

2023. spring

<https://www.icamjapan.com>



ICAM BEAUTY FORUM 2022
ICAM PHOTO COMPETITION 2022
ICAM BEAUTY SEMINAR 2022
BEAUTY LESSON
INFORMATION
ICAM NEWS



春まだ浅きこの頃ですが、お障りなくお過ごしでしょうか。
昨年12月にオンラインで開催された「ICAM BEAUTY FORUM 2022」も、無事終わることができました。
ご支援いただきました皆様に感謝申し上げます。今回も感動の時間を共有でき嬉しく思います。
Ciel第10号では、イベントのレポートや、受賞された皆様の情報をお届けいたします。
これからも会報誌やホームページなどを通して、美容と健康に関わる仕事に従事されている
すべての方のお役に立てる情報を発信して参りますので、引き続きご支援のほど宜しくお願い
申し上げます。

2022年12月7日(水)13時より、ICAM BEAUTY FORUM (イカムビューティフォーラム) 2022がオンラインにて開催されました!全国の皆様と喜びや感動を共有することができましたことを心より御礼申し上げます。ICAM JAPANからのお知らせや活動報告、メイクアップフォトコンペティション表彰式など当日の様態をレポートいたします。

「ICAM BEAUTY FORUM 2022」は、当日zoomにてご参加いただくライブ開催と、後日、各種美容セミナーと一緒に当日のダイジェスト版をyoutubeにてご覧いただけるオンデマンド配信を行っております。

視聴のお申込みは ICAM JAPANホームページ(<https://www.icamjapan.com>) から受付中! QRコードからもお申込みできます



ICAM ACTIVITY



ICAM FRANCE
会長
ギレンヌ・ルポー会長



ICAM FRANCE
国際ライセンス試験制度委員長
キャロル・デュシュマン先生

ICAM FRANCEからのビデオレター

ICAM FRANCEからは、ギレンヌ・ルポー会長と国際ライセンス試験制度委員長のキャロル・デュシュマン先生より、日本の皆様に向けて、イベントやコンテストを通じてスキルアップをしてくださいと温かいメッセージが届けられました。



国内からのメッセージ

国内からは、一般財団法人日本エステティック試験センター理事長の小林直子様より、エステティシャン、ネイリスト、メイクアップアーティストの皆様に向けて、『手』を介して美と健康を提供できる素晴らしい仕事であり、その『手』にこだわりを持ち、磨きをかけていただきたいという素敵なメッセージをいただきました。

日本エステティック試験センター 理事長
小林 直子様



ICAM エステティックMVP



2021年10月~2022年9月の期間に実施されたライセンス試験における成績優秀者に贈られる「ICAM エステティックMVP」の受賞者の発表をいたしました。認定校部門、オープン試験部門などたくさんの方々表彰されております。

本誌6ページにてオープン試験における各ライセンスMVP受賞者の方をご紹介します!

ICAM PHOTO COMPETITION 2023 告知

2023年よりICAMのフォトコンペティションが変わります。2021年にプレ開催として実施した「ネイルアートコンテスト」が大変好評でありネイル部門のコンテスト開催のご要望をたくさんいただいておりますため2023年より、コンテスト名称も「ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION」とし、ネイル部門を新設することになりました。

メイクアップ部門、ネイル部門のダブルエントリーも可能です。詳しくは、順次ご案内予定です。

ご自身の表現力・発想力・創造力などを高めるために、新たな分野へのチャレンジをお待ちしております。

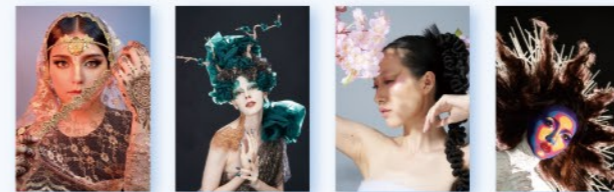


ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2022 表彰式

メイクアップフォトコンペティションは、とてもたくさんのエントリーをいただきました。

多数の応募作品の中から「優秀作品」を選出し、皆様にご紹介!

その中から、ファイナリストや各賞が決定となり、発表と表彰式を実施いたしました。エントリー者の他にクラスメイトの皆様が一丸となり、笑顔で盛り上げていただきました!



