

美しい髪、思いどおりのヘアスタイルを手に入れるための「なんでだろう？」を速攻解決！

髪質&髪型人生相談

髪のことならお任せ！の9人のスペシャリストが今回の先生



日本ロレアル 美容師 監修 日本アジア技術/教育本部長
バトリック・カネボウさん
髪は構造からヘアケア剤の効果・効能まですべてに精通。アジア各国で教育も担当している。髪の先生的存在。



カネボウ 化粧品研究所 研究員
山口順士さん
サラやクローチェなどで定評のある、カネボウブランドのヘアケア剤。その研究&開発を幅広く担当。



松下電工 ビューティ・パーソナル事業部 主任
斉田 至さん
依然大好評のイオンドライヤーの開発を担当。実は隣の部署で作っていた空気清浄器のイオンがヒントだったとか。



美容室『ZACC』代表
高橋和義さん
髪についての知識と研究ぶりは、スタイリストというより、もはや科学者。最近では化粧品開発も始めたとの噂。



美容室『artifata』代表
CHIKA さん
「CHIKAさんにやってもらった髪型が人生で最高に似合っていた」と言う人多数。タレントからの信望も厚い。



美容室『afloat』代表
宮村浩気さん
数え切れないお客さんに対応してきたからこそわかる、実践的スタイリング理論は、さすがです。



TAYA 商品開発課長
佐藤公祥さん
顧客からの要望を商品に反映させるため、サロンとラボとのパイプ役をこなす。髪についての知識は社内第一。



美容室『クレアトゥール内野』代表
内野邦彦さん
ヘアケアを追究して14年というヘアエステの元祖。サロンは老若問わず、髪が傷んだ人の駆け込み寺的存在。



クレイダ・代表
平沢敏明さん
内野氏と組んで、クレアトゥール内野の薬剤を開発している研究者。髪を傷めないヘアストレートを生み出した。

髪がまとまらない、乾燥する、ツヤがない…。毎日のシャンプー＆ブローの度に気になっていた素朴な疑問や悩みの数々を、それぞれの分野の専門家にわかりやすく答えてもらいました。髪や頭皮のことって意外に知らないことだらけ。構造や仕組みをしっかりと学んで、髪の悩みを根本から解決！

撮影/内山功史(人物)、SHINTARO(静物)、大澤 真(取材)
メイク/尾花けい子(ルガール) スタイリスト/はやし美穂 イラスト/長谷川まき
デザイン/最上真千子 取材/小野塚美佐 構成/佐藤明美(本誌)

しなやかでツヤのある健康的な髪を取り戻したい！

ケア編

カラーリングヘア用シャンプー&コンディショナー



ダメージヘア用シャンプー&コンディショナー



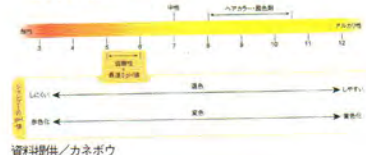
髪は本来は弱酸性。でもカラーリングした髪はアルカリ性で傷みやすい状態に。「右表のように、シャンプーのpHを酸性に近づけるほど髪の色落ちや傷みを防ぐ効果が高くなります」(山口さん)。ならば、カラーヘア用シャンプーで、まずは髪を弱酸性にリセットすることが傷み予防のスタート！

1 ナンバースリー プロアクション フォーミー シャンプー ¥1,000
2 同 トリートメント ¥1,000 3 ロレアル パリ エクセランスカラーヘアシャンプー ¥1,500 4 同 カラーヘアパック ¥1,800 5 ウェラ ミウエラトーン。ヘアカラーした髪のシャンプー ¥1,200 6 同 トリートメント ¥1,500 7 メリドゥビューティプロダクツ マッドヘアロピクス パフファッシュンシャンプー ¥500 8 同 パフファートリートメント ¥700

次なるステップは、中身が流れ出てしまった髪を、ぎゅっと詰まった元の髪に戻すこと。ダメージヘア用シャンプー&コンディショナーを使えば、髪は構成成分である各種たんぱく質やアミノ酸で髪のすき間を補強し、さらに再流出を防ぐためのコーティングも可能。

