

2023年6月29日（木）

株式会社R'VIVO

報道関係者各位

【女性3,000人に調査】顔のお手入れ法と情報源

## 30代・40代の約3割が「シートマスク」使用

～ プロが教える「かえって老ける！間違った美容法ワースト5」～

世の中には様々な美容情報が溢れています。しかし、良かれと思ってやっていることが実はNGというスキンケア方法もいくつかあります。そこで、お顔に現れるお悩みや症状にアプローチではなく、その原因を顔から読み取りその原因となる部分をアプローチして本来のベストな状態に戻すように施術するエステティックサロンを運営する株式会社R'VIVO（ヴィヴオ）は、30歳以上60歳未満の女性全国3,000人を対象に「顔のお手入れ法と情報源」について調査いたしました。



### ■ 調査概要

調査期間：2023年6月22日

調査手法：インターネット調査

調査対象：30歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：3,000人（各年代：1,000人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社 R'VIVO 調べ」とご明記ください。

### ■ 調査概要サマリー

- ・30代・40代の約30%が顔のお手入れに「シートマスク」を使用
- ・参考にしている美容情報源 30代は「Instagram」、40代は「美容系サイト」、50代は「友人・知人」がトップ
- ・スキンケア商品選びの基準 どの年代も「金額」「使用感」が2トップ
- ・1カ月のスキンケア商品代「1,000円未満」が30%超

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

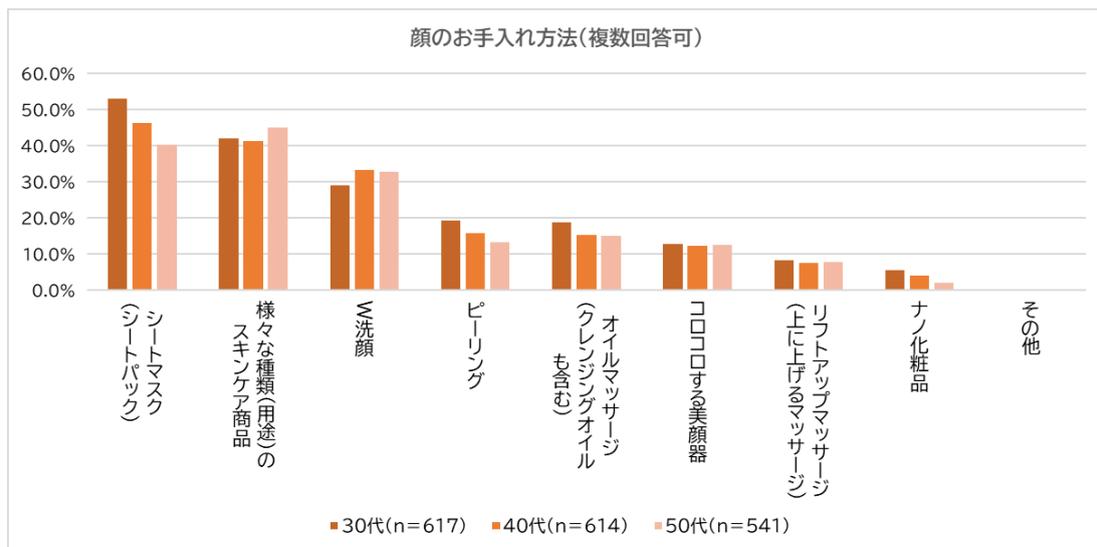
## NEWS RELEASE

### ■ 調査結果

30代から50代の女性（年代別）に「日常的に顔は基本的なスキンケア（※1）以外のお手入れをしているか？」尋ねたところ、「はい」（30代：61.7%、40代：61.4%、50代：54.1%）、「いいえ」（30代：38.3%、40代：38.6%、50代：45.9%）となりました。

