

スキンケアに迷わないために

－製品選びの本質を見極める－

スキンケアにおける最上位の目的が「健やかな肌環境の維持」であることを、揺るぎない軸として確立しているならば、その土台の上に位置づけられる一時的な目的に基づく製品も、肌の健康を損なうことなく、賢く、節度をもって活用することが可能となります。

このような目的の階層構造を理解し、自らのケアにおいて優先すべき価値を見極めることで、製品選びに迷うことはなくなり、肌との関係性もより深く、より健全なものへと育まれていくのです。

スキンケア製品を賢く使いこなすために

肌との向き合い方を見直すことから始めましょう

もしあなたが、スキンケアの最上位の目的として「肌の健康を守る」ことを確固たる信念として持っているならば、肌を一時的な見た目の道具としてではなく、長期的に大切な「身体の一部」として捉えることができます。

そのような考え方を確かに持っているからこそ、「毛穴を一時的に引き締める」といった下位の目的に基づく製品も、節度と知性をもって使いこなすことができ、肌の健康を損なうことなく活用することが可能となるのです。

しかしながら、こうした考え方が欠けたまま、即効性や視覚的变化のみを追い求めるスキンケアに傾倒すれば、肌の健康は徐々に損なわれ、結果としてなりたい肌に、なかなか近づくことができなくなるのです。

現在、多くの消費者が対処療法的なスキンケア製品をうまく使いこなせていないのは、「肌の健康を守る」という確かな信念を持たず、スキンケアの軸が定まらないまま、製品の選択と使用を繰り返しているからです。

賢く使いこなすためには、まず「肌の健康を守る」という確かな信念をもって、スキンケアの軸を定めることが大切です。そのうえで、必要に応じて一時的な演出を選択するという、目的に応じた使い分けの考え方を持つことが欠かせません。

この考え方こそが、スキンケアにおける製品選びと実践を賢く行い、肌の健康を損なうことなく製品の力を生かす第一歩となるのです。

Created on: September 8, 2025 | Developed in collaboration with an AI assistant | Based on scientific evidence, ethics, and public benefit

How to Never Get Lost in Skincare

—Understanding the True Essence of Product Selection—

If you establish "maintaining a healthy skin environment" as the unshakeable, primary goal of your skincare, you'll be able to use products based on temporary goals wisely and in moderation, without compromising your skin's health.

By understanding this hierarchy of purposes and identifying the values you should prioritize in your own care, you'll stop getting lost when choosing products. Your relationship with your skin will also grow deeper and healthier.

How to Wisely Use Skincare Products

Start by rethinking how you approach your skin. If you have a firm conviction that the primary purpose of skincare is "to protect your skin's health," you'll start to see your skin not as a temporary tool for appearance, but as an important part of your body to be cherished long-term.

With that mindset, you can use products designed for secondary goals, like "temporarily tightening pores," with intelligence and moderation. You'll be able to harness their benefits without harming your skin's health.

However, if you lack this mindset and focus only on instant, visible results, your skin's health will gradually deteriorate. As a result, you'll never truly get the skin you want.

Many consumers today aren't using symptom-based skincare products effectively because they lack a firm belief in "protecting skin health." Without a clear foundation, they repeatedly choose and use products without a guiding principle.

To use products wisely, you must first establish a firm belief in "protecting skin health" as your core principle. From there, you can choose temporary effects as needed, based on a clear understanding of each product's purpose.

This mindset is the first step toward making smart choices in skincare and unleashing the power of products without compromising your skin's health.