全国から寄せられた力作の中より、素晴らしいファイナリスト25作品を発表!続いて各種受賞者の発表!栄えある賞を受賞された方とご担当の先生は、画面越しに喜びを表現してくださいました。一体感に包まれた感動の表彰式でした。おめでとうございます!

MAKE-UP SESSION



「メイクアップ セッション」では、ICAM FRANCE 統括審査員であるフランソワ・レグディ先生からのビデオメッセージをご紹介します。「メイクアップ フォト コンペティション」参加への御礼と応募作品の総評、そして、今後の作品制作にあたっての技術向上のためのポイントについてアドバイスをいただきました。

ICAM FRANCE
認定講師・審査員
フランソワ・レグディ先生



続いては、メイクアップ審査員の柳延人先生による「メイクアップパネルディスカッション」!今回は、審査員の山田梯子先生と一緒に、グランプリ受賞者に、作品の制作秘話や今後の夢などをお聞きしました。

そして、柳延人先生によるメイクアップセミナーは「Animation+Youth Fashion&Creative」というテーマ。アニメやコスプレは、日本が世界に誇れるポップカルチャーであり、現代アートという視点から考えると、アニメとファッションのクリエイティブは無限であり、アニメのデフォルメしたものを実写化し、メイクで変化させることは創造性がある。コスプレという名の現代アート作品作りのヒントを教えてくださいました。

化粧品業界&アニメやファッション業界&アニメのコラボによって、アニメとリアルなメイクの関係性が持たれていることなど、業界の話も聞くことができとても興味深い内容でした。



ICAMメイクアップ部門
認定講師・審査員
柳 延人先生・山田 梯子先生

ENDING



ICAM JAPAN 代表理事
中村 修一

最後に中村代表理事より、イベントへの参加者数、コンテストの応募数が年々増えていることへの謝意を伝える挨拶となりました。

ICAMのコンテストやライセンス試験にチャレンジすることは、美容技術者の方々のスキルアップにつながっていること、そして、目標を持つことの重要性についてなど、入賞者へのお祝いとともに参加者へのメッセージが送られました。

ICAM JAPANの各種イベントや表彰システムが「私・アップデート」につながることを願っております。

ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2022 結果発表



ICAM Make-up Photo Competition 2022

今回で第10回目を迎えたイカムメイクアップフォトコンペティション！
たくさんの素晴らしい作品をご応募いただきありがとうございました。
「ICAM BEAUTY FORUM 2022」もインターネットライブ配信で開催し
全国各地よりたくさんの方々にご参加いただきました。ありがとうございました。
その中で行われた結果発表&表彰式は、喜びと感動にあふれ大盛況でした！

グランプリ作品介绍

ビューティメイクアップ部門 「Story ~ 物語 ~」



タイトル
「民族」

力強く、意志の揺るがない民族の物語をイメージしました。ターコイズブルーには、表現力、伝達力が示されます。目尻にポイントとして入れることで、力強さを強調しました。



アーティスティックメイクアップ部門 「Life ~ 生命 ~」



タイトル
「Forest Goddess」

森林にはさまざまな生命が宿っています。水や酸素などをつくり出してくれ、人間をはじめとする生き物が生きるためにも必要不可欠な存在です。そんな森林を守っている女神様をイメージして作品を制作しました。



<受賞インタビュー>

モデルの素材を活かしテーマと方向性が合うように、メイクからイメージを作り、その後ヘアと衣装を決めながら2か月半試行錯誤し、こだわった作品がこのような賞を頂くことが出来て大変嬉しく思っています。将来は、お客様の綺麗を一番近くで支えられる存在になりたいです。ありがとうございました。



国際ビューティモード専門学校 石橋 芽果さん

<受賞インタビュー>

作品制作の中で、構想から完成まで一番時間をかけ、細部まで丁寧に仕上げました。そして何よりも相談にのってくれた友達、先生方、支えてくれた家族に感謝の気持ちでいっぱいです。私は学生生活の中でヘアメイクのコンテストで賞をとることは、目標の1つでした。今回、目標に向かって制作したことは、大変大きな成長に繋がりました。本当にありがとうございました。



ECCアーティスト美容専門学校 下元 春音さん

ICAM FRANCE 審査評価

クリエイションにしてもアイデアにしても素晴らしい作品があり、入賞作品を選ぶことは非常に難しくかなりの時間を要しました。
メイクアップの世界では、プロとしての感性を磨きつつ、とにかく技術のトレーニングをすることがとても大切です。技術をしっかり修得するとクリエイションやアーティスティックな面も発展させることができます。
皆様の今後のご活躍を楽しみにしています！頑張ってください。