1 資生堂フィティット マシェリパーフェクトシャンプー ¥600 2 同 EXヘアトリートメント ¥1,200 3 日本リーバ ダブモイストチャー シャンプー ¥380 オープン価格 4 同 コンディショナー ¥380 オープン価格 5 P&G パンテーン モイスト&スムーストリートメントシャンプー ¥400 オープン価格 6 同 エクストラトリートメント ¥800 オープン価格 7 ウテナ メルフィニトリートメントシャンプー N ¥780 8 同 トリートメントパック N ¥1,200

カラーヘア用シャンプーとpHの関係



髪の傷みの進行度



傷み度Ⅰ
キューティクルが少しはがれがみで、傷みの初期段階。自覚症状としては、髪がまとまらなくなったり、ゴワつきが気になったりする。

傷み度Ⅱ
傷みがひどい状態。髪のザラつきがひどくなり、切れ毛や枝毛も増える。手触り自体がバサバサとしてきて弾力性もなくなってくる。

傷み度Ⅲ
傷みの最終段階。キューティクルがすべてはがれ落ちてしまっているのでもともともい。タオルでふくだけでも、ブツブツ切れるほど。

まずはシャンプー&コンディショナーをチェンジ

カラーリングによる髪の傷みやパサつきはどうしたら改善できますか？

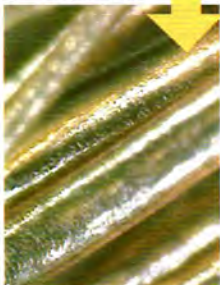
「美的」世代の髪の悩みでダントツなのは、なんといっても「傷み」。髪に悪いと知りながら、これだけカラーリングを重ねればパサつきやキシミも無理はない…。でも少しでも傷みを抑え、健康な髪を取り戻す方法、ありませんか？

「カラーリングというのは、本来なら閉じているキューティクルを薬品の力で無理やりこじ開け、中の色素をいじる作業。何度も繰り返してはいるうちにキューティクルという蓋がきちんと閉じなくなつて、そのすき間から、髪内部のたんぱく質など大事な成分が流れ出てしまう」(カネボウさん)

これが傷みの原因！であれば、毎日のシャンプー&コンディショナーで流れ出した成分をきっちり補給これ以上流出しないようにコーティングすることが、髪の健康を取り戻すための第一歩なのです。

Before

→傷みの進んだ髪の毛の拡大図。透けて後ろの髪が見える毛は、髪の毛の内部にあるべき成分が抜けてしまっている証拠。キューティクルもキメが粗く、どこどころめくれている。



After

→施術後。スラスカだった髪の中身がしっかり詰まって、健康な状態に戻っています。けば立っていたキューティクルもキメが整い、びったり引き締まっているのがわかる。

クレアトゥール内野 東京都渋谷区神宮前5-7-5
イ・ヴィトンビルB1 ☎0120-31-3181 不定休
ヘアエステ ¥8,000〜12,000

●その他ヘアエステの 受けられるサロン

・Ku. 中央区銀座2-6-4 竹中銀座ビルディング9F ☎0120-799-959
無休 プライマリトリートメント ¥3,500〜。ホームケア用のトリートメントもブレンドしてくれる。
・TAYA&CO. GINZA 中央区銀座6-6-1 並木通り 銀座風月堂ビル4F ☎03-3575-9121 無休 トリートメント ¥4,500〜。超音波振動の細かいミストで浸透させる方式。

Q3 自宅でのトリートメントだけで物足りない。もっとスペシャルに髪に効くもの、ないですか？

A3 傷みが深刻なら、今はやりのヘアエステという手があります

髪の毛の内部に油分を補うことで扱いやすい髪にするのがトリートメントの役目。硬い髪を柔らかく、バサつきを抑えてしなやかに、と髪質改善効果は抜群です。手軽につけられ洗い流さないトリートメントから、シャンプー前に使う集中ケアものまで優秀アイテムがめぐる押し。用途に合わせて賢く選び、髪質のさらなる改善を目指したい！

