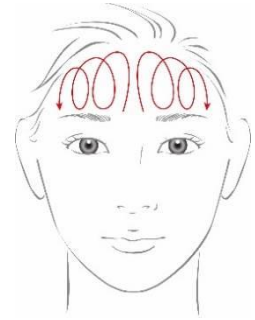


図 1

### 目もと

次は目もとです。パソコンやスマートフォンを長時間使用することで目を使い続ける方も多いでしょう。目もとは顔の他の部分と比べて皮膚が薄くデリケートなため、特にやさしくいたわるように触れます。目頭から目尻に向けて上まぶたを通して指をすべらせ、こめかみを軽く押します。下まぶたも同様に目頭から目尻に向かって指をすべさせます（図 2）。一連の流れを 2~3 回程繰り返します。特に目を使うことが多かった日は、ゆっくりとやさしく丁寧に行ないましょう。

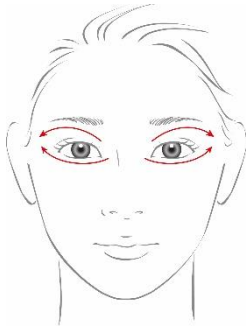


図 2

### 頬~フェイスライン

頬やフェイスラインをマッサージすることで、すっきりした顔の印象につながります。力を入れすぎずやさしく肌に触れましょう。まず、あごからこめかみへ、口角からこめかみへ、小鼻の横からこめかみへと 3 回に分けて、らせん描きながら指をすべさせます（図 3）。ゆっくりと、頬を引き上げるようなイメージでくるくるとなであげます。

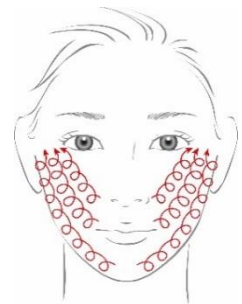


図 3

次に、あごから頬にかけて手をすべらせ、両手のひらで頬全体を包み込むようにして、心地よさを感じる強さで肌を押さえ（ハンドプレス）、こめかみを押します。あごから耳の下に向けても、同様に行います（図 4）。

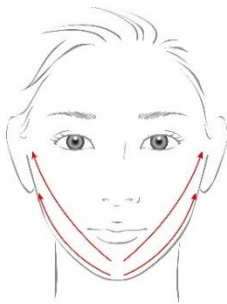


図 4

これらの動きを、2~3 回ほど繰り返します。

フェイシャルマッサージは、家でできる自分磨きのひとつです。いきいきした素肌につながるだけでなく、肌にやさしく触れることでリラックスした気分にもつながるので、楽しみながら取り入れてみましょう。

この資料に関するお問い合わせは下記までお願いします。

花王株式会社 広報部 担当 入江・嘉瀬・鈴木

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10 TEL 03-6745-3150