ICAM FRANCE
Francois Regaudie
フランソワ・レグディ

数々のコレクションメイクアップを手掛ける世界トップレベルのメイクアップアーティスト。同時にパリで有名なメイクアップスクール「ITM」にて将来のメイクアップアーティストの育成にも尽力する。



MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2022 優秀作品

多数の素晴らしい応募作品の中から選ばれた皆様！おめでとうございます



各賞の受賞者は以下の通りです。

ビューティメイクアップ部門

【グランプリ賞】 石橋 芽果さん

【ゴールド賞】 リョウ プンセイさん

【シルバー賞】 Laura Valentina Fonseca Sierraさん

【ブロンズ賞】 張 子陽さん

【ファイナリスト賞】 加藤 華さん・岸本 泉さん
長岐 華奈さん・花本 凛香さん
浜田 希々香さん・藤澤 あゆなさん
Louise Prevostoさん・宮川 妃風さん

【特別賞】 フランソワ・レグディ賞 …… 花本 凛香さん
ディレクターズ賞 …… 橋本 彩亜さん
フォーラムメイクアップ賞 …… 與那嶺 穂乃花さん
グッドエフォート賞 …… 原田 舞菜さん

アーティスティックメイクアップ部門

【グランプリ賞】 下元 春音さん

【ゴールド賞】 筒井 香楓さん

【シルバー賞】 楊 惠文さん

【ブロンズ賞】 木下 陽さん

【ファイナリスト賞】 大下 凪さん・川道 穂乃香さん
神田 マリアさん・島田 彩音さん
太矢 雨音さん・樋渡 千花さん
本田 夏那さん・正木 さくらさん
盛 琴恵さん/堂 穂香さん

【特別賞】 フランソワ・レグディ賞 …… 樋渡 千花さん
ディレクターズ賞 …… 徐 玫詩さん
フォーラムメイクアップ賞 …… 齋藤 羽矢菜さん
グッドエフォート賞 …… 植野 穂菜美さん
グッドエフォート賞 …… 山本 菜々美さん

ICAM JAPANホームページでは全作品が詳しくご覧いただけます

こちらのQRコードからも全作品がご覧になれます▼



優秀作品の紹介動画はこちらから▼



ICAM エステティックMVP受賞者発表・オープン試験部門

対象期間：2021年10月～2022年9月



ICAMオープン試験部門では全実施会場での受験者の中から最も優秀な成績で合格された方を表彰しています。受賞された皆様、おめでとうございます。



エステティシャン MVP
(株式会社 エストロワ)
垣内 優伽 さん

今回MVP賞を頂くことができ、とても嬉しいです！試験を受けたことで沢山の気づきや、自分自身の成長や自信に繋がりました。技術練習に付き合ってくれた方や、応援してくれた周りの方に感謝の気持ちを忘れずに、これからもスキルアップしていきます。



マスターエステティシャン
(株式会社 AnchoR)
土屋 朋美 さん

荣誉あるMVP賞を受賞し、本当に嬉しい限りです。お客様や職場、家族の支援のお陰だと感謝しております。これからも、エステティシャンの技術・知識の向上に日々努力し、サロン教育にも注力し、お客様の満足度を高めていきます。

ICAM BEAUTY SEMINAR

健康的な美しさを引き出すためのお役立ち情報を、イカムベテラン講師陣よりテーマ別にご紹介いただきました。ご自身のスキルアップはもちろん！セルフケア、サロンケアなどにも活用できる情報が満載です。

動画配信でお届けした「イカム ビューティセミナー」は、全国の皆様にご視聴いただき好評配信中！引き続きご視聴申込み受付中です。

視聴申込みQRコードはこちら▶



seminar 1

ICAM BEAUTY SESSION 2022 BEAUTY SEMINAR 1.

腸キレイ！になるための美容術！腸活でカラダいきいき

Chieko Hironaka

健康で美しいカラダを作るための腸活ケア！インナービューティの基本となる腸について解説！

seminar 2

ICAM BEAUTY SESSION 2022 BEAUTY SEMINAR 2.

心も体も美しくなる細胞の育て方 テロメアのお話し

Yoko Saito

いつまでも健康で美しくあるために必要な元気な細胞の育て方を伝授！

seminar 3

ICAM BEAUTY SESSION 2022 BEAUTY SEMINAR 3.

