

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

スキンケアの本質:『お手入れ』で実現する『なりたい肌』

即席調理は、一時的な空腹状態を緩和するには役立ちますが、それはただ自分の欲求を満たすだけで、食事の本質的な意味を考えようとはしません。食事とは単なる空腹を満たす行為以上に、心と体、そして社会的な満足をもたらす重要な営みです。

●心と体、そして社会的な満足とは:

1. 心の満足:美味しい食事は心を満たし、幸せな気持ちにさせます。
例: 家族や友人と食事を楽しんだり、好きな料理を食べることです。
2. 体の満足: 栄養を摂ることで体が元気に動くためのエネルギーを得られます。
例: バランスの良い食事で体に必要な栄養素を摂ることです。
3. 社会的な満足: 食事を通じて家族や友人との絆を深めることです。
例: 家族や友人と食事を楽しんだり、地域の食文化を味わうことです。

これは、対処療法的な発想によるスキンケアにも通じるところがあります。対処療法的なスキンケアの短期的な効果で悩みを一時的に解消できても、それは一時的な満足でしかなく、自分のエゴを満たすだけです。肌は自分の一部であり、自分の思い通りにできる存在であると同時に、肌自体も独立した存在で自分の思い通りにできない存在でもあることを理解することは非常に重要です。肌のことを思いやらず、自分の欲望だけを追い求めることは、真の意味でのスキンケアではありません。

つまり、「なりたい肌」を求めるなら、肌の欲望「なりたい肌」にも耳を傾ける必要があります。肌と自分の欲望は同じ方向を向くべきであり、むしろ優先すべきは、肌の欲望「なりたい肌」で、それに沿ったスキンケアを実践することが、ひいては、自分の欲望「なりたい肌」に近づく最良の方法であることを理解することが重要です。

多くの人は肌を自分のものと思い、自分勝手に何でも好きなように扱います。自分は自分が作ったものではないし、自分の一部である肌も自分が作ったものではないのに、自分が作ったような気になっています。だから、肌に対する感謝や大切にしている気持ちが欠けている場合があります。このような考え方の逆が「お手入れ」という日本語に現れています。

スキンケアの本質的な意味とは、お手入れです。「お手入れ」の本質とは、肌や体は自分から独立した存在であることを認めた上での、肌や体に対する感謝と愛情を込めた継続的な肌の「なりたい肌」を実現するケアのことです。