

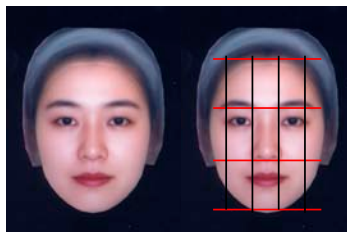
「メイクアップの法則」 スキンケアから笑顔まで

株式会社エフシージー総合研究所（フジテレビ商品研究所）

取締役 菅沼 薫（日本顔学会・副会長）

私が提案するメイクアップの法則とは、

1. “平均的”は美人、“個性的”は魅力である。
1. 第一印象は肌で決まる。
1. 眉は骨格から始まる。
1. 心は顔に出る。
1. 笑顔は最高のメイクアップである。



図：30名女性の平均顔（20～50代女性）

顔とメイクアップの本質を科学的に捉えたら、どんな顔にも合うような基本法則が見つかりました。それが、上の五つの法則です。もちろん具体的には自分の皮膚や体質を知り、それに合った化粧品を選び、使いこなさなければいけないので、メイクアップの道は一筋縄ではいきません。でも、この法則を知ればメイク上手の近道となるでしょう。

法則①「“平均的”は美人、“個性的”は魅力である」

人の顔は一人ひとり違うものですが、顔を集めて平均すると端正な美人顔になります。私を含む社内関係者 20～50 代の女性 30 名の顔画像から平均顔を作ってみると、その顔はなかなか美人顔になりました。また、その顔に額から顎まで 3 等分の横線と、目元に 5 等分の縦線を入れたところ（図）、眉や目の位置が線と重なり合っています。顔の個性をなくした平均顔＝美人顔は、左右のバランスがとれているのです。つまり、平均顔に近づけることが、メイクアップの第一歩です。逆に、平均顔と違うところは個性です。個性を活かすことで、魅力的な顔になります。

法則②「第一印象は肌で決まる」

見かけの年齢や印象は、肌の影響が大きいのです。シミやシワがなく、透明感もあって輝いている肌は若々しく見えます。いつまでも健やかな肌でいるためには、自分に合ったスキンケアが欠かせません。また、メイクアップの基本として、額から鼻筋、目尻から頬骨にかけての顔中央の骨格が高くなっていると、顔が明るく華やいで見えます。これを「中高（なかだか）」といいます。肌色メイクは、ファンデーションとコンシーラーでシミを隠し、「中高」にハイライトを入れます。注意したいのは、ハイライトを小鼻の脇より下に入れないことです。間違えると、逆に頬がたるんで見えるので気をつけましょう。

法則③「眉は骨格から始まる」

顔の中で一番むずかしいのが眉メイクです。眉は剃ったり、自由に描いたりできますが、眉頭（まゆがしら）といわれる眉の始まりをどこに決めるかがむずかしいのです。眉頭の上に人差し指の腹を当ててみてください。鼻筋のところから眉状隆起（びじょうりゅうき）という骨に当たります。ここが眉の始まりです。平均顔より目と目の間が広い人は、眉頭を中央寄りに、目が寄っている人は、眉頭の間を開き気味にします。どちらも、眉状隆起に沿って薄めの色で描きはじめると自然な眉頭になります。

法則④「心は顔に出る」

人はうれしいとき、楽しいとき、おかしいとき、悲しいとき、怒ったときなど自然な感情が出たときの顔は左右対称の表情になっています。何か思惑や含みがあるとき、妬んだり、からかったりするときには、口角の左右どちらか一方に力が入った形で口がへの字に曲がります。皮肉な笑いをするときにも口はへの字になります。意図的な表情は、顔がゆがみ、左右非対称になるのです。時代劇でも、悪者はそんな表情をしています。悪徳商人の「越後屋」も、「お主もワルじゃのう」という代官も、左右非対称の顔でニタリするのがパターンのように。

法則⑤「笑顔は最高のメイクアップである」

「和顔愛語（わげんあいご）」は、「笑顔は施しである」ことを説く仏教用語で、温かいまなざし、和やかな笑顔、心のこもった言葉が施しとなるという意味です。笑顔ほど、その人を魅力的に見せることはありません。折角メイクアップしたのに、表情が暗いところも美しく見えないように、メイクアップの仕上げは微笑みです。それに、何気ないときも大頬骨筋（図）を意識して口角を上げるような微笑み顔でいると、鍛えられた表情筋のおかげで、頬のタルミが抑えられ口角が下がるのを防いでくれます。

また、「笑顔が笑顔を運んでくる」ということも覚えておきましょう。人の脳にはミラーニューロン（神経細胞）というものがあって、相手が話した言葉や表情、動作などが、まるで同じ行動をしているかのように、見る側の脳を直接興奮させるというのです。つまり、相手の感情が、鏡のように受けて側にも写しだされるのです。笑顔で接すれば、相手も笑顔で答えてくれます。苦しいときや悲しいときにも、笑顔に接するとありがたく、うれしい気持ちになります。しかも、笑顔にすると口角が上り、頬骨が盛り上がって「中高」の美人顔にしてくれます。

魅力的な顔は、正しいスキンケアとメイクアップ、微笑みで仕上げてください。

