

子育て中のママでも

時短で綺麗になるテクニック



教材作成者

綺麗ママ育成アドバイザー Riisa

目次

1. スキンケア

1. 1分でエステ上がりのお肌になる方法

2. ワンコインで透明感のある美肌に変身！

2. 時短メイク術

3. もっと美容について詳しく学びたい方へ

1. スキンケア

1. 1分でエステ上がりのお肌になる方法

パックって、実は自宅で簡単にエステ後のお肌が
手に入れられる方法なんです！

しかし、子育てをしながら家事もして、、という

忙しいママさんにとっては、お風呂に入るのでさえ

大変なのに、パックなんて・・・！と思われた方もいると思います。

パックって10～15分ほど置かないといけないものが

殆どですし、なかなかその数十分すらとれないですよ。

しかし実はパックの成分を一瞬でパックの効果を

高められる方法があるんです。

それは**パックの上からサランラップを被せるだけ**です。

大切な日や特別な日の前日でパックをしたいけれど
時間がない！というママさんにはとってもおすすめです。



忙しいママさんでも、たったの1分で
しっかりとお肌の中にパックの美容成分を
浸透させることができるので、時短で綺麗になれる
最高の方法です！！是非試してみてくださいね！

2. ワンコインで透明感のある美肌に変身！

このワンコインで透明感のある美肌を作ってくれるものが
炭酸水です！炭酸水はもちろん無糖のもの！

どこにでも売っていますよね！

薬局なんかだと、1リットルのものが100円以下で
買ってしまうところもあるので、私はそれを使っています。

毛穴もきゅっと引き締まって、さらにお肌がワントーン程

明るくなりますので、一瞬で美肌を手に入れられます！

忙しいけど、なかなかお肌のお手入れに時間をかけてもらえない
エステに行きたくても行けないというママさんには
もってこいです！

やり方としては、時間がなければただ炭酸水を桶に入れて、

顔をつけるだけでも十分！

時間があれば、洗顔などの際にも炭酸水を使ってあげると、
毛穴の中の汚れまで綺麗に落ち、お肌がより綺麗になるので
とってもおすすめですよ！

2. 時短メイク術

実は美容のメール講座でも、時短メイクについて

ほんの一部を簡単に紹介していますが、

子育ての教材を買ってくださった方限定で、

時短メイクのもっと詳しいやり方を紹介しちゃいます！



<<やり方>>

★BB クリーム

時間のない日は、日焼け止め、下地、ファンデを

兼ねそろえている BB クリームを使うと早いです！

BB クリームをパール 1 つ分程度手の甲に出して、

スポンジで優しくポンポンと押さえてつけていきます。

ファンデーションの塗り方と一緒にまずは頬に乗せて

余った BB クリームで顔全体に伸ばしていくようにしましょう。

そして、ファンデーションの役割をしながら

コンシーラーの役割もしてくれるので、

気になる部分は重ね塗りをしてカバーしましょう。

また、最近よく見るクッションファンデもポンポンと

するだけで薄付けで美肌を作ってくれます！

そしてカバー力の高いものもたくさん出ているので、

隠したい部分は重ねてつけてあげると、綺麗にカバーできますよ！

★アイシャドウ

ブラウン系のものはどんな目の方でも

美しく上品に見せられるので、おすすめです。

使うのは2色です。

4色あるのであれば、2・3番目に薄い色を

二重の幅で塗ります。そのあと1番薄い色で

アイホール全体に一番薄い色を広げていきます。



★アイライン

ラインは、目尻のみ。

目尻 1 / 3 あたりから外側に向かって引きます。

これだけでも目を大きく見せる効果はあるので

時間のない朝には十分です！

★マスカラ

カールマスカラを使用するのでビューラーは省略します。

カールマスカラはつけた後、持ち上げたまま数秒キープしておく、

カールもキープされるのでビューラーをしなくても

綺麗なまつ毛に仕上がります。

※とにかく時短でメイクをしたい方は

下マスカラはなくても OKです。

まつ毛がしっかりと上がって、上のまつ毛にしっかりと

マスカラがついていれば目は大きくはっきり見えます。

★眉毛

アイブロウマスカラでかる～く色をつけましょう。

最初は毛並みに逆らって塗り、

その後、毛並みに沿って塗ったら終わりです。

★チーク

チークと口紅は同じもの

(兼用できるクリームタイプ) を使います。



お金もかからないですし出かけるときには持ち物も少なくなるので

おすすめ！また、クリームタイプのものだと落ちにくいので

一日中かわいいが続きます。

頬の一番高い部分に、円を描くように中心から外側へ

ポンポンと優しく押さえるようなイメージで乗せていきます。

★口紅

口紅は、チークとしても使えるクリームチークを

手につけて、ポンポンと乗せていくようにしましょう。

手に取って乗せていくことで、色の調節をすることも

可能になります。

もし、少しでも時間を短縮したいという場合は、

単体の口紅を使って、ぐるっと直塗りをして、

その後に指で唇の輪郭をなぞると自然な唇に仕上がるので、

おすすめですよ～！

3. もっと美容について詳しく学びたい方へ

こちらでは、時短で綺麗になるための方法を紹介しましたが、
綺麗を作るためには、こちらで紹介した

スキンケアやメイクだけでなく、ファッションやヘア、
また内面などもとても大切になります。

私は幼稚園教諭・保育士免許の他にも、
ビューティアドバイザーの資格もっており、
現在子育てをしているママ・そして子育てに悩んでいるママこそ
綺麗になることで気持ちを明るくして、子育てを楽しんでほしい
という思いから美容との両面でサポートしております。



やはり女性に生まれた以上、綺麗でいたいと思いますし、

周りの人から「最近変わったね！」「綺麗になったね！」と

いつだって褒められたいですよね！！

こちらの子育ての教材を買っていただいた方というのは、

子育てを頑張りたい・もっと自分の子育てを良くしたい、

という向上心がある方なので、きっと子育てだけでなく

自分自身も何歳になっても綺麗でいたい・

輝き続けたいという気持ちをお持ちで、

美容の面でも常に高い美意識を持っていらっしゃる方だと思います。

綺麗になるだけで、自信が出て、笑うことも

出かけることも、友達と会うことも楽しくなります！

周りの人からも褒められることが増えて、

笑顔が増え明るくなり、気持ちも穏やかになり、

気持ちに余裕がうまれます。

気持ちに余裕ができるだけで、

イライラしたりすることも減って、夫婦関係がさらに良くなり、

自然と子育てもうまくいくようになります。

そして周りの人たちも笑顔に幸せにできるようになります。

子育てで悩むことも減り、優しい気持ちで

子どもと向き合えるようになります。

綺麗になることでこんなにいいことがあって、

人生が180度変わります！

子どもへのベストな接し方や対応の仕方を学ぶことで

子育ての悩みを解消することはもちろんできますが、

自分自身が変わることで解消できる悩みもたくさんあります。



まずは自分自身が変わって、どれだけ変化があるのか、
悩みが楽になるかということを是非
感じていただけたらと思います。

こちらは子育てのマニュアルの特典ですが、
もっと詳しく美容について学びたい！という方は、
マニュアルもご用意しておりますので、気になった方は
詳細の方お送りいたしますので、下のアドレスから
ご連絡いただければと思います。

⇒ <mailto:mail@biganhada.net>

幼児期の子育てアドバイザー・綺麗ママ育成アドバイザー
かがりいさ