

2021. autumn

<https://www.icamjapan.com>



ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2021

ICAM NAIL ART CONTEST 2021

ICAM BEAUTY SEMINAR

NEWS & TOPICS

BEAUTY LESSON

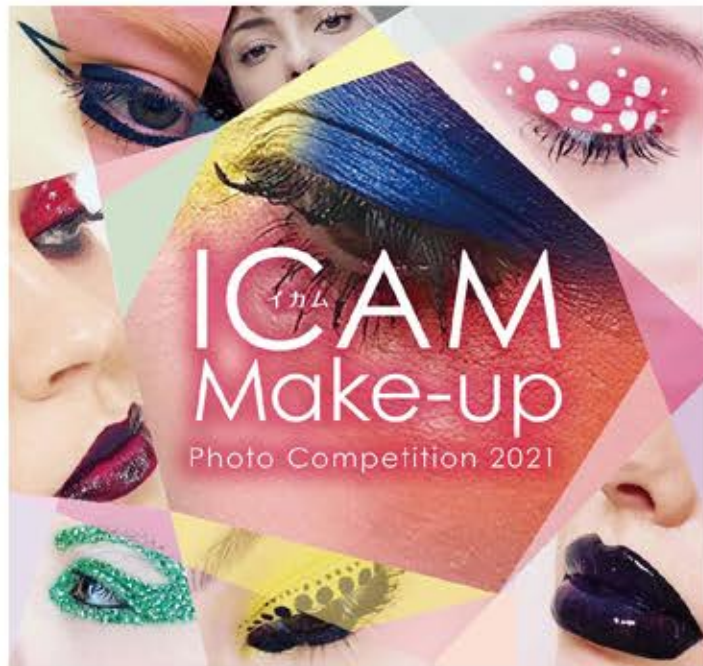
INFORMATION



昨年からの自粛を強いられる状況下、みなさま方も試行錯誤を繰り返し対応されてきたのではないのでしょうか？ 私たちICAM JAPANも同様に、このような制限がある日常に少しでもみなさまに喜んでいただける何かを提供できないか？と考え続けて参りました。逆境において初めて得られる視点や感覚もあるかと思えます。このような稀有な経験に共に乗り越えることで、かつてない程の絆と信頼関係を構築することができたのなら、今までの苦労も全くの無駄ではないのかもしれないかもしれません。より良い未来のため、私たちにできることを今後も考えていきたいと思えます。

一般財団法人 ICAM JAPAN 代表理事 中村 修一

ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2021 イカム メイクアップフォトコンペティション2021 エントリー受付中



人という素材をもとに目指すイメージをクリエイト
あなたのインスピレーションを創作意欲のまま表現する

今回のビューティメイクアップ部門テーマは「Color ~色彩~」
日頃、目にしている様々な「色」には、物のイメージを伝えることや人の感情に
変化をもたらすなど、心身に大きな影響を与える力があります。
色と光の関係について古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、「色は光と闇、
白と黒の間から生じる」と述べ、色の本質が明らかになったのは20世紀になっ
てからと言われています。
青い海や白い雲に森林の緑や花の鮮やかさなど何気なく目にしている色彩ですが
実は不思議と謎に満ちています。

そしてアーティストメイクアップ部門テーマは、「Music ~音楽~」です。
人によってどのようなジャンルの音楽で感動するかは様々ですが、歌詞が無い
音楽を聴いていても心を揺さぶられることがあります。
音楽には人を励まし、勇気づけたり、癒し、人の感情を動かす力があります。
そしてこの楽曲がどんな背景や状況でどんな想いで、何を伝えようとしているのか
想像力を掻き立ててくれます。

あなたの感性と想像力で「色彩」や「音楽」を思う存分に作品で表現してください。

ビューティメイクアップ部門とアーティストメイクアップ部門ともに、複数エントリーが可能

ビューティメイクアップ部門テーマ
「Color ~色彩~」



アーティストメイクアップ部門テーマ
「Music ~音楽~」



応募対象 美容関係全般の在大学生や卒業生、メイクアップに関心のある社会人の方まで両部門エントリー可能です。

各賞詳細(ビューティメイクアップ部門/アーティストメイクアップ部門共通)