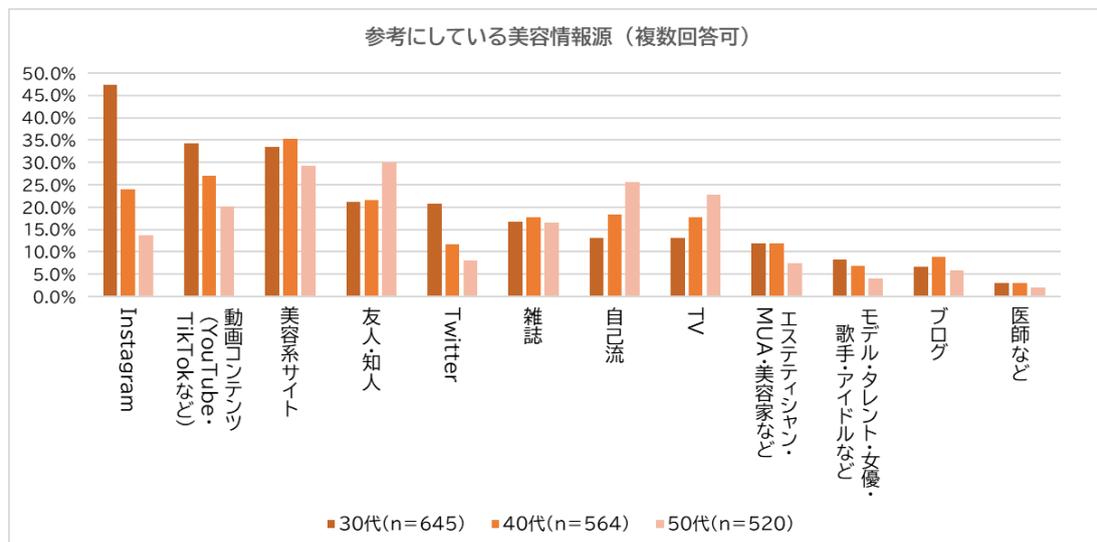
※1 基本的なスキンケアとは、「洗浄・補給・保持」（洗顔料・化粧水・乳液やクリーム）のこと。

「はい」と回答した人に「どのようなお手入れをしているか？」尋ねました。30代・40代は「シートマスク（シートパック）」（30代：53.2%、40代：46.4%、50代：40.3%）、50代は「様々な種類（用途）のスキンケア商品」（30代：42.0%、40代：41.4%、50代：45.1%）が最多で、30・40代の次点は「様々な種類（用途）のスキンケア商品」、50代の次点は「シートマスク（シートパック）」、3位はどの年代も「W洗顔」（30代：29.0%、40代：33.4%、50代：32.9%）でした。



次に、「何か参考にしている美容情報源はあるか？」尋ねたところ、「ある」（30代：64.5%、40代：56.4%、50代：52.0%）、「ない」（30代：35.5%、40代：43.6%、50代：48.0%）となりました。

「ある」と回答した人に「何を参考にしているか？」尋ねました。30代は「Instagram」（30代：47.3%、40代：23.9%、50代：13.7%）、40代は「美容系サイト」（30代：33.5%、40代：35.3%、50代：29.2%）、50代は「友人・知人」（30代：21.2%、40代：21.6%、50代：30.0%）が最多。若い年代ほどSNSを情報源にしている人が多い結果となりました。



本リリースに関するお問い合わせ先

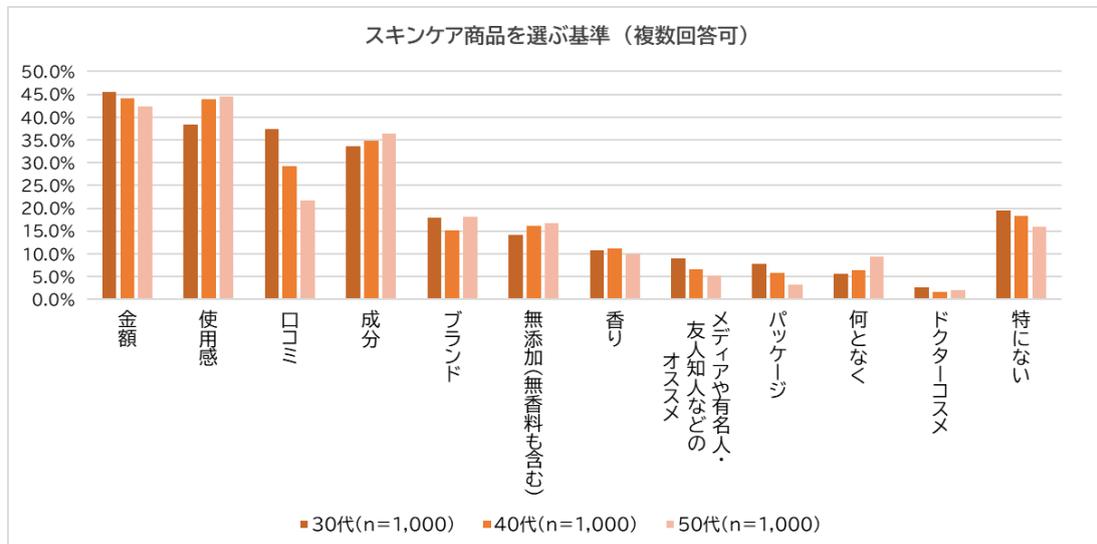
株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

