

2021. spring

<https://www.icamjapan.com>



新型コロナウイルスによる影響で大変な状況ですが、みなさまはお変わりなくお過ごしでしょうか。このような全世界を巻き込んでおります逆境の中、ICAM BEAUTY FORUM(イカムビューティフォーラム)2020が開催できたこと、そしてモニター越しに変わらぬ笑顔に再会できたことを大変嬉しく思います。
この状況が一日でも早く終息へ向かいますことと、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

2020年12月10日(木)午後1時より、ICAM BEAUTY FORUM (イカムビューティフォーラム) 2020をリモートにて開催いたしました。
ICAM JAPANの活動やお知らせ、そしてイカム メイクアップフォトコンペティション表彰式などの開催と美と健康に関する各種セミナーがオンデマンドで公開されました。

通常はICAM BEAUTY FORUM 会場内にて同時進行で実施していた各種セミナーは、今回はZOOMを使用したライブ配信と限定公開のオンデマンドにて開催いたしました。
こちらすべての動画セミナーは、今年6月末までお楽しみいただけます！

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



ICAM ACTIVITY

都内のスタジオよりライブでお届けした今回の ICAM BEAUTY FORUM 2020。初めての試みということもあり、試行錯誤中での開催となりましたが遠方の方々をはじめ、たくさんの方にご参加いただき、大盛況なイベントとなりました。ご参加いただいたみなさまに心より御礼申し上げます。今回は当日の様相をレポートいたします。



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よりビデオレター

ICAM FRANCEよりギレンヌ・ルポー会長と国際ライセンス試験制度委員会のキャロル・デュシュマン先生より日本のプロフェッショナルと学生のみなさまに向けてのメッセージが届けられました。



日本エステティック機構 事務局長
高橋 博忠様

続いて、特定非営利活動法人 日本エステティック機構の高橋 博忠 事務局長より業界の動向や、今後の心構えなどについての貴重なお話を頂戴いたしました。

ICAM JAPAN 代表理事の中村 修一よりご挨拶を兼ねたスピーチを行いました。実はプロ級の腕前を持つフォトグラファーでもあるという意外な側面を動画でご紹介、学生のみなさまのアーティスト的なセンスと融合したようで、興味深そうな様子がこちらにも伝わりました。他にも、エステティックMVP賞の発表や新規認定校様のご紹介、ICAMの活動についてご報告いたしました。

来賓スピーチとご挨拶



ICAM JAPAN 代表理事
中村 修一

ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 表彰式



「イカムメイクアップフォトコンペティション」の表彰式は、参加者の皆様のたくさんの笑顔で盛り上げていただきました！本年も多数の力作が全国から寄せられ、審査が難航する中見事ファイナリストに選ばれた27作品が紹介されました。続いて受賞者の発表！栄えある賞を受賞された方々は、画面越しに喜びを表現してくださいました。一体感に包まれた心温まる表彰式でした。改めておめでとうございます。

審査員の石井比沙子先生からは「今回は自由に羽ばたけている作品が多く素晴らしい」と総評コメントがあり受賞者にエールを送っていただきました。

「メイクアップセッション」では、イカムフランスのフランソワ・レグディ先生からも素敵なビデオメッセージをいただきました。続いて、グランプリ受賞者と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」にて、作品の制作秘話や今後の夢などのお話しをしていただきました。



柳 延人先生



石井 比沙子先生

受賞者および作品の一覧は、P4~5をご覧ください。
また「ICAM BEAUTY FORUM 2020」の動画をご視聴いただけます。詳しくはICAM JAPANのホームページをご覧ください。

MAKE-UP SEMINAR



審査員でもあり、美容家として多方面の美容分野でご活躍中の柳延人先生からのメイクアップセミナー！
このコーナーでは、審査員でもあるメイクアップアーティストの山田梯子先生をナビゲーターとして迎え「Z世代によるメイクの再定義・ド派手メイク」をテーマにレクチャーしていただきました。