- グランプリ 各部門1名(表彰額・賞状・副賞)
- ゴールド・シルバー・ブロンズ賞 各部門1名(表彰額・賞状・副賞)
- ファイナリスト賞 各部門若干名(表彰額・賞状・副賞)
- 各種特別賞 各部門若干名(賞状・副賞)



国内外で活躍中の実力派メイクアップアーティストによる豪華審査員陣



フォトコンペティション エントリー方法

エントリーシートに
必要事項を記入

注意事項をよくお読みの上、必要事項のご記入と作品写真(2Lサイズ)を貼付の上ご送付ください。
*学校単位エントリーの場合 ⇒ すべてのエントリーシートを一括でご送付ください。
*エントリーシートは、ICAMホームページからダウンロードしていただけます。

応募費用お振込み

応募費用(ビューティ・アーティスト共通/1作品につき)
● ICAM認定校 / FM提携校 / ICAM会員 : 通常価格2,000円 ▶ 特別応援価格1,000円(税込)
● 一般 : 通常価格3,000円 ▶ 特別応援価格1,500円(税込)
*学校単位エントリーの場合 ⇒ 応募費用を一括取りまとめて指定口座にお振込みください。

お振込み先

銀行名: みずほ銀行 外苑前(がいえんまえ)支店(店番号319)
種別/口座番号: 普通/1665618 口座名: 一般財団法人 ICAM JAPAN(イカムジャパン)

エントリー締切 2021年10月15日(金) 必着 ※エントリーシート必着です!

ICAM MAKE-UP PHOTO COMPETITION 2021 イカム メイクアップフォトコンペティション2021 表彰式

LIVE

参加型ライブ配信スタイルにて実施!

開催日時: 2021年12月8日(水) 13:00 ライブ配信スタート

zoomを使用したイベントとなりますので、パソコン・スマートフォン・タブレットなどでご視聴いただけます。
詳しくはICAM JAPANのホームページにて告知いたします。

ICAMアクティビティ
ICAMからのお知らせや活動内容に
関するご案内など

フォトコンペティション表彰式
ファイナリスト発表と表彰
審査員からの総評とアドバイス

メイクアップセミナー
パネルディスカッションやプロの
アーティストによるトレンド情報など

2020年度 受賞者からの声



ビューティメイクアップ部門 ゴールド賞

本田 和香奈 さん
(姫路理容美容専門学校)

ファイナリストに選ばれたと聞いただけでも嬉しかったのに、ブロンズ賞を頂けて本当にありがとうございました。今回のテーマを聞いて、まずは思い浮かぶアイデアを全てデザイン画にして自分の顔や友人の顔でメイクを何度もおこない、回数を重ねることにきれいに出来るようになりました。そしてカメラワークやライティングなど様々な細かいところまでこだわったことが今回の賞に繋がりました。この経験を活かし、ビューティアドバイザーとしてメイクに携わってまいります。



アーティストメイクアップ部門

松本 優美 さん / 大森 菜々 さん
(フリーランス)

2人でテーマに対するイメージや意見を出し合い、分担して制作準備を進め、ヘアメイクテスト、構図やライティングまで自分たちで行いました。そしてイメージに近い満足いく作品が出来ました。

自分たちの目指すものを2人で確認し見つめ直すいい機会となり、初めて作品応募したコンペティションで賞を頂けてとてもうれしく思います。チャレンジすることは大切だと実感しましたので、どんどんこれからも新しいことに挑戦して私たちが生み出す世界観を発信できるような仕事をしていきたいです。

2020年度 エントリー校からの声

ECCアーティスト美容専門学校

2020年のフォトコンペティション、アーティストメイクアップ部門で見事グランプリに輝いた山下 志穂さん。山下さんが在籍されていたのが、大阪市内のECCアーティスト美容専門学校です。毎年数多くの力作をご応募いただいております。入賞を目指し、どのような指導をされているのかをメイク教務担当の堀 恵先生、授業担当の金山 輝子先生にインタビューいたしました。