顔立ちイメージを知ろう ビューティフェイスバランス

Yoshiko Yonemura

フェイスバランスを知り、メイクをもっと楽しく効果的にするためのポイントをレクチャー！

視聴者からの感想

腸内環境の大切さを知ることで、日頃からの腸の状態を意識するようになりました。

腸内細菌が健康と美容に関わりが深いもの知り勉強になりました。簡単エクササイズも取り入れています。

短鎖脂肪酸を生み出せる腸を目指し、腸内フローラを整えていきたいと思いました。

視聴者からの感想

美肌作りに細胞が大事ということは知っていましたが、テロメアが存在を知りとても興味を持ちました。

生活習慣のポイント(運動、睡眠、食事)を取り入れて、健康的な細胞を育てていきたいと思いました。

どのように過ごすかによりテロメアの長さや寿命に大きく関わることが分かり勉強になりました。

視聴者からの感想

自分の顔立ちや印象を知ることができました。メイクをする際のポイントがわかりました。

いつもワンパターンメイクでしたが、メイクアップでイメージを変えるコツがわかり楽しくなりました。

自分の顔のコンプレックス解消にもなり、より顔立ちをいかしたメイクの方法を知ることができました。



スペシャルインナーケア(頭をリフレッシュして美しく!)

今回は、現代人の悩みとして多い「疲れ」についてのレッスンです。情報社会を生きる私たちの脳は、慢性的な「脳疲労」を抱えさらに、頭・肩・首のこりで悩む方も増えています。頭部の疲れを取り心身共にリフレッシュ！軽やかボディを手に入れましょう！



「頭の疲れ」は、肉体的・精神的にも悪影響を与え、不調症状や仕事や勉強のパフォーマンスの低下などが起こります。日頃から脳の休息を取り入れ、頭をスッキリ整えて健やかなカラダとココロを目指しましょう！

～「頭」を整える～

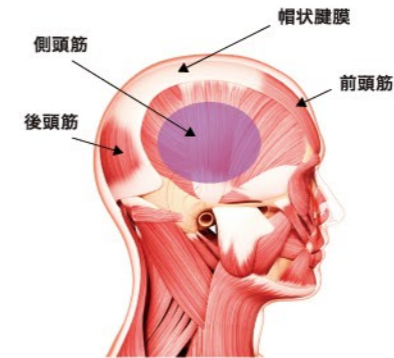
現代人の9割以上は、頭のこりや疲れを抱えていると言われています。また、デジタル化された現代では、パソコンやスマートフォンを扱う時間が増え脳が酷使されています。そして、デスクワークやパソコン・スマートフォン等の操作姿勢から、筋肉のこりが発生し、猫背で肩・首がパンパン！頭もガチガチ！といった方が多いのが現状です。頭を緩め、脳の疲れを取ることは、自律神経のバランスを整えることにつながります。日々のセルフケアに取り入れて、心身をリラックスさせることを心がけましょう！



頭部の筋肉チェック



頭皮を5本指の先で触り動かしてみましょう。頭皮が硬くて力を入れないと動かない方は、頭が凝っている可能性があります。



頭部には、「前頭筋」「側頭筋」「後頭筋」といった筋肉があり、頭頂部は「帽状腱膜」という膜で覆われています。頭を使いすぎると筋肉も疲労し、硬くなり、こりが発生します。頭のこりは、集中力の低下や、頭痛・眼精疲労などにもつながることもあります。慢性的な疲労回復のためには、頭のこりをほぐすことがポイントです。

脳のお疲れ度チェック

- いつも疲れていて、寝ても疲れがとれない
- 寝る前までテレビやスマホを見ている
- 後頭部に詰まりや重い感覚がある
- やる気が起こらない
- 腰や背中が痛い
- 不安になったりイライラする
- ストレスを感じやすい
- 集中できない
- 目が疲れやすい
- 質のよい睡眠がとれない
- めまい、立ちくらみがある
- 考えがまとまらない
- 手足が冷える
- 頭痛がよくある
- 便秘や下痢をしやすい
- 肩こり・首こりがある
- 記憶力が落ちた