1 コーサー スティープンノル コレクション ハイドロリニューミスト ¥1,500 2 カネボウ アニマ エッセンスコートゼリー ¥1,800 3 ライオン フリー&フリー デメージェイド カラードヘア美容液 ¥850/オープン価格 4 オリジナル リッチ リウオーズ ¥3,000 5 ジャンパール ゼロフリッツ ヘアセラム ¥1,600 6 ロレアル パリ エクセランス インナーモイスト ヘアエステ 15g×6本 ¥2,800



トリートメント剤の中で、現在主流になりつつあるのは洗い流さないタイプ。でも、油分を与えただけで洗い流さないのはベタつきそうで心配。「最近のトリートメント剤にはシリコンなどが使われていることが多く、仕上がりはサラサラです」(カニベさん)

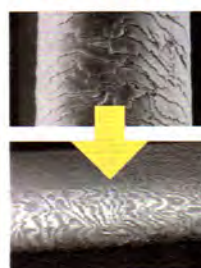
インバスでの集中ケア用やシャンプー前に使うスペシャルケア用など用途に合わせて選択して、髪質改善効果を狙って！

使い続けることで髪は芯はうるおい、表面はサラサラに！

トリートメント剤を使えば傷んだ髪は治りますか？

A2

●トリートメント剤の効果



→カラーリングやドライヤーの熱で傷んだ髪はキューティクルがめくれ、内部のたんぱく質が流出。きしみ・バサつきが目立つ状態に。

→トリートメント剤で髪の毛に栄養を与え、さらに表面をコーティングすることで弾力性も回復。手触りもつるつる、さらさらに。

資料提供/ロレアル プロフェッショナル

サロンのヘアエステは、個人の髪の状態に合わせて診断とケアをしてもらえるのが大きな魅力。「うちでは、髪の中身強度カラーやパーマのダメージをチェックして、20種類のエステ剤の中からその人に最適なものをブレンド。髪に必要な成分を何回にも分けて塗り込み、遠赤外線熱で浸透。さらに低温アイロンでキューティクルの表面もなめらかに整えるので、ツヤも倍増します」(内野さん)

全行程は約2時間。明らかに髪の回復状況に、リピーター続出中。

→イオンの吹き出し口が肌に当たると、ドライヤーよりしっとり効果は、ナショナル マイナスイオン スチームアイロン イオニティ ¥11,700 2 傷んだ髪の人ほど、手触りの変化を実感できる。ナショナル マイナスイオン シンターボ イオニティ ¥13,900 3 ブラッシングで摩擦からイオンが防衛。スヴェンソン マイナスイオン パワーブラシ ¥1,800



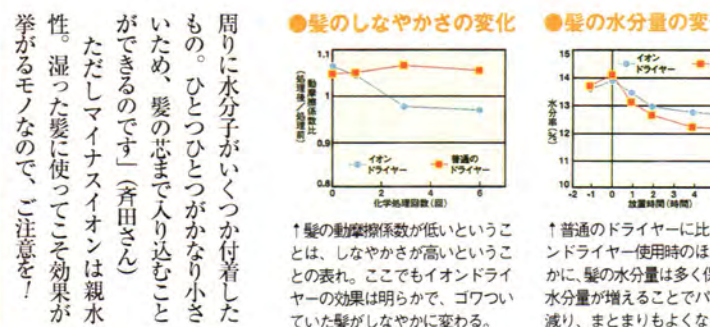
イオンものは髪にイイ！は、本当ですか？

A4 髪の水分量が増えしなやかでツヤのある髪に

イオンドライヤーが登場して以来、口コミでその効果のほどが大評判に。いったい何がイイの？どこに効くの？に迫ってみよう。

「簡単にいうと、マイナスイオンが水分を髪の奥まで入れる手助けをしてくれるんです」(斉田さん)

確かに、使った後の髪を触るとしんなり、みずみずしい感触。「マイナスイオンは、酸素分子の



Q5 傷みの原因カラーリングの回数を減らしたい。でも褪色は気になる…。なるべく長く髪色を保てる方法、ありませんか？

A5 自宅髪色を補給する方法が！

傷みのひどい毛先からはどんな髪色も生えていく。根元からは黒髪が生えてくる。この極端な色の差を、トリートメントしながら補えるという画期的なアイテムを発見！「いったいどんな仕組みに？」「ぬれてキューティクルが開いた状態の髪に、通常より細かい染料を栄養剤と一緒に入れます。髪が乾いてキューティクルが閉じると、色素が髪の内部に残る仕組み。回数を重ねると色落ちが少なくなり、色が濃くなっていきます」(佐藤さん)