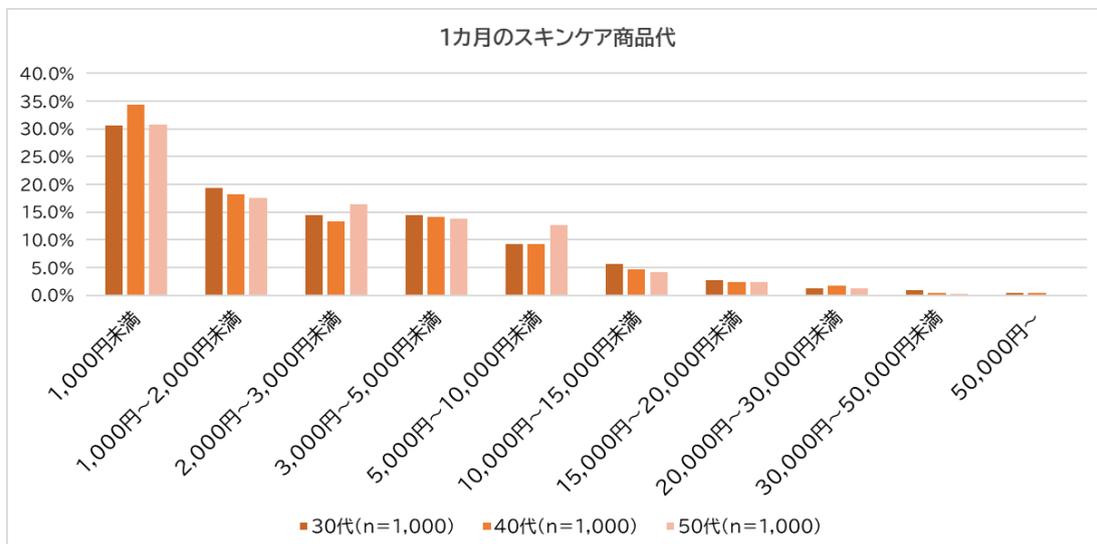
担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

## NEWS RELEASE

今回は、「スキンケア商品を選ぶ基準は何か？」尋ねました。30代・40代は「金額」（30代：45.6%、40代：44.1%、50代：42.4%）、50代は「使用感」（30代：38.3%、40代：44.0%、50代：44.56%）が最多でした。「口コミ」（30代：37.4%、40代：29.3%、50代：21.8%）は若い年代ほど多い結果になりましたが、全体的に大きな差は見られませんでした。



続いて、「1カ月のスキンケア商品代」を尋ねました。どの年代も「1,000円未満」（30代：30.6%、40代：34.3%、50代：30.7%）が最多でした。「1,000円～2,000円未満」（30代：19.4%、40代：18.3%、50代：17.6%）、「2,000円～3,000円未満」（30代：14.4%、40代：13.3%、50代：16.4%）など含めると、1カ月のスキンケア商品代が3,000円未満は、どの年代も65%前後いることもわかりました。



### ■「フェイシャルレメディ®」の開発者・岩崎るみが「かえて老ける！間違った美容法ワースト5」をアドバイス

世の中には様々な美容情報が溢れているので、ご自身でいいなと思う情報を取り入れるのは良いと思いますが、プロから見ると、コレっておかしいなと思うものはたくさんあります。しかし、そういった間違った情報を鵜呑みにし、やり続けてしまったことでマイナスな結果になってしまった。良かれと思ってやっていたことが実はNGだったという美容法もいくつかあるので、それを教えたいと思います。もし、思い当たるという方は今すぐやめてください。特に、ワースト1位は絶対にやってはいけません。それをやったら確実に老けます。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

## NEWS RELEASE

### ワースト5位：シートマスク（シートパック）

良かれと思ってシートマスクをつけている方はとても多いのではないのでしょうか。良い商品もたくさんありますし、プラスになることもあるのですが、使い方を違っていたらNGです。