ICAMのフォトコンには、当校のヘアメイクコースの2・3年生と美容科の2年生がチャレンジしています。私たち教師は新しい目標にベストを尽くし、やり遂げることで自信に繋がると伝え、更に生徒たちのモチベーションを向上させるよう【目指すなら頂点を目指せ!】と伝えています。指導では細部まで決して妥協せず、何度もダメ出しをします。基礎を教えた後はオリジナリティの追求、人に感動を与えるデザイン、工夫を惜しまずインパクトのある作品、誰が見ても美しいと感じるライン、グラデーション、カラーコーディネート完成を目指します。コンテスト参加の意義は大きいと考え、教師は全力でサポートしています。卒業後の生徒たちは、ヘアスタイリストやメイクアップアーティスト、ブライダルヘアメイクの仕事に就きますが、大阪に限らず東京や海外で活躍している卒業生もいます。



金山 輝子 先生



堀 恵 先生

審査員からの必勝アドバイス ここだけの話

作品の中でインパクトを出したい部分の「完成度」にはしっかりこだわってみましょう。例えばメイクの場合はフォルムやグラデーションの正確さ、つけまつげなどの装飾使用時や、ヘアの場合はシルエットや後れ毛の処理など…。インパクトのある部分だからこそ目に付きやすいように処理に雑さが見えたと一気に賞が下がってしまいます。そしてモデルの骨格や肉付きに合わせた「ライティング」や「アングル」によって作品の品格はぐっと上がります。仕上がりをイメージして、より一層ここはこだわった!という作品作り挑戦してください。楽しみにしています。

メイクアップアーティスト / ICAM JAPAN メイクアップ認定講師
衆 由香里

撮影におけるビューティメイクアップは、よりリアルな映像を写し出されるようになり、丁寧な肌作りやイメージに沿った質感やフォルムなど、より高度なテクニックが求められるようになります。また使用するメイクアップ商材が表現したい仕上がりかをセレクトしていき、そこに人物を活かしたストーリー性のあるイメージ像のトータルバランスが完成しているかのセンスが重要になります。基本的なメイクアップテクニックはもちろんのこと、モデルの表情や写真構成の最終段階に至るまで配慮していく作品には大変魅力を感じます。次回の作品では一段と輝きを放つ作品を拝見出来る事を期待しています。

メイクアップアーティスト/ICAM JAPAN メイクアップ認定講師
吉田 伊織

事務局からの
ひとこと

「ビューティ、アーティストどちらにもチャレンジしてみたい!」「複数の作品で応募したい!」というご要望を沢山いただきました。それぞれの部門や1つのテーマで複数の作品を仕上げることは大きなスキルアップに繋がるとも思います!たくさんの自信作をお待ちしています!

ICAM BEAUTY FORUM 2021 BEAUTY SESSION開催!

今年も「BEAUTY SESSION」はオンライン・オンデマンドスタイルでお届けいたします。
2021年12月10日よりご視聴可能

「ICAM BEAUTY SESSION」は「ICAM ACTIVITY」と「ICAM BEAUTY SEMINAR」として
オンデマンドスタイルにてお届けいたします。昨年の視聴者からは「スクールの授業で視聴しました」
「スタッフ教育として活用しました」「お客様へのアドバイスに役立ちました」などの嬉しいお声をいただきました。
ありがとうございました。今年も3本の動画セミナーを準備中です。お楽しみに!

ICAM ACTIVITY

イカムからのお知らせ



ICAM JAPANの活動報告やご案内です。
今回もエステティックMVPの発表など盛りだくさんです!