薬剤で無理矢理キューティクルを開けるような髪を傷める行為をせずに、色の抜けを解決できるのは大きな魅力。これで次のカラーリングまでキレイな髪色をキープ。

↓毎日使うことで褪色をカバー。何色かを混ぜると、お好みの色に調整できる。田谷 カラーカムカラー マルチサップトリートメント(右から)ブルーバ イオレット、ピンク、オレンジ、イエロー、ブラウン 各¥1,000



カラーリングしている髪の毛の褪色の原因のひとつ、活性酸素の働きを抑えてくれる保湿ウォーター。プロ前や乾燥の気になるオフィスで使うと、水分補給と同時に色ももちよくなる。良質のミネラルを含む海洋深層水に、細胞膜浸透性と同じ成分を保湿剤として配合。髪だけではなく全身に使えます。田谷 コンプリートソーク マリンミネラル 120ml ¥1,000

After Before

↓連続使用5日目。初日と比べると、細胞内のオレンジ色が濃くなっている。毎日使い続けることで、少しずつ色が補給されます。



Q6

顔の美白は気にしているけれど髪にもUVケア必要ですよね？

もちろんです。紫外線は髪にも敵！

どんなに紫外線が強くても、実は富士山の上や砂漠地帯なら、髪への悪影響はほとんどないのだとか。でも東京の紫外線は最悪らしい。その差はいったい何…？

「紫外線が髪に直接悪影響を及ぼすわけではないんです。大気中の水分が多い地域では、髪が水気を吸ってふくらむのでキューティクルが開いている。この状態で浴びる紫外線が問題なんです（カニベさん）」

確かに日本の夏は湿気が多い。「キューティクルのすき間から髪に入った紫外線が、酸素と結合してメラニン色素を分解するため髪が褪色し、赤茶けたような色に変わってしまうのです（カニベさん）」



紫外線はメラニン色素を分解するだけでなく、髪の内部のたんぱく質結合も破壊する。結合が切れたたんぱく質は、髪の中から流れ出てしまい、結果としてコシのない「サバサバ」の髪になってしまいます。「髪にも紫外線ケア」は、この夏絶対に必要な新習慣。

1 ロレアル ケラスタセ SO アクア クレーム ¥2,800 (5月1日発売予定) 2 同ヴォワル プロテクター ¥2,800 3 シュウエイトレーディング mop グリステイン シャンドロップ ¥1,800 4 ディシラ シンセティック ヘアプロテクターAD ¥5,000 5 アリミノ アクアモイストチュアPL US ¥2,000

Q8

最近よく目にするスキャルプケアってやっぱり必要？ 何に効くんですか？

A8

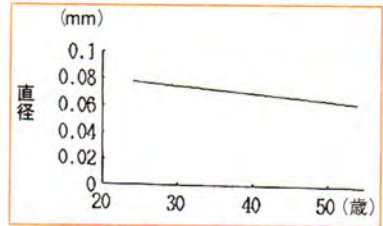
詰まった毛穴をほうっておくと抜け毛、薄毛の原因に

頭皮の毛穴は顔の毛穴に比べてずーっと深い。通常のシャンプーじゃ、奥までの洗浄は無理だとか。「頭皮は全身の中で最も汚れが付きやすい部分。豊富な皮脂がゴミを呼ぶし、微生物も繁殖しやすい。それだけに問題も起こりやすいのです（カニベさん）」

頭皮の細胞が生まれ変わるサイクルは通常14日。でも微生物が繁殖しすぎたり、極端に頭皮が乾燥

●加齢と毛髪直径

資料提供/カネボウ



↑「髪の太さは年齢とともに細くなるのが普通で、その経過は遺伝的に決まっている。ただし頭皮に問題が生じると、髪はとたんに細く弱くなる」（山口さん）

していきると、サイクルが乱れてフケが出たり頭皮が赤く炎症を起こしたり、抜け毛の原因になることも。専用のケア剤で週に1回でも徹底ケアすることで、頭皮のトラブルは防げる！