それは、長い時間貼ること。長時間保湿パックをすると、逆に乾燥を引き起こしてしまいます。例えば、お風呂にずっと浸かっていると手がしわしわになりますよね。しかし、お風呂から上がると元に戻ります。これは、体や皮膚には元の状態に早く戻ろうとする「恒常性」という機能が備わっているため、皮膚がたくさん水分を含んでしまうと、早く戻さなくてはと、恒常性により水分を一気に蒸発させてしまうからです。

シートマスクを長時間貼っているということは、顔の皮膚がふやけているのと同じ状態のため、外した瞬間に必要な水分まで一気に飛ばし、乾燥を引き起こしてしまいます。乾燥すればするほど、**小じわが増え、たるみます**。シートマスクは絶対に時間を守りましょう。寝たままつけることもやめましょう。



### ワースト4位：過剰なスキンケア

やればやるほど綺麗になると思っていませんか？実は、お肌は最低限のケアをするだけで活性化します。色々なものを使ったり与えたりしても、お肌には外から中に入れ込まないという働き「**バリア機能**」があるため、たくさん入れ込んだところで限界があります。中には入りません。ナノ化し入りやすくされている化粧品もたくさんありますが、これらはバリア機能を壊し人工的に入れていくため、一瞬は良いかもしれませんが、やり続けていると身体にとって不要なものがどんどん溜まっていきます。

自分の治癒力やお肌の持つ力を信じて、**最低限のスキンケアで十分**です。洗顔後水分が飛んだら化粧水で保湿する。それでも少し足りないと思ったら、乳液や油分の入ったクリームを少しつける程度で良いです。



### ワースト3位：洗い過ぎ・取り過ぎ

**取り過ぎないことがとても大事**です。W洗顔もいりません。きちんと取れていれば十分。無理してゴシゴシ取る必要もありません。肌を守っている角質層を無理矢理剥がすと、ダメージにしかありません。

ピーリングなどで表面の死んだ角質を丁寧に落とすのは良いです。しかし、自分でやると必要なものまで落としてしまい、ツルツルしたと勘違いする可能性があるため、プロの手に委ねましょう。角質は無理に剥がさないようにすることが重要です。お肌を守っているものは大事に守っていきましょう。



### ワースト2位：オイルマッサージ

たまには良いと思いますし、NGと言いつ切るわけではないのですが、連続してやり続けるとどうなるのでしょうか？例えば、革製品をクリームなどの油分で磨くと柔らかくなりますよね。皮膚も一緒です。オイルで摩擦をかけると、皮膚も柔らかくなります。物理的に肌を柔らかくしてしまうと**たるみます**。オイルをつけること自体は問題ないのですが、つけてこすったり磨いたりすることはNGです。やり続けていると、皮膚が柔らかくなって伸びてしまいます。

クレンジングオイルを塗ってマッサージをするも同様です。今すぐやめてください。特に、クレンジングオイルは、オイルだけで洗うことができませんし、水で流しても落ちないため、水とオイルを混ぜる成分「**界面活性剤**」が必要になります。界面活性剤は洗剤と同じで、過剰に使うとお肌に必要なものま



本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

## NEWS RELEASE

で取り過ぎてしまいます。オイルで皮膚を柔らかくして、界面活性剤でお肌に必要なものまで取り過ぎてしまうのはお肌にNGな行為なので、やめましょう。

### ワースト1位：上に上げるマッサージ

いわゆる**小顔やリフトアップさせるためのマッサージ**です。なぜワースト1位なのか謎でしかないのではないのでしょうか。筋肉は下から上に上げることによって引き締めることができるので、筋肉を動かすのなら良いですが、皮膚自体は絶対に上に上げてはいけません。

顔の皮膚は「皮筋」と言われ、皮膚と筋肉がくっついているのですが、例えば、リフトアップしたいと思って手で頬を上へ上げたら、他の筋肉も全部ついていくため、頬とは関係ない筋肉までも動かされてしまいます。そうすることで、いらないうちにシワがよってしまうのです。表面上見なかったとしても、皮膚の中でその筋肉が勝手に引っ張られて動いているという現象が起こっているため、老化が表に出てくるような年齢になると、余計なところにシワやたるみを引き起こします。目の周りにシワが多い方は、リフトアップマッサージをしている可能性が高いですし、側頭筋を上へ引き上げたりしていると、間違いなくたるみが起こってしまいます。余計なところに小ジワを作っている原因は、間違った引き上げのマッサージであることが非常に多いのです。