ICAM BEAUTY SEMINAR

イカムビューティセミナー



各種セミナーは、どなたでもお楽しみいただける美容情報満載。
楽しく学んで「私・アップデート!」

ICAM BEAUTY SEMINAR

セミナー1



蛭沼 千里 先生
ICAM JAPAN 理事・教育委員長
JECC試験制度運営委員会 副委員長
エステティシャン、ビューティシャン指導をはじめ、
健康管理、骨盤調整、ボディコンディショニング、
呼吸法などの指導も手がける。
多方面からのアプローチを取り入れ、しなやかな
ココロとカラダづくりをテーマにビューティ
スタイリストとしての活動を広げている。

美・ボディメイク術! 機能するカラダを目指して

ボディメイクとは、単純に体重やサイズを落とすことではなく、
健康で美しく引き締まった機能性の高いボディに整えることを
目指します。人体のしくみを理解し、本来、私たちが持っている
機能を最大限に発揮できるよう学びを深めてみたいと思います。
自らが持つ本当の美しさを引き出しましょう!



心身は相関している! 脳とストレスの意外な関係



五感を通じ、たくさんの情報が脳へと送られ私たちの
感情や体にさまざまな影響を与えます。では心と脳は
どのように影響し合っているのでしょうか?感性と理性、
心と体の関係を脳科学の世界から考えてみませんか?

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

多くのスクールや専門学校にて指導に長年携わる。また
クリニックや病院における施術経験に基づくホリスティック・
ケアの提案、各種SPAおよびサロンのプロデュースも
手掛ける。現在は大学院にて心身相関の科学を学修し、
心身健康アドバイザーとしても活躍中。



セミナー2

セミナー3



山田 梯子 先生
ICAM JAPAN
メイクアップアーティスト・マスターエデュケーター
パーソナルカラーコンサルタント
メイクアップセミナーやパーソナルカラーコンサル
ティングには定評があり、メイクアップアーティストを
目指す学生や一般向けなど、ビューティから
アーティストティックメイクまで幅広くレッスンを
行う。また、企業での研修や、メイクアップ商品の
開発にも携わる。

魅力アップ! パーソナルカラー ビューティメイクアップ

旬なメイクやコスメにトライしてみたいけど、失敗はしたくない...
そんな時に、ガイドラインとなるのが、パーソナルカラーです。
簡単にわかるパーソナルカラーのルールをもとに、
あなたの魅力をもっと引き出す色選を解説いたします。
メイクの色選に迷った時などに役立ててくださいね。



ICAM エステティックMVP受賞者発表

対象期間：2020年10月～2021年9月



ICAM認定校で開催された、エステティック部門、トータルビューティ部門
およびコスメティシャン部門ライセンス試験において最も優秀な成績で合格された方を表彰しています。
受賞されたみなさま、おめでとうございます。

【認定校部門】

コスメティシャン
(専門学校 金沢美専)
石村 琉奈 さん



専門学生生活の集大成として
ICAMの試験を受け、MVPとい
う名誉ある賞をいただいたこと
大変嬉しく思います。コロナ禍で
厳しい状況の中、ひとつひとつの
練習を大事に取り組んだことが
MVPの受賞に繋がったと感じて
おります。

【認定校部門】

アドバンストLv.1ビューティシャン
(佐賀女子高等学校)
高田 日和 さん



MVP賞を頂きありがとうございます。
3年間積み重ねた努力の
成果が最高の形となり達成感と
嬉しさでいっぱいです。今後は
大好きな美容の仕事に携われる
よう新しい出会いや発見を
大切にしながらこれに挑戦して
いきたいと思っています。

【認定校部門】

アドバンストLv.2ビューティシャン
(専門学校 金沢美専)
中嶋 莉音 さん



MVPに選んでいただきあり
がとうございます!報告を
受けた時とても驚きましたが、
達成感があり本当に嬉しい
です。学生時代の経験を
いかし、エステ業界でこれ
からも頑張ります。

【特別認定校部門】

エステティシャン
(World Beauty Academy 東京校)
泉谷 柚子 さん



MVPを受賞することができ、
大変嬉しいです。熱心に教えて
くださった先生方や、同じ目標に
向かって助け合った仲間本当に
感謝しています。ここから
更なる努力を積み重ね、将来は
お客様に愛される一流のエステ
ティシャンになるのが目標です。
本当にありがとうございました。

【特別認定校部門】

エステティシャン
(beauty? beauty!スクール広島本校)
酒匂 加奈枝 さん



この度はMVP賞を頂き大変
嬉しく光栄です。技術や知識を
追求し、努力した日々の結果が
この賞に結びついたのだと思
います。これからも向上心と
謙虚さを忘れず、お客様に
愛されるエステティシャンを
目指します。

オープン試験のMVPは
「ICAM BEAUTY FORUM 2021」
で発表し、次号のシエルでも
ご案内します!