1 毛穴に詰まった皮脂を溶解成分が溶かし出しスリキリ除去。アユラ ラボラトリーズ サーマルヘッドクレンジング ¥1,400 2 固くなった頭皮を和らげて正常に戻す。アルビオン ディセ リフレッシュローション ¥2,000 3 天然オレジン成分で頭皮に栄養補給。石澤研究所 植物生まれの地肌エッセンス ¥1,500 4 べたつく頭皮を毛穴から根こそぎ洗う、石けん系洗浄剤。ニューウェイジャパン グラングリーン ディープクレンジングシャンプー ¥2,700 5 頭皮用アンチエイジングエッセンス。シスレー エクストレ フィトアロマトニック プール シューヴ ¥10,000 6 頭皮を活性化して毛根を強化。ロレアル ケラスタセ SP アクティヴァ 10ml・10本入 ¥6,000

7 地肌に直接スプレーしてマッサージ。ソニーCPLラボラトリーズ ファルサトリコジェナー ¥7,000 8 頭皮ではじける泡の刺激で血流増大。アユラ スカルプヴァイタライザー ¥2,000 9 クレイのミネラル成分が頭皮の奥まで浸透し発毛促進。メキシカンアロエコーボレイション インディアンクレイ MAGM A100 ¥2,000



Q7

頭皮も敏感肌でかゆくなったりムケてきたり…。そんな私でも使えるシャンプーって？

A7

低刺激のシリーズを選んで！



敏感肌用化粧品があるように、髪にも敏感肌用は存在します。防腐剤、色素、香料などアレルギーやかゆみのもとになりやすい成分を除去した処方ものを選んで。また、ストレスやホルモンバランスのくずれも頭皮の炎症の原因。生活改善も改善策のひとつです。

ドクターエルウィン リパトリートメント ¥1,800 2 同 スカルプクレンジングソープ MD ¥1,800 3 メキシカンアロエコーボレイション M4 シャンプーン ¥1,300 4 資生堂インターナショナル dプログラム ア&スカルプシャンプーAD ¥1,500 5 リサージュ パスツアーズ ヘアソーススティック (ウオッシュ a) ¥1,600

シャンプーの洗浄力は、頭皮にはかえって攻撃的？

「洗浄成分である界面活性剤の種類によっては、頭皮にかなり刺激の強いものもあります。頭皮も顔とつながった一枚の皮膚なので、顔が敏感肌のヒトは頭皮も敏感な場合が多い」（高橋さん）

頭皮が赤くなっていたり、フケが増えるようなら注意信号！

Q9

毎日のことだけに自分のシャンプー方法が正しいのか気になります

A9

基本はよくすすぐこと

「大切なのは、セット剤や汚れをその日のうちに落とすこと。朝シャン派も多いと思いますが、実は夜は副交感神経の働きで毛穴が開く、吸収の時間。汚れたまま寝ると毛穴が汚れを吸ってしまします。また毛穴に汚れが詰まり、ニオイの原因にもなりかねません。寝る前に髪をリセットしてあげる

1 お湯の温度は42℃以下

42℃以上のお湯が頭皮にかかる、頭皮中の水分が一時的に集まり、そこを冷やそうとする。やけどの際に水ぶくれができる原理と同じです。髪が乾くとこの水分は急激に失われるので、頭皮は乾燥した状態に。



2 まずは髪全体をよくぬらす

髪をぬらすのは当然と侮るなかれ。実は内側の髪が乾いたままシャンプーをつけてしまっている人が多い。乾燥毛についた界面活性剤はすすいでも髪に残りやすいため、傷みやゴワつきの原因に。

3 シャンプーは4～5か所に分けて

シャンプーの量は、ミディアムなら500円玉大が目安。いくら手のひら上でのばしても、それを1か所においたのではムラになる。ポンポンと頭の前左右に。皮脂腺の多い額と頭頂部には少し多めに。