BEAUTY SEMINAR

今回のビューティセミナーは、ZOOMイベントとは別で「ビューティセッション」としてご案内！
イカムのセミナーでは、おなじみのベテラン講師陣からの動画セミナーは、視聴後に即実践しました！等々...
大変ご好評をいただいています。引き続き視聴お申込み受付中です！詳しい内容は6ページをご覧ください。



蛭沼 千里 先生
ICAM JAPAN 理事・教育委員長
JEEC試験制度運営委員会 副委員長



佐佐木 景子 先生
一般社団法人 日本フィットセラピー協会理事
西九州大学客員教授/人間総合科学大学 非常勤講師

スキンケア発想から生まれ、肌に優しい処方
のクレシェフォーラムメイクアップシリーズ

様々な美容分野で採用され
ビューティメイクからクリエイティブなメイクまで最適です！
メイクアップテクニックを極めていくにも
メイクアップツールは仕上がりを左右すること間違いなし

メイクアップ教材についてのお問い合わせは、ICAM JAPAN 事務局まで
TEL:03(6205)5870 E-mail:info@icamjapan.com

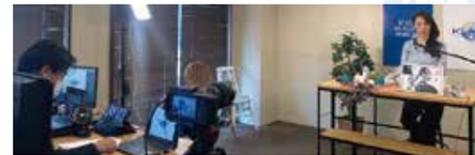
CRÉ CHEZ
FORUM MAKE-UP

ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2020

結果発表



第8回目を迎えるイカムメイクアップフォトコンペティション！
今年新型コロナウイルスの影響により、休校や休業、時短営業や時差登校など、今までは全く様変わりした社会状況の中、全国から多数のご応募をいただきありがとうございました。
今回の「ICAM BEAUTY FORUM 2020」は、オンライン開催となり全国各地の皆様がご視聴の中での結果発表&表彰で大盛況でした。



グランプリ作品介绍

ビューティメイクアップ部門 「Constellation ~星座~」



タイトル
「Capricorn」

「山羊座」のカラーイメージを構成する赤、黄、無彩色を使い夜空に浮かぶ星座をコンセプトに作りました。ラメの色やサイズを変えて赤を引き立たせながら周りの星を表現しました。

アーティストティックメイクアップ部門 「Jewelry ~宝石~」



タイトル
「蝶の輝き」

蝶をモチーフにした作品です。蝶の輝きや、色合いは宝石に似ています。ヘッドアクセサリーに宝石のようなラメを使い、体には蝶の模様のボディペイントをすることで、蝶の中にある美しい輝きを表現しました。

<受賞インタビュー>

まさかグランプリに選ばれるとは思ってなくて驚きました！イメージを固めるまでに時間を費やし、そしてヘアメイクから撮影まで自分自身でおこない思い入れが詰まった作品がこのような賞を頂けてとても嬉しいです。この経験を活かして多くの作品に挑戦していきます。ありがとうございました。

名古屋モード学園 江藤 翼さん



<受賞インタビュー>

絶対にグランプリを取る！！という意気込みを持ち取り組みました。自分がワクワクするものを探し、何度も制作練習し、挑戦した結果、グランプリという素晴らしい賞を頂きました。これからもたくさんの結果が出せるように努力して頑張ります。本当に嬉しいです！ありがとうございました。

ECCアーティスト美容専門学校 山下 志穂さん



ICAM FRANCE 審査総評

全体を見て感動したことはビューティメイクアップ部門のレベルが高かったことです。技術的にも綺麗に仕上がっている作品が多く見受けられました。自信をもっていいと思います。アーティストティックメイクアップ部門では、美しさに加え発想も豊かで面白いアイデアがとても良かったです。しかし表現するための細かい技術が追いつかず素晴らしいアイデアが活かしきれない、またアクセサリーが引き立てるのではなくイメージダウンさせてしまっている作品もありました。まずは基本的な技術を安定させ、それにプラスしてクリエイティブな面を追求することで、クオリティの向上へとつながります。次回の作品も楽しみにしています。