ICAM JAPAN 認定校紹介

専門学校 金沢美専

KOKUSAI BUSINESS GAKUEN GROUP

〒920-0919 石川県金沢市南町6-12
076-234-3311
<http://beauty.kbg.ac.jp/>

美のプロフェッショナルを育成する専門学校 金沢美専では、学校からやや離れた商業施設の中に「学生サロン AER (アエル)」を設け学生指導に大いに役立てていらっしゃるご様子と聞き、同校の統括管理責任者である、東ちえこ先生よりお話を伺いました。

ICAM国際ライセンス取得を目指すビューティー総合学科における特徴のひとつとして、学生サロンがあります。学生サロンにデビューするには、既定の試験を突破しなくてはなりません。学生たちを5つから6つのグループに分け、週ごとのローテーションにてサロン勤務を行うシステムです。学生の間にサロンに立ち、直接お客様と向き合い、カウンセリングや施術を体験することは技術力が身につくだけでなく、マナーや話し方、人とのコミュニケーションを学ぶことができますし、トータルビューティシャンとしての日常にいち早く『慣れる』ことで卒業後、就職先での即戦力となることができると思います。

本校が目指すのは『現場から求められるトータルビューティシャン』の育成ですので、学生サロンは必要不可欠と考え、また学校の敷地内ではなく敢えて別の場所での思いがあり、2年を費やし実現させました。教員たちがサロンと学校それぞれの教務を連携させることで、資格の取得と社会での即戦力の2つを学生たちに提供できることとなったのです。

東先生は、ご自身もエステティシャンとしての経験があり、教え子たちの将来を広い展望で見据えた教育を実践されていらっしゃいました。何より嬉しく感じるのは、かつての教え子たちから「チーフに昇進しました!」「店長に昇進しました!」という報告を受けた時だそうです。



統括管理責任者
東 ちえこ 先生



Produced by 専門学校 金沢美専
AER (アエル)



スペシャルインナーケア(細胞からの輝きを)

今回は、健康と美容の基本! 私たちのカラダを構成する「細胞」についてのレッスンです。数十兆個と言われる細胞を元気に保つことが、「美しさ」を保つ上で大切です。活力あるカラダとココロを維持していくために「細胞」の声に耳を傾け、内側から溢れる美しさを目指しましょう



健康なカラダ、美しい髪、輝く素肌など、私たちのカラダを構成する細胞の状態がとても大切なポイントになります。それぞれの細胞を機能性の高い状態に維持できるように、日常の中でも心がけ美しさをキープしましょう。

細胞とは?

～生命の基本単位・細胞を知る～

私たちのの身体は、約37兆個の細胞が集まり形成されています。その状態がカラダ全体の健康度に現れます。細胞は、「細胞膜」という脂質二重層の膜で覆われ外界と隔てられています。また、細胞は自己複製を行い、さらには、代謝もするので細胞自身も生物といえます。「代謝」とは、外界から必要な物質を取り入れてエネルギーを生み出したり、不要物を排出したりという化学反応です。今回は、ダイエットやエイジングでも注目されている「ミトコンドリア」についてみてみましょう。



ミトコンドリアを元気にさせることが細胞美の秘訣!

