

自宅で簡単にできる!

うぶ

肌を平面にして剃る

肌に強い摩擦を与えずに剃るには、できるだけ平面で剃るのがポイント。顔には凹凸があるので、カミソリを持つ手とは別の手で肌をひっぱり、顔に平面を作って剃るといい。毛を剃る方向と逆方向に肌を少しひっぱるのがコツ。

右ページからの下段は、うぶ毛剃りのプロ、下島さんに教わった、肌に刺激を与えずに上手に剃るコツ。参考にしながら、セルフシェービングにトライしてみよう。

ど肌トラブルの原因となることがあるので肌のケアが大切です」とのこと。
NGなのは、同じ部位を何度も剃る、肌にも何もつけずにカミソリを直に当てるなど、肌に刺激を与える剃り方。また、剃る頻度も重要だ。
美容皮膚科・アンチエイジングに詳しい「衣理クリニック表参道」（東京都港区）の片桐衣理院長は、「毛の周期、肌への影響も考えれば、剃るのは2週間に1回程度がいい。気にしすぎるのは逆効果」という。

くすみがグッと解消!

毛剃りのコツ

「剃っても戻ったのは成人式と結婚式のときの2回だけ」と答える人が多いと思うが、実は最近でもないと思う。女性専用のシェービングカミソリ「ラヴィーチ」（東京都千代田区）のシェービング・スペシャリスト、下島祐子さんは「お客様は確実に増えています。そのうち7割はリピーターです」という。
うぶ毛を剃ることににより、ファンデーションの粒子が均等に定着するため、メイクのノリがよくなる効果がある。また、顔色も明るくなり、シミが原因だと思っていた肌のおくすみがうぶ毛を処理したら白くなったという人もいっている。うぶ毛のケアは、自分で行うことも可能。その方法には、大きく分けてシェービング（剃る）と脱毛（抜く）があるが、普通家庭で使うカミソリを使ってすぐに行える、シェービングが一般的だ。
ただ、剃ることで毛が濃くなっているという人が多く、「タカミクリニック南青山」（東京都港区）の高見洋院長によれば、「毛を剃った断面が伸びてくるため太く見えるだけで、毛自体が太くなることはありません。ただし、頻繁に剃ると乾燥や吹き出物な

口のまわりのくすみ、眉毛の上や下のボサボサ。ほおにも全体に……気になるながらも放っておいたこのうぶ毛。剃るとかなり印象が変わるってことが注目されて、サロンも続々とできています。

部位によって剃り方を変える

額

髪の毛、眉毛とも、生え際に向かって剃る。額の中心を基点に髪の毛の生え際に向かって下から上へ、眉に向かって上から下へとカミソリを動かす。

眉と目の間

額の中心から、外に向かって小刻みに（5mm単位が目安。以下同）動かす。できればL字型のカミソリを使って。

もみあげ

ほおからもみあげに向かって、小刻みに動かす。もみあげからほおに向かって剃ると、剃った線が付きやすいので注意。

ほお

上から下に向かって、ほおのラインにそって動かす。

口まわり

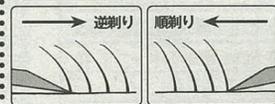
鼻の下、口の下とも、上から下に向かって小刻みに動かす。

小鼻のまわり

凹凸が激しい部位なので、刃が小さいカミソリを使う。上から下へが基本だが、細かい凹凸に合わせて方向を変えながら、小刻みに動かす。

うぶ毛剃りのスペシャリストが指南セルフシェービングのポイントはこのココ!

逆剃りと順剃り



毛の流れにそって剃る「順剃り」(右)と、逆らって剃る「逆剃り」(左)がある。「逆剃り」は深く剃れるが肌への摩擦も大きい。自分で行う場合は、肌への刺激が少ない「順剃り」が基本。カミソリの刃は毛の流れに対して0〜45度の角度で当てる。

T字型とL字型



ほおや額など広い範囲にはT字型のカミソリを、まぶたや眉などの細かい部分にはL字型のカミソリを使うとよい。ただ、T字型のほうが扱いやすいので、不慣れな人は刃が小さめのT字型を使う。

剃り方の基本

直剃りは厳禁



刃の滑りをよくするため、必ずシェービング専用フォームや乳液を塗ってから剃ること。毛は湿ると柔らかくなり、温めると肌の緊張が和らぐので、入浴時に剃るのもおすすめ。剃った後は保湿効果の高い化粧水で必ずアフターケアを。

ボディ用と併用しない



脚や脇などボディ用のカミソリは刃が大きい。そのため、細かい部位を小刻みに剃るうぶ毛剃りには適さない。顔専用のものを使う。特にボディ用の二枚刃、三枚刃のカミソリは、一度剃っただけで1日用の二度剃り、三度剃りするため、肌へのダメージが大きい。



剃る



細かな振動で、肌にダメージを与えることなくうぶ毛を処理する電動シェーバー。毛や肌をぬらすのに、メイクの上からもドライシェービングできる。ネットの口コミ人気も高い。

コレを使えば、もっと簡単剃る派 vs 抜く派

肌に当てながら動かすだけ

毛根から抜くため、モチがいい

台湾伝統の糸脱毛の原理を利用した、スプリングタイプのうぶ毛脱毛器。スプリング部分を軽く曲げて肌に当て、ハンドルを回転させると、スプリングがうぶ毛をキャッチして、絡め取る。

セラ「エビ・スプリング」1260円（編集部調べ）

抜く