4 すすぎは襟元から

指の腹を使って頭皮をマッサージするように洗ったら、すすぎは下を向いて襟元からスタート。シャワーヘッドを左右に動かしながら、毛先に向かって汚れを流し落とします。目安は約2～3分。



タオルは毛足の短いものを

ぬれた髪は弱くてもろい。毛足が長いループ状だと、ふいているうちに髪がからんで切れてしまうことも。目の詰まった毛足の短いタオルで、髪を押さえるように水分を吸い取ると、ダメージが少ない。



乾かすのは、髪の根元から

髪は毛先から蒸発していくので、髪の水気を吸ったタオルで軽くおさえて、根元からドライヤーで乾かす。根元の髪は乾いた途端熱がこもり、傷みの原因にもなるため、乾かしすぎないで！

アトピー肌でも使える低刺激性シャンプー＆コンディショナー。ZACCのオリジナル。コンディショナーは髪を修復・保湿するヘアバインド配合。ヒビ 左/プラスN シャンプー ¥2,400、コンディショナー ¥1,600

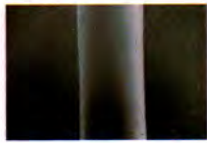




1 柔らかくてコシのない髪にふんわり感を与えるシルクP.P.Tとキチン誘導体を配合。タマリス ラクレア プルミエトリートメント SV ¥3,000
2 コムギアミノ酸がうるおい補給。同 トリートメントSD ¥2,800 3 つぶれがちな髪をサラサラしてくれる。アルピオン ディセ コンディショナー F ¥1,800 4 髪に芯が通ったような、ハリ感を実感できる。同 シャンプーS ¥1,600 5 傷んでやせた髪をふんわり補修。シュウエイトレディング mop レモンガラスシャンプー ¥1,800 6 ミネラルが髪本来のハリを復活させる。カリタ シャンプワ ポリウム ¥3,500 7 同 マスク ポリウム ¥6,500



●細い髪



資料提供/カネボウ
←一般的に細い髪とされる髪の直径の平均は、約0.05mm。これは欧米人の金髪の平均的な直径とほぼ同じ。

→細くてくせ毛の場合、断面は偏平になり、手触りは多少ザラつくが、ウネりは弱いので、硬い人は気にならない。

細柔少の3重苦の救世主

カラーリングのテクニックで立体的に見せる!

「髪が少ない人におすすめなのは、カッパー(銅色)などの暖色系カラー。膨張色なので、ボリュームがあるように見せる効果があります。黄色系カラーはポリウムダウンして見えるので、髪が少ない人は避けた色。さらに同じ色で2~3段階明るさを変え、グラデーションで染めて微妙な立体感を狙うのも有効な方法です」(高橋さん)



←同じ色でトーン(明るさ)を変え、3色のグラデーションを作った前髪。単色で染めたときより、自然なポリウム感が出る。控えめながら、効果は抜群のテクニックです。

多くても少なくても硬くても柔らかくても悩みは尽きない髪質編

A10 髪の補強成分入りのシャンプーで芯にハリをもたせて!

細柔少な髪。つぶれてしまっって貧相です。湿気の多いこの季節もふんわり見せたい...

欧米人の金髪に比べて、日本人の黒髪は圧倒的に太い。とはいえ、細くてコシがない髪質に悩む人も多いのは事実。特に湿気の多い梅雨時期には、どうにもポリウムを出せず悩む人も多いのですが、「細くて柔らかい髪の人に足りないのは弾力性。コシがない髪の1本1本をしっかりホルドしてコーティングしてくれる成分が入ったシャンプー&コンディショナーを選ぶことが重要」(山口さん)。「髪の表面を両性ポリマーでマイナスに帯電させ、髪どうしが反発する性質を利用してポリウムアップをさせるといってシャンプーもあります」(カニベさん)