ミトコンドリアは、細胞質の小器官であり、細胞内の発電所のような役割をする重要器官です。1つの細胞に数百から数千個も存在し、私たちは、ここで産生されるATP(アデノシン三リン酸)を使うことによって日常の活動を行い生きています。この発電所の性能が「代謝力」に現れることになります。

ミトコンドリアのプロフィール

ミトコンドリアの語源は、ギリシャ語のmitos(糸)・chondrion(顆粒)からの造語

- ①酸素を使ってエネルギー(ATP)を産生しています!
- ②筋肉に多く存在しています!
- ③ミトコンドリアが増えたり、代謝機能がアップすると痩せやすくなります!
- ④ミトコンドリアが活性化すると免疫細胞が元気になる免疫力がアップします!
- ⑤実はもともとは別の原核生物だった!(細胞内共生説)

※ミトコンドリアを知られば知るほどミステリアスで奥が深いのですが、今回は簡単にお伝えします。

ミトコンドリアを活性化させましょう!

①有酸素運動を習慣化させましょう!

軽く息が上がる程度の運動で十分。「赤筋」を使う有酸素運動をすることで、細胞内でエネルギーの源であるATPが消費されます。ATPが消費し続けると細胞内でエネルギー代謝をコントロールするAMPキナーゼ(代謝酵素)が活性化され、ミトコンドリアの増産を判断します。そして、PGC-1αというタンパク質を増やし、増産指示の情報伝達により細胞内のミトコンドリアを増やします。同時に毛細血管も増えることにもつながります。

★30分程度のウォーキングやランニングを週に3回程度行くと、ミトコンドリアや毛細血管が増えることにつながり脂肪を消費しやすい身体に!

②食事はバランスを考え「腹八分目」を心がけましょう! 抗酸化作用のあるものを摂りましょう!

カロリー制限や空腹感を感じることもミトコンドリアを増やすことにつながります。さらに、ミトコンドリアの活性化に必要な酵素の原料となる「タンパク質」、その活性のサポーターとなる「ビタミン」「ミネラル」の摂取にも気を付けましょう。また、ミトコンドリア内で発生する活性酸素を除去することも大切です。緑黄色野菜、果物、海藻類などの抗酸化食品も取り入れましょう。

③寒さを感じることで活性化します!

生物にとって寒さは生命の危機となり得ます。そのため寒さを感じると褐色脂肪細胞での熱産生が起こります。ガタガタ震えるほどではない範囲で少し寒さを感じるような状態にすると褐色脂肪細胞でのミトコンドリアの活性が高まります。夏場は冷水シャワーを浴びたり、冬場は窓を開けて換気をしたり、少しの寒さを上手に取り入れてみましょう。

ミトコンドリアの活性は、細胞の代謝力アップにつながるため「スリムアップ」だけではなく「美肌」「疲労回復」など細胞レベルからのエイジングケアにつながります。



細胞の元気度 CHECK!

- 最近、運動不足である
- 筋肉量や筋力の低下を感じる
- 顔や身体のだるみが気になる
- 体重が増えてきた
- スマホ、パソコンに依存気味である
- 冷え性である
- 睡眠不足である
- 疲れやすい、だるい
- ストレスを感じる
- いつもお腹いっぱいまで食べてしまう

3つ以上に が入った方は細胞力アップを意識しましょう!

ワンポイントレッスン!

ミトコンドリアを多く含む背筋を使う簡単エクササイズでセルフケアをしましょう!

肩甲骨まわり・背中/2~3回で1セット



身体前で握りそのまま頭上に上げ背筋を伸ばす。ゆっくり左右に開き数秒キープしゆっくり戻す。

背中・体側・肋骨まわり/2~3回で1セット



身体前で握りそのまま頭上に上げ背筋を伸ばす。片側に重心を移動させ、ゆっくり体側を伸ばし数秒キープしゆっくり戻す(反対側も同様)

ICAM 新企画! 皆さまのご応募お待ちしております!