※当てはまる項目が多いほど脳のお疲れ度が高い！

咀嚼に関わる「側頭筋」は、歯ぎしりや食いしばりなどでこりやすく、ストレスによりこっていることもあります。側頭筋がこり固まると、頬のたるみなどを引き起こすため、この部分をケアすることは、顔全体のリフトアップとしても効果的です。その他にも、頭部の筋肉や筋膜のケアは、血流改善にもなるため頭皮や毛髪を健やかに保つことにもつながります。

簡単セルフケア

睡眠の質を上げる

睡眠は、体と脳の休息時間として重要です。寝る前に半身浴をして体を温めましょう。体を休息モードにして質のよい睡眠をとることができます。



簡単ヘッドマッサージ

入浴時の湯舟の中や、お風呂あがりのスキンケアのタイミングなどに、簡単なヘッドマッサージを取り入れましょう！頭皮を優しくケアすることでリラックス効果が得られ快眠につながります。また、こりがほぐれるため、肩こりや頭痛などの緩和にもなります。その他にも、肌の血色がよくなったり、リフトアップなどの美容効果も期待できます！

①側頭筋…(耳の上)

髪の毛の下に手を入れて指の腹を頭皮に密着させます。
※人差し指～小指の4本で行う
頭皮にゆっくり円を描きながら4回まわし5回目は上に引き上げ3秒キープ！
※少し場所をずらして3セット行います。



②後頭筋…(頭の後ろ)

側頭部と同様に行います。
※少し頭を前に倒して行うとやりやすいでしょう



③前頭筋…(頭の前)

側頭部と同様に行います。
※少し頭を前に倒して行うとやりやすいでしょう



④頭全体…(頭の前)

全体を5本指で掴まんでほぐす
※場所を変え数ヶ所行う



⑤側頭筋…(頭の前)

耳の上(側頭部)に手根を当て、左右同時に中心に圧をかけ、そのまま上方向に引き上げて5秒キープ



⑥首のリラックス…(頭の前)

首の後ろで両手を絡め、首を後ろに倒すようにして、顔を縦・横に振り、首の筋肉をリラックス

ゆっくりとリラックスした状態で①～⑥を行ってください！専用ブラシなどで優しくブラッシングするのも効果的です！

2023年 ICAM オープンライセンス試験 開催情報 (エステティック部門)

ICAMでは、毎年3月と9月にエステティック部門のオープン試験を開催しております。
昨年もたくさんの方が国際ライセンス取得に向けてチャレンジをしてくださいました。
ご自身のキャリアアップを目指し、ぜひとも次のステップへと取り組んでみてはいかがでしょうか！
引き続き、感染予防対策を万全に開催いたします。衛生管理の徹底にご理解ご協力をお願いいたします。
最新の情報は、その都度、ICAM JAPANのホームページにてご案内いたします。

地区	日程(3月)	日程(9月)	試験科目
東京	3月3日(金)	9月4日(月)	●エステティシャン ●アドバンストエステティシャン ●マスターエステティシャン
名古屋	3月10日(金)	9月15日(金)	
大阪	3月8日(水)～9日(木)	9月13日(水)～14日(木)	
熊本	3月17日(金)	9月7日(木)	

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023 最新情報



各部門テーマ

ビューティメイクアップ部門テーマ

Delicious「～美味～」

アーティストティックメイクアップ部門テーマ

Museum「～美術館～」

ネイルアート部門テーマ

Dream「～夢～」

美容専門学校やビューティスクールの美容学生、メイクアップやネイルを学ぶ高校生、
プロアマ問わず作品制作に興味のある方はエントリー可能です

エントリー期間

2023年 7月1日(土) >> 10月5日(木) 必着

表彰式

2023年 12月7日(木)イカムビューティフォーラム2023にて結果発表!
時間:13:00～インターネットライブ配信にて開催予定

応募費用

- 一般:3,000円 → **特別応援価格 1,500円(税込)**
- 会員:2,000円 → **特別応援価格 1,000円(税込)**

1作品あたりの費用です。2023年も特別応援価格としてご案内いたします。

応募要項詳細は4月にICAM JAPAN (イカムジャパン) ホームページ上にアップいたします。内容をご確認の上ご応募ください。



一般財団法人 ICAM JAPAN (イカム ジャパン)

〒107-0062 東京都港区南青山2丁目28-6 CSビル2F TEL: 03-6438-0076 FAX: 03-6369-3546
<https://www.icamjapan.com> Email: info@icamjapan.com