フランソワ・レグディプロフィール

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。



入賞作品発表

多数の素晴らしい応募作品の中から選ばれたファイナリストの皆様おめでとうございます！
今回は新たな賞もあり、フランス審査で評価があった「フランソワレグディ賞」、そして国内審査の中で高い評価を受けた作品「特別賞」また、ICAM協賛企業から可能性を評価された作品に贈る「クレシェフォーラムメイクアップ賞」を発表!!
副賞として入賞作品集のフォトブックを進呈いたしました。



各賞の受賞者は以下の通りです。(敬称略)

ビューティメイクアップ部門

- 【ゴールド賞】宮城 晴美
- 【シルバー賞】黒田 菜々美
- 【ブロンズ賞】本田 和香奈
- 【特別賞】北木 絢菜
- 【フランソワレグディ賞】田中 千奈
- 【クレシェフォーラムメイクアップ賞】武宮 瑞季・原れな
- 【ファイナリスト賞】阿久津 成美・白井 彩奈
- ・ダワークー サランゴウ・宮川あかり・柳原舞

アーティストティックメイクアップ部門

- 【ゴールド賞】山下 美雨
- 【シルバー賞】松本 優美/大森 菜々 (共作)
- 【ブロンズ賞】小川 萌
- 【フランソワレグディ賞】田中 里沙
- 【クレシェフォーラムメイクアップ賞】林 なお・松田 愛理
- 【ファイナリスト賞】阿部 古都音・杉本 瑠菜・須田 采音
- ・中井 愛実・西川 愛花・柳本 紗里・吉川 ゆうら

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コードからもご覧になれます。



MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2021 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 Color「~色彩~」

アーティストティックメイクアップ部門

テーマ Music「~音楽~」

ビューティメイクアップ&アーティストティックメイクアップのどちらの部門も美容専門学校やビューティスクールの美容学生、メイクを学ぶ高校生、プロアマ問わずメイクの好きな方はエントリー可能です！

エントリー期間

2021年 7月1日(木) >> 10月15日(金) 必着

表彰式

2021年 12月8日(水)イカムビューティフォーラム2021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。2021年も特別応援価格として皆様へご案内致します

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

ICAM BEAUTY SEMINAR

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！
 このような時期に役立つ情報を、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。
 ご自身の知識を高められることはもちろん！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。