太硬多の3重苦の救世主

サロンで新しい「縮毛矯正」に挑戦してみる

いわゆる「縮毛矯正」は髪が傷むし、抵抗がある人も多い。でも、ただ髪が量が多いだけではなく、ウネる、縮れるという問題を抱えた髪質の場合、普通のストレートパーマでは理想の「サラサラ髪」にはなれないのが現実です。そんな悩みを抱える人に、朗報! 「ドクターズ ストレート リブレ」は、新発想の縮毛矯正。キューティクルを無理にこじ開けることなく髪内部に浸透させられる薬液を新しく開発。さらに一緒に補修成分も注入するため、しっとりしたストレートヘアが可能になりました。従来の縮毛矯正では、髪の傷みがひどく、同時にカラーリングすることは考えられませんでした。ヘアエステの技術を応用したこの手法なら、カラーリングも同時に可能です」(平沢さん)・クレアトール内野 ☎0120・31・3181 料金は¥24,000~



Before
←チリつきがある、ふくらみぎみの髪。プローするだけではまっすぐにならないこの髪質の場合、やはり縮毛矯正が効果的。



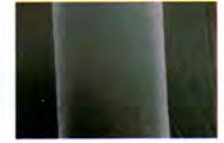
After
←施術後の髪。まっすぐになっただけでなく、しっとりしたツヤも。根元からポリウムダウンされ、スタイリングもぐっと楽。

A11 油分を補うことで確実にしなやかになります

太硬多の3重苦の髪。この時期湿気で爆発ぎみ。なんとかうまく収める方法はないですか?

梅雨時の太・硬髪の悩みは重大。髪が湿気を吸ってふくらんで、結局「結ぶしかなない」状態に陥ってしまふことが多いけれど、その前にシャンプー&コンディショナーで少しは改善できないものだろうか? 「髪が太い人というのは、ほとんどが硬い髪質。しなやかにするには油分の補給が必須です。さらに軽く見せたいという願望をもつ人が多いので、ほとんどの人が頻繁にカラーリングをしていることも、油分の不足を招いている大きな要因。コンディショナーよりも油分の含有量が多いトリートメント剤やヘアパックをマメに使用することが髪質改善の第1歩。髪の内部の硬い結合が緩むため、柔軟性が高く扱いやすい髪に少しずつ変化していくはず」(山口さん)

●太い髪

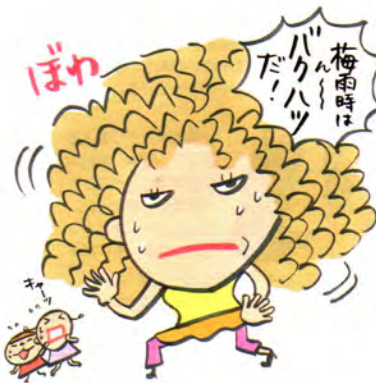


資料提供/カネボウ
←日本人の多くは、平均直径が約0.07mm以上の髪を指します。

→これにくせ毛が加わるとさらに扱いにくい。ウネりが膨張へむつながついて湿気を含むと手に負えない状態に。



1 髪の主成分であるアミノ酸から作った毛髪保護成分P.M.Lが、ガンコなくせ毛をしっとり艶やかにコーティング。ポーラ イデアスタイル ヘアチェンジトリートメント ¥1,000 2 和薬植物エキ스가硬い髪を芯から保湿、扱いやすく。カネボウコスメットクローシェ シャンプーN かたい髪用 ¥1,200 3 同 トリートメント コンディショナーN ¥1,300 4 ストレッチフィクサーが強力に髪表面に吸着することで、かなりのくせ毛もサラサラのストレートに。アルピオン フェアリアス ストレートアップトリートメント(専用ブラシつき) ¥3,500 5 週1回使用で驚くほどしななり。ナジャベレーネ クリームバス アボガド ¥1,800





引く張る

Before

→このままだとサラッと清潔感のあるストレート。これも悪くはないけれど、もう少し毛先に柔らかさが欲しいところ。タンクトップ ¥5,000 (BOSHC)