また、コロコロする美顔器の使い方も注意が必要です。適当に回していると、力加減によっては皮膚の摩擦を起こし、筋肉を色々な方向に動かしてしまうため、不要なところに小ジワをたくさん作ってしまいます。顔の解剖学を理解し、正しい方向でその部分だけ引き締めるマッサージができないのであれば、やめましょう。

リフトアップと思って若い時にぐいぐい上げていると、変なところにシワができてしまったり、たるんでしまったりするようになります。マッサージだけでなく、スキンケアする時も上げないようにしましょう。

「フェイシャルレメディ®」では、上から下にマッサージする方法でセルフケアができます。興味がある方は勉強してほしいと思います。



### ■「フェイシャルレメディ®」とは

フェイシャルレメディ®とは、予防医学を目的とした新しいフェイシャルエステのトリートメント手技のこと。機械や薬品などを一切用いずにハンド一本で行う顔への施術方法です。

開発者の岩崎は、その人の心身体すべてがお顔に集結していると考えます。体内環境、骨格筋肉、性格、思考、感情、クセ、生活習慣、そして様々な体の不調和の原因を根本から改善する。体のすべてを本来のあるべき正しい状態に戻し、自己治癒力を高め自分で健康美をキープできるようにします。

### ■フェイシャルレメディ®とフェイシャルエステの違い

一般的なエステティックフェイシャルでは、お肌のコンディションを整える、ホワイトニング、しわ、たるみなどのアンチエイジングケアや小顔・リフトアップが今や当たり前になっています。

フェイシャルレメディ®ももちろんすべてのエステティック技術をベースとし、さらには見た目だけならば一瞬にして完了します。ただ、リフトアップした、小顔になった状態をどれだけ継続できるかということももっと大切。お顔に現れるお悩みや症状にアプローチするのではなく、その原因を顔から読み取り、原因となる部分をアプローチして、本来のベストな状態に戻すように施術していきます。

なぜなら、表面の改善だけでは実は何も解決できていないからです。顔の中には、すべてのご自身の健康と美容に関するものが兼ね揃っています。世界に浸透している補完医療の必要不可欠な部分を試行錯誤でブレンド・アレンジし、画期的なフェイシャル施術法を考案しました。そのため、このフェイシャルレメディ®を受ければ受けるほど、心身健康に導かれて、そこから美しくなることができます！

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社 R'VIVO PR事務局  
株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい  
担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

## NEWS RELEASE

### ■ 岩崎るみプロフィール

1974年、兵庫県生まれ。延べ4万人のフェイシャルエステで顔に触れてきた実績を持つエステティシャン。

株式会社R'VIVO 代表取締役。

一般社団法人フェイシャルレメディ協会 代表理事。

高校卒業後、重度のアトピー性皮膚炎で毎日のように内服・塗布していた薬のリバウンドに苦しみ、2年間寝たきりを経験する。そのことから、治療のために学び続けた健康美容の知識と経験を生かすべく美容関連の仕事につきたいと考え、大手エステティック会社に転職しエステティシャンに。その後、独立。現在は、神戸市内に店舗とスクール兼セミナールームのスタジオの2店舗を持ち、施術者、スクール講師として活動する2法人の経営者。

予防医学、脳科学、心理学、東洋医学の知識を用いて、フェイシャルエステティックのタッチ理論に基づいて技術アレンジをした「フェイシャルレメディ。」「クレンジングマスター。」を開発し、予約のとれないエステティシャンとして、メディアに多数掲載。

動員数8万人、日本最大級の美容見本市「beautyworld JAPAN」のメインステージ講演講師（連続7回登壇）や「2020ミス・ジャパン ビューティキャンプ」「2021ミス・ジャパン ビューティキャンプ」講師の経歴を持つ。

著書に『健康美人の作り方』（フレグランスジャーナル社）がある。

また、2023年4月にはYouTubeチャンネル『マインドエステ ～心で変わる大人の美活動～』を開設。

YouTube : <https://www.youtube.com/@rumi-iwasaki/featured>

URL : <https://iwasakirumi.com/>



### ■ 会社概要

商号：株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）

所在地：兵庫県神戸市中央区三宮町1-4-11-5F

代表者：代表取締役 岩崎るみ

設立：2018年3月6日

資本金：5,000,000円

事業内容：エステティックサロンの経営、美容関連事業の経営に関するコンサルティング、美容関連医業に関する教育及びスクール運営、ビジネスコンサルティング、化粧品メーカー販売

URL : <https://www.r-vivo.com/>

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com