

鏡の中の自分が、イヤにならないために

●若いころの肌って、スキンケアしなくてもキレイ。

メイクも映えるし、鏡を見るのが楽しかった。

「スキンケア？まだ必要ないでしょ」

そんなふうに使ってた人、いませんか？

でもある日、急にメイクが決まらない。

肌がかさついて、鏡の中の自分がちょっとイヤ。

「どうしたんだろう…」

そんな経験、あなたにもあるかもしれません。

●メイクが決まらないのは、技術のせいじゃない。

問題は、肌そのもの。

肌には本来「美しさを保つ力」がある。

外からの刺激を跳ね返して、うるおいを守る力。

でもその力は、年齢やストレス、生活習慣で少しずつ弱まる。

若いうちは多少無理しても、肌は勝手に回復してくれる。

でも、同じことをしてるのに、肌が荒れるようになったら――

それは「肌の自己回復力」が落ちてきたサインかも。

●メイクの“ノリ”は、落とすところから始まる。

スキンケアって聞くと、化粧水とか乳液を塗るイメージかも。

でも本当は、メイクを落とすところから、もう始まっている。

肌に残った汚れや負担を、ちゃんとリセットできてるか。

それが、次の日の“ノリ”を左右するんです。

●メイク落としと、その後のスキンケア。

この2つをちゃんと理解して、実践するタイミングが来ています。

メイクは、汚れや古い角質と一緒に、きちんと落とすことが大事。

落としきれないと、毛穴が詰まって、肌の調子が乱れます。

くすみやゴワつきの原因にも。

だからこそ、自分の肌に合ったクレンジングを選んで、

ゴシゴシこすらず、やさしく洗うこと。

それが、メイクが映える肌づくりの第一歩です。

●今から始める、肌の「土台ケア」。

メイクの技術だけでなく、肌そのものを育てる時期です。

意識したいのは、この2つ：

1. **落とす**：肌の“守る力”を損なわずに、汚れをオフ
2. **支える**：水分とリノール酸を補給し、うるおいを閉じ込めると、刺激から肌を守る力を支える。

シンプルなケアを続けるだけで、肌は少しずつ整っていきます。

そしてまた、メイクが楽しくなる。鏡の中の自分が、もっと好きになれるはずです。

Don't Hate the Person in the Mirror

When you're young, your skin is naturally beautiful, even without much effort. Makeup applies flawlessly, and it's fun to look in the mirror. Maybe you've thought, "Skincare? I don't need that yet."

But then one day, your makeup just doesn't sit right. Your skin feels dry and flaky, and you start to dislike the reflection staring back at you. You might wonder, "What happened?" This is a feeling many of us have experienced.

It's Not Your Makeup Skills; It's Your Skin

The problem isn't your technique—it's your skin itself. Your skin has a natural ability to protect itself, to block outside irritants and keep moisture locked in. But this ability gradually weakens with age, stress, and lifestyle habits.

When you're young, your skin bounces back from almost anything. But if you notice your skin getting worse while your routine stays the same, it could be a sign that your skin's **self-healing power** is starting to fade.

Getting Good Makeup Starts with Taking It Off

When you think of skincare, you probably picture applying moisturizers and serums. But the truth is, the process really begins with removing your makeup. How well you cleanse your skin and reset it from the day's wear and tear directly affects how your makeup will look the next day.

It's time to understand and start practicing two key steps: makeup removal and the skincare that follows.

You need to thoroughly remove makeup along with dirt and dead skin cells. If you don't, it can clog your pores, leading to dull, rough, and uneven-looking skin. This is why choosing a cleanser that works for you and being gentle—avoiding harsh scrubbing—is the first step toward skin that glows.

Start Building Your Skin's Foundation Today:

It's time to go beyond makeup techniques and begin nurturing your skin itself. Focus on these two essential steps:

- **Cleanse:** Remove impurities without compromising your skin's natural defense.
- **Support:** Replenish moisture and linoleic acid to reinforce your skin's ability to retain hydration and protect itself from irritation.

By sticking to this simple routine, your skin will gradually improve. Soon, putting on makeup will be fun again, and you'll love the person looking back at you in the mirror.