↑サイドから毛先の髪は、側面から髪を引っ張りつつ後ろから風を当てて。これで毛先が自然に内巻きにクセづけられます。



引っ張る

After

→前髪と両サイドの毛先にふんわりとした揺れができています。このくらいのニュアンスなら、ブラシを使わなくても、作ることが可能です。

↑サイドの髪は指のまたで挟んで引っ張りながら、髪の根元に風を当てます。これで顔周りにふんわりとした立ち上がりができます。



曲げる

↑前髪は指2本で挟んでキュッと外向きに曲げます。指に沿って曲げた部分に風を5〜6秒当てると、右の写真のようなゆるい巻きが。これをほぐせば完成です。

てっぺんをふくらませ
ひし型
シルエツト
を作って

A15

よく見せるには？
「つづれ」をバランスよく見せるには？



↑両サイドの髪の毛先を斜め下に引っ張り、上から風を当てて根元をつぶします。頭頂部の両サイドの髪をつぶすようなイメージ。

↑ちょうど頭のてっぺん、頭頂部の髪を上から引っ張り上げつつ、髪の根元に風を当てて。これでふんわりと立ち上がりができます。



After

↓何も考えずに乾かすとこの状態。頭頂部の両サイドに角ができ、てっぺんは平坦につぶれたシルエツト。これだと頭がかなり大きく見えます。

指をブラシ代わりに使うべし

A13

朝、セットの時間がない！
ドライヤーだけで
髪にニュアンスを加える方法はありませんか？

Q13

髪がぬれていているうちが勝負！

A14

生え際にくせがあつて前髪がコントロール不能なんです！

Q14



↑生えぐせをまたぐように前髪からサイドの髪を取り分けます。髪の根元を顔に押しつけるように下向きに引っ張りながら、上から風を。



↑今度はサイドの髪を引っ張り上げます。これも髪の根元からくせがつくよう、しっかり引っ張り、風は下から当てて流れを強固。

↑〇で囲んだ部分が生えぐせ。ここでバックリ割れてしまうので、前髪はいつも作れない…。そんな悩みはプロで解決できます！

↑逆サイドも同様に髪を根元から方向づけます。いったん乾いてしまつと、少しづつ戻してもくせは戻らないので、ぬれているうちに。

朝は完璧なゆるふわ髪だったのに、夕方には跡形もない…。そんなピンチを、ホットカーラーひとつで簡単に朝の状態に再現できる方法を、宮村さんに教えてもらいました！

カーラー1個
5分で復活！
の技あります

A12

1日会社にいると、夕方には髪がつぶれてヘナヘナ。簡単にふんわり復活できるテクニックは…？

Q12



↑もう一方も同じように、巻いて、外して、ほぐします。次に前髪。これも内巻きに。カーラーが少し斜めになる向きに。



↑朝のふんわり巻きはどこへやら。毛先がダランとだらしく垂れ、貧弱な印象に。表情まで暗く見えてしまいます。



Before

↑柔らかくて少ない髪質だけに、巻き髪キープは至難の業。ブルオーバー ¥14,800 (シュガー・マトリックス(ストロベリーフィールズ))



↑サイドより髪の量が少ないので、前髪は約10秒で外します。外した状態で、このくらいの巻きができていれば大丈夫。



↑まずは髪を左右ふたつに分けます。片方の毛先から、ホットカーラーを内巻きに巻いていきます。キープ時間は約15秒と短めです。



↑外した際に毛先がこのくらいクリンとしていればOK。巻きすぎると、ほぐしたときに毛先がうまく散らないのでこの状態をよく覚えて。



↑キープ力の高いスプレーワックスを、前髪の根元に吹きつけます。これで顔周りの「浮き」をキープでき、つぶれを防げます。



↑外した際に毛先がこのくらいクリンとしていればOK。巻きすぎると、ほぐしたときに毛先がうまく散らないのでこの状態をよく覚えて。



↑カーラー1個をうまく使いこなすだけで、こんなふんわりスタイルも実現可能。初めは時間がかかるかもしれないけれど、慣れればほんの5分のテクニック。



↑両サイドの巻きにもワックスをスプレー。毛先を持つのではなく、巻きの部分を手のひらに乗せ、そこに吹きつけるようにします。



↑クリンとした巻きをほぐしていきます。毛先を引っ張らないように注意しながら、手ぐしで優しくかき上げるように。



↑化粧ポーチにも入る大きさが便利。会社の化粧室用に、ぜひひとつ常備しておきたい。ナショナル カールミニニこまき ¥1,100