視聴申込QRコードはこちら！▶

蛭沼先生からは「代謝アップ法」、
 そして、セミナーではおなじみの「正しい身体の使い方道師」
 Ryoくん(人体模型)とともに「骨盤ケア」のレクチャー

アロマセラピストの佐佐木先生からは
 わかりやすい免疫学や精油を活用した
 蒸気吸入法のレクチャー！

講師
 蛭沼 千里
 先生



「骨盤力」を高める！
 骨盤まわりの柔軟性を取り戻し

講師
 佐佐木 景子
 先生



Seminar1

美しくなるための秘訣！ 「代謝」を学ぶ

健康と美容のポイントである「代謝」をテーマに
 いきいきとしたカラダ作りのポイントを伝授！

視聴者からの感想

「代謝」について理解が深まりお客様へのアドバイ
 スに活かすことができました。

受講後にすぐにセルフケアを試してみると呼吸を
 意識することの大切さがわかりました。

代謝アップの具体的な方法を学ぶことができても
 勉強になりました。横隔膜の動きに注意して細胞
 からの元気を目指します。

Seminar2

必見！「骨盤」を整え カラダをシェイプアップ！

身体の要となる「骨盤」の柔軟性を引き出し
 健康的なスリムボディを目指すためのケアをご紹介します！

視聴者からの感想

骨盤を立てることを意識したらウエストラインに
 変化が現れました。簡単エクササイズも続けてます。

身体をみるという観点でお客様と向き合うことで
 施術の結果が出て、提案の幅が広がりました。

骨盤ケアや体軸を整える重要性などを理解できた
 ことで自分の姿勢改善にもなり身体が軽くなりました。

Seminar3

こんな時こそ！ 免疫活性術

外敵やストレスに負けないココロとカラダのために
 アロマセラピーの活用方法などをご提案！

視聴者からの感想

この時期に役に立つ情報で、免疫力を高める重要性
 を学ぶことができました。免疫美人を目指します。

苦手な免疫が理解できました。アロマセラピーを生活
 に取り入れたいと思います。

手軽に取り入れられる健康法を教えてくださいました。
 心を整え免疫を高めていきたいと思っています。



スペシャルインナーケア(身体のめぐりを整え美しく)

今回は、美肌や美ボディに関わりが深い「体内の巡り」(循環)についてのレッスンです。
 私たちの細胞に栄養を届けたり、新陳代謝に重要な
 「血流」に目を向け身体の中からの美しさを引き出します。



「血流」を整えることは、カラダやココロにとって非常に大切なポイントです。
 私たちの健康美を支える血液循環や血管のことを知ることは、
 肌や身体のお悩み解消につながります。
 身体のめぐりをスムーズにし、輝くような機能性の高いカラダを手に入れましょう！

血流と血管 ～カラダにとっての重要なライン～

私たちの全身にはりめぐらされた血管。その動きは、カラダ全体の健康度に非常に重要と言えます。
 血流により、それぞれの細胞に必要な「酸素」や「栄養素」が届けられ、不要になった「二酸化炭素」や
 「老廃物」を回収するという大切な働きを担っています。



血管は「動脈」「静脈」「毛細血管」に分けられますが、全身の血管の99%は「毛細血管」です。
 「動脈」は、心臓から全身に血液を送り出し、「静脈」は全身の血液を心臓に戻す役割をもちます。
 「毛細血管」は、この動脈、静脈の間にはりめぐり、細胞への栄養の運搬の他にも、さまざまな重要な役割を
 担っています。この全ての血管をつなぐと、約10万kmにもなり、この長さは地球の2周半とも言われます。



毛細血管を若々しく保つことが細胞のエイジングケアの秘訣

毛細血管は、内皮細胞の1層から成り、直径は
 約5~10μm(マイクロメートル)といった非常に
 細い血管です。
 この毛細血管が血液循環のメイン選手として、
 各細胞の新陳代謝をサポートしています。

毛細血管のお仕事

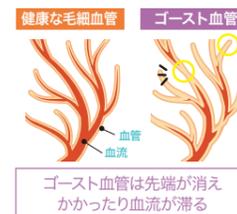
- ① 酸素と栄養素を各細胞に運搬する
- ② 二酸化炭素と老廃物を回収する
- ③ 免疫システムによる防御
- ④ 体温調節
- ⑤ ホルモンの運搬



注意！毛細血管のゴースト化現象

毛細血管の老化！
 毛細血管が詰まる？減る？若くても要注意！

「ゴースト血管」という言葉を聞いたことがあると思いますが
 毛細血管が詰まったり、減ったりすることで、その先にある
 血管が機能しなくなり、消えてしまう現象です。



加齢により60歳を過ぎると約40%の毛細血管がゴース
 ト化するとも言われますが、若い方も注意が必要です。
 生活習慣が乱れている方は、毛細血管の劣化に気をつけなければなりません。ファースト
 フードを食べることが多い方、極端なダイエットで栄養不足の方、夜遅くまでパソコンや
 スマートフォンを使っていて睡眠不足の方など！現代人にありがちな傾向ですね。