～2021 イカム ネイルアートコンテスト プレ開催～

ICAM NAIL ART CONTEST 2021

Instagramからどなたでも応募できるネイルコンテストのプレ開催です! たくさんの方にご参加いただき、美容の力で世界を輝かせたい! 今回は、そのような思いを込めてテーマを「flower～花～」といたしました。たくさんの作品で華やかに飾っていきましょう。



#icam_nailart2021

■エントリー期間 2021年 7月12日(月) >> 10月5日(火)締切

■発表 2021年 11月5日(金) @icam_japan_nail Instagramにて発表

■表彰式 2021年 12月8日(水)イカム ビューティフォーラム 2021にて表彰
時間: 13:00～インターネットライブ配信にて開催
ICAMネイル審査会による厳正なる選考の結果、入賞者には(@icam_japan_nail)よりダイレクトメッセージにて表彰式のご案内をいたします。

■テーマ

テーマ

Flower「～花～」

■各賞

「最優秀賞」および「優秀賞」

■応募資格 ネイルがお好きな方、どなたでもご応募いただけます

■応募規定

- 指先、またはチップのアートデザインが5本以上は鮮明に見えるような画角で撮影されていること
 - テーマに沿ったもので、アートはジェル、アクリルパウダー、アートパーツ、ペイントアート、エアブラシの使用可
 - チップの種類は問わず応募が可能(チップのみでも可)
 - ソフトウェアやアプリによる極端な露出やコントラスト等の加工や動画は不可
 - 背景や小物の使用は自由。但し、著作権の侵害となるキャラクター等の使用は不可
- ※その他、注意事項などの詳細は、ホームページのニュース&イベントより開催概要をご覧ください。

■応募費用 今回はプレ開催につき無料

■応募方法

- ・Instagramの(@icam_japan_nail) をフォローしていただいたアカウントより応募してください。
- ・テーマに沿った作品画像と作品のコンセプトを100文字以内で入れてください。
- ・ハッシュタグ #icam_nailart2021 を付けて投稿してください。
- (ハッシュタグがない投稿は応募の確認がとれませんのでご注意ください)

ご自身のアカウントに投稿



作品コンセプト100文字以内
ハッシュタグ

♡ ◁ ▷ ◻

icam_japan_nail テーマが「FLOWER」でしたので、銀河の花々をイメージしたデザインを思いつきました。夜空に輝く星たちを花に見立てて、どんな女性にも似合うようなネイルアートにしてみました。
#icam_nailart2021

ICAM COLUMN

指先まで美しく・・・ハンドケアも忘れずに

毎日、乾燥や紫外線などのダメージを受けている手に目を向けてみましょう! 顔のスキンケアと同じように手のお手入れもしっかり行うことが大切です。手や爪は、美意識や清潔感などを感じさせる部分でもあり、年齢も現れやすい部分です。潤いのある指先美人を目指して、日々のケアに取り入れてみましょう!

1. 潤いチャージ!

頻繁な手洗いやアルコール消毒で乾燥しがちな手には、こまめにハンドクリームを使用しましょう。日常のスキンケアの時に、顔に使用したローションを手にも塗布して潤い補給。その上から、ハンドクリームを使用して水分を閉じ込めます。

2. 巡りアップ!

ハンドクリームをつけながら手や指のマッサージをしましょう。※下の手順を参考にしてくださいね。※爪のまわりも丁寧に揉みほぐしましょう。

3. スペシャル・エモリエントケア!

週に一度のスペシャルケアでなめらかな弾力肌に! ハンドクリームでマッサージした後、そのままラップで包んで10分位のリラックスタイムをとりましょう。

①手の甲をゆっくりと擦り温めます。



②各指をつけ根から指先までを揺る揺るに揉み、つけ根から挟みながら引っ張ります。



③指の間を親指で押します。5本の指に②③を行います。



④甲の骨の間を親指で擦り上げます。



⑤手の平全体を揉みほぐします。



2022年 ICAM ライセンス オープン試験 開催情報 (エステティック部門)

ICAMでは、エステシアンおよびアドバンスエステシヤンのオープン試験を毎年3月と9月に開催しております。2022年3月および9月の開催分に関しましても、引き続き感染予防対策を万全にした上で開催いたします。衛生管理の徹底には、受験者の皆様のご協力が必要不可欠となりますのでICAM JAPANおよび試験会場責任者からの案内にご理解いただきたくお願い申し上げます。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 (木)	9月 2日 (金)	●エステシアン ●アドバンスエステシアン
名古屋	3月11日 (金)	9月16日 (金)	
大阪	3月10日 (木)	9月15日 (木)	
熊本	3月18日 (金)	9月 9日 (金)	



クローズアップ

GRASA グラサアカデミー長野校 ACADEMY

美容未経験からの転身。その後、ICAMライセンスを取得し、ICAMパリ研修にも参加。現在は共に20代でエステティックサロン店長職を経験するお二人に、エステを仕事にした理由、ICAMについて、この仕事の魅力や目標などを伺いました。

もっと出来ることがあるはず。

前職は介護福祉士でした。やりがいを感じていましたが、その一方これ以上成長できるのかなという不安もありました。そのタイミングで、サロンのスタッフとお話をする機会があり、自分の考えや視野が一気に広がったんです。「自分にもっと出来ることがあるはず。何よりここにいれば自分が成長できる」と思っちゃいました。お客様がキレイになり前向きに変化するのに直面することで、自分が頑張るエネルギーにもなりました!!



清水 禎世 さん

グラサヴォーグ松本店
リレーションマネージャー
(店長)

ICAM国際ライセンス
アドバンスエステシアン



ICAMはステータスを知る場所。

ICAMライセンスを知ったときはシンプルにかっこいいなと思いました。試験は大変でしたが、実際に自分が資格を取得してみると、未経験でも本当に取得できるんだと自信になりました。仕事でパリに行けるなんてステータス感じちゃいます…(笑)実際にパリの研修協力校の学生と一緒にエステティックを学びました。直接ふれあいながら、美容本場のエステのステータスを知り、改めて日々凄いことをさせてもらっていると気づきました。



輝くステージはそこにある。

毎日の業務の中で心掛けていることは傾聴と、自分のモチベーションを一定に保つことです。良いときも悪いときも変わらずモチベーションをキープして、お客様にもまわりのスタッフや後輩にも価値ある環境の提供を意識しています。



私の会社では昇進という意味に直結する、ランクアップ制度があります。次のステージに進むために、目標値を明確にし、業務を取り組みやすくする制度です。お客様や後輩が望む方向性、一緒に成長してみんなが次のステージで輝くためにランクアップしていきます。

エステは仲間に会えること。

前職はアパレルスタッフでした。元々オシャレも接客も好きだったので楽しく働いていましたが、美容の仕事に出会い「ここならもっと人にきっかけを与えてあげられる」と、魅力を感じ転職を決めました。この仕事は、色んな人にきっかけをあげられること、喜んでもらえること、成長したい!!という前向きな心強い仲間に会えることが楽しいです。ありがたいことに私に憧れてくれる後輩もいて、そういう人たちがきっかけをたくさん与えてくれるので、もっと自分を成長させたいと思っています。



壺屋 美菜 さん

Rosy Lei Beauty Style
リレーションマネージャー
(店長)

ICAM国際ライセンス
エステシアン



チャレンジするから「楽しい」が生まれる。

現在はサロン内の教育や、ICAM教育プログラムのバックアップ制度があり、今では私も後進の育成をしながら、自分も一緒に成長させてもらっています。後輩が喜ぶ顔を想像しながら毎日がチャレンジです。仕事を楽しむことで自分の仲間を増やすことができ、それによってサロンもICAMも盛り上げることが出来る。それが私の力だと認めてくれる制度なのでつい自慢しちゃいますね…(笑) エステシアンとしてだけでなく、マネジメントを含めた美容全般のプロフェッショナルを目指し最高の満足を提供していきます。

誰かの「憧れ」になる。

ICAMはハイレベルな技術と感性を持った人だけが取得できるものと思っていました。まさか自分が取得するようになるとは…(笑)ICAMパリ研修では本場の美を生で見てふれて少し緊張しました。フランスでは「エステシアンになるんだ!」と高校生から美容を学ぶ環境に入る志が高い人が多く、レベル高いなと感じました。日本も早くエステシアンという職が憧れの職業になったらいいですね。



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