毛細血管の劣化が、さまざまな不調として現れています。
 普段から意識することで改善ができるため見直してみましょう。

血管のエイジングケア

- ① 血流を改善し血管の修復や新生を目指す！
 →入浴、運動などで血流をよくしましょう。
 ※ゆったりとお風呂に入り、浴槽内、または、お風呂上りに簡単なストレッチを取り入れましょう。
- ② 質のよい睡眠を心がける！
 →寝る前に深呼吸などを取り入れ身体をゆるめ、リラックスしてから休みましょう。
 ※朝起きたら太陽の光を浴びましょう。体内時計のスイッチが入り、夜、睡眠ホルモンと
 いわれるメラトニンが分泌され、自然な睡眠に導いてくれます。
- ③ 規則正しくバランスを考えた食事！
 →夜食をすぎないように、腹七分目を心がけ、DHA・EPA、抗酸化成分などをとりましょう。
 ※ルイボスティには、毛細血管の強化に有効な「Tie2(タイツー)」が豊富です。

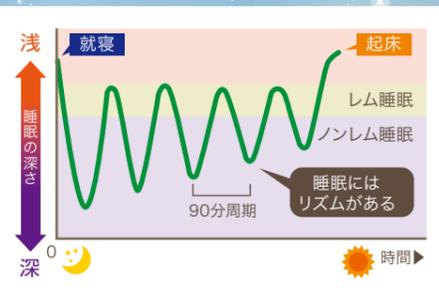
カラダリセット術(睡眠)

質の良い睡眠で、元気な身体を取り戻そう！

良い睡眠には、十分な時間と、睡眠の質が大切です。ぐっすり眠れていないと翌日の集中力
 が低下したり、やる気がでないなど、あらゆる面において効率が悪い状態を引き起こします。

私たちにとって「睡眠」とは、身体の休息、脳の休息、記憶の整理などの役割をもっています。
 「睡眠負債」が問題になっている現代において、ご自身の美容法として「質の良い睡眠」を
 とるようにしましょう。

※「睡眠負債」とは
 睡眠不足が借金のように積み重なって心身に悪影響を及ぼす恐れがある状態です。



健やかな睡眠のために！

眠っている間は、レム睡眠とノンレム睡眠が90分で繰り返されます。
 レム睡眠で身体を休息させ、ノンレム睡眠で脳を休息させています。
 睡眠時間は、90分サイクルを考え、レム睡眠時にスッキリと起きることができるよう
 就寝時間を決めるようにしましょう。

- 朝、目覚めたら、光を浴びることでメラトニンの分泌を減少させ、メリハリをつけましょう。
- 夜、寝る直前まで、テレビやパソコン、スマートフォンなどを見てしまった時には、脳(耳よりも上部)を
 冷やすと眠りやすくなります。

安眠におすすめの精油！

マグカップに熱めのお湯を注ぎ、お気に入りの精油を1~3滴たらしめます。
 リラックスして目を閉じゆっくりと深い呼吸をして蒸気を吸い込みましょう。
 カラダとココロを開放し、ゆっくりとお休みください。
 ※ラベンダー・スイートオレンジ・カモミール・ベルガモット・サンダルウッドなどがおすすめです。

睡眠に関わるホルモン

成長ホルモン

【身体の成長・修復、疲労回復など】
 ※入眠直後のノンレム睡眠中(深い睡眠時)に分泌されます。
 Point 夕食から就寝までの時間を4時間以上あける。
 寝る1時間前に入浴や軽い運動。

メラトニン

【睡眠の促進】
 ※朝、光を浴びてから14~16時間程度経過すると分泌されます。
 Point 寝る直前はテレビやスマートフォンなどの明るいもの
 を見ない。朝は光を浴びる。

コルチゾール

【覚醒の準備】
 ※起床時に多く分泌され、身体が目覚めるための準備をします。
 Point 休日でも朝寝坊は避け、できるだけ同じくらいの時間に
 起きるようにする。

ワンポイント レッスン！

炭酸風呂や海水入浴料など、
 血流促進を目的とする成分が配合された
 お風呂でリラックスしながら、
 簡単ボディケアをしてみましょう



1 ひざを曲げ、上半身をゆっくりねじり、
 両手でバスタブ側面をタッチし10秒
 キープ！ゆっくり正面に戻り、反対側も
 同様に！左右交互に4回ずつ行います。

2 両手を底につき身体を支えます。
 足を浮かせペダルをこくように曲げ
 伸ばしを繰り返します！20秒休いたら
 20秒休み、これを3セット行います。

2021年度 ICAM オープンライセンス試験 日程 (エステティック部門)

ICAMオープンライセンス試験は、毎年3月と9月に開催しています。

ICAMカリキュラムを履修していなくても、実務経験や資格保有等の規定受験資格を満たしている方でしたらどなたでも受験が可能です。ライセンスを取得し、ご自身の知識や技術をより一層の磨きをかけてみてはいかがでしょうか？

地 区	会 場	日 程	試 験 科 目
東 京	グラサアカデミー青山校	9月 2日(木)	●エステティシャン ●アドバンスエステティシャン
大 阪	グラサアカデミー大阪校	9月 9日(木)	
名 古 屋	グラサアカデミー名古屋校	9月10日(金)	
熊 本	グラサアカデミー熊本校	9月11日(土)	

※当ライセンス試験に関する詳細は、ICAMホームページ(<https://www.icamjapan.com>)をご覧ください

ICAMフランス試験制度委員長 キャロル・デュシュマン先生からのメッセージ

毎回、多くの「ICAMライセンス」の取得者が増え非常に嬉しく感じております。スクールで勉強中の方、すでに卒業してプロとしてご活躍のみならず、レベルアップのために、より上級のライセンス取得を目指しましょう！トータルで美容と健康のサービス提供ができる美の総合プロデューサーになってください。たくさんの能力を身につけていただけるよう「ICAM国際ライセンス協議会」では、常にアップデートを考えています。目標を持ち、輝き続けてください。私も、教育者として魅力ある人材育成ができるように取り組んでいます。パリ研修でお会いできる日を楽しみに応援しています。



ICAM JAPAN 認定校紹介

スターウッドBeB 美容専門学校(沖縄県)



今回は沖縄県宜野湾市にあるスターウッドBeB美容専門学校の田場 尊子(たば たかこ)先生よりお話を伺いました。「本校の大きな特徴は、美容・スポーツ・医療系など8学科から構成されている専門学校であるということです。それぞれの学科が互いに連携しており、例えば校内のヘアメイクショーなどでは、他学科講師によるウォーキングの指導や、また病院や空港で実施される火災や事故を想定した訓練の際にメイクを学ぶ本校の生徒がムラージュメイク(注:外傷シュミレーションメイク)を施すという活動も実施しています。

授業においては、「気配り・目配り・心配り」を重点的に考え、それらを活かすコミュニケーション力は人と接する仕事を目指す生徒には勿論のこと、私自身が生徒と向き合う上でも常に意識しています。

ICAM JAPANのメイクカリキュラムは、フランスとの関係性が反映されている上、世界的トレンドの把握にも繋がっていると感じますし、メイクアップフォトコンペティションなどの開催による生徒のモチベーション向上にも一役買ってくださっていると実感しています。」と話してくださいました。卒業された元生徒さんが田場先生の所へ相談しに母校へ訪れることもよくあるそうで、ゆくゆくは母校で教師になることを夢見ている方もいらっしゃるとのことでした。



スターウッドBeB美容専門学校
田場 尊子 先生



ICAM BEAUTY FORUM 2021 開催日決定

今年のICAM BEAUTY FORUM(イカム ビューティフォーラム)2021の開催日が決定いたしました。更にみなさまに喜んでご参加いただける内容を企画中です。是非ご参加ください。

ICAM BEAUTY FORUM 2021は 2021年12月8日(水)開催!!

時間: 13:00~インターネットライブ配信にて開催予定

詳細につきましては、随時ICAM JAPANのホームページよりお知らせいたしますので楽しみに！



一般財団法人 ICAM JAPAN (イカム ジャパン)

〒160-0022 東京都新宿区新宿5丁目17-2 YMビル302 TEL: 03-6205-5870 FAX: 03-6205-5890
<https://www.icamjapan.com> Email: info@icamjapan.com