

2025. spring

<https://www.icamjapan.com>



ICAM BEAUTY FORUM 2024
ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024
ICAM BEAUTY SEMINAR 2024
BEAUTY LESSON
INFORMATION
ICAM NEWS



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、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 2024」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。今回も全国的美容技術者の方々と感動の時間を共有
できたことを大変嬉しく思っております。
Ciel第14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。
これから美容技術者の未来を創るべく、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
お役立ち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。

ICAM BEAUTY FORUM 2024 レポート

2024年12月5日(木)13時より、ICAM BEAUTY FORUM (イカムビューティフォーラム) 2024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、ビューティフォトコンペティション表彰式など当日の様子をレポートいたします。



ICAM BEAUTY FORUM 2024 レポート

「ICAM BEAUTY FORUM 2024」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からのビデオレター



2024年4月よりICAM FRANCEの会長に就任となったキャロル・デュシュマン女史から、日本の皆様に向けて、イベント開催のお祝いメッセージが届きました。
また、コンテストや試験を通じてスキルアップを目指してくださいと温かいエールをいただきました。

ICAM FRANCE
キャロル・デュシュマン会長

ICAM
BEAUTY
FORUM
2024



国内からのメッセージ

～ 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 ～

美容にはファッション、ヘアメイク、ネイル等の装飾的な美容と、心身の健康美を維持していくためのスキンケア、プロポーショナルケア等、健康管理までも含む基礎的な美容があり、この2つが影響し合うことで、心の充実や輝きのある美を実現することができます。ストレス社会と言われる現在、そして、長寿・高齢化が進む中で美容分野へのニーズはますます増大し、サービスに対する価値観は多様化、個別化し、より高品質が求められています。美と健康に関わる仕事は、社会に貢献できる素晴らしい職業です。
個々のお客様の要望に対応すべく、より一層カウンセリング力や知識、技術に磨きをかけていただきたいという素敵なメッセージを頂戴しました。

日本エステティック試験センター 理事長
小林 直子様



ICAM Aesthetic MVP



2023年10月～2024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送られる「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、特別認定校・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 BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024 報告

恒例イベントとして徐々に規模が広がっている「イカム ビューティ フォトコンペティション」2024年も大変多くのご応募をいただきました!

今回も全国のICAM認定校やコンテスト参加校、そして、プロの方々からたくさんのエントリーをいただき、華やかなコンテストを開催することができました。

ビューティメイクアップ部門、アーティスティックメイクアップ部門、ネイルアート部門共に、創造力あふれる感性豊かな作品が多数集まり、盛り上げてくださいましたことに感謝申し上げます。



ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024 表彰式

多数の応募作品の中から「優秀作品賞」が選出され、皆様にご紹介!

その中から、ファイナリスト賞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も、各学校や参加者の皆様が、素敵な笑顔と大きな拍手で盛り上げてくださいました!

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35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からは、喜びのコメントをいただきました。
今回も一体感に包まれた感動の表彰式でした。
受賞者の皆様! 改めておめでとうございます!



MESSAGE & PANEL DISCUSSION



ICAM FRANCE
認定講師・審査員
フランソワ・レグディ先生



ICAMメイクアップ部門
認定講師
柳 延人先生・山田 梯子先生



ICAMネイル部門
認定講師
中野 いつ湖先生

後半は、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!
「ビューティ 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、今後の制作にあたっての技術向上のためのポイントや、技術者として練習を続けることの大切さなどのアドバイスをお話いただきました。

「パネルディスカッション」は、審査員の柳 延人 先生を中心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。メイクアップ部門では、山田 梯子 先生も加わり進行。

そして、ネイルアート部門については、審査員の中野 いつ湖 先生よりネイルアート部門のグランプリ作品の紹介や受賞者へのインタビューが行われました。

SPECIAL SEMINAR

Let's be active in overseas fashion shows
～ 海外のファッションショーで活躍しましょう ～

日本のクリエイティブ評価が高まっている中、海外にてご自身の実力を発揮するためのポイントやこれからの取り組みなどについて熱いメッセージを込めたお話しをしていただきました。



ENDING

最後は中村代表理事より、イベント参加やコンテスト応募についての謝意を伝える挨拶となりました。

また、今回の入賞者の方々へのお祝いの言葉と共に、ICAMのコンテストや試験へのチャレンジが、スキルアップに繋がっていること、そして、全国美容技術者の皆様に、常に挑戦を継続していただきたいという応援メッセージが届けられました。

ICAM JAPANの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 JAPAN 代表理事
中村 修一

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024

結果発表

今回で第12回目を迎えたICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION!
「ICAM BEAUTY FORUM 2024」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。
イベント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 「Game ～遊～」



タイトル
「雲隠れにし夜半の月かな」
日本の伝統遊戯である「百人一首」から着想を得ました。現代風アレンジの着物スタイルに、対称性と色使いを意識したヘアメイクデザイン。タイトルの詠の様に、夜半の月に照らされた令和の大和撫子を表現しました。

受賞インタビュー

東京モード学園
加藤 有子さん

グランプリの発表を聞いた瞬間は、驚きが先で、実感が湧くまで少し時間がかかりました。対外的なコンテストでグランプリをいただくのは初めてでしたので、喜びと同時に挑戦して良かったという気持ちも感じております。そして、自分のこだわった点や表現したかった部分が審査員の方々に伝えることができた結果であるのかと嬉しく思います。本当にありがとうございました。



アーティスティックメイクアップ部門 「Fragrance ～香～」



タイトル
「Moon Flower」
夏の夜、月明かりに照らされて咲くMoon Flower。暗闇の中で大きく咲く花は本来の美しい純白だけでなく、時には光や闇により青や黒に見え、魅惑的な甘い「香」を漂わせる。

受賞インタビュー

BLEA学園
上床 優香さん

グランプリ賞をいただき本当に嬉しく思います。いつも明るいトーンの作品を撮ることが多い中で、今回は、普段とは違う作品に挑みました。挑戦することで初めて見えてくるものがたくさんあり、取り組んでみる事が大切ということを改めて感じました。また、来年も多くの審査員の方々に見ていただけるフォトコンテストにチャレンジしてみたいと思います。ありがとうございました。



ネイルアート部門 「Happiness ～幸福～」



タイトル
「昇り龍」
「幸福の象徴」である龍と黄色の花をカラーパウダーで表現しました。パーツの細かさに力を入れたので注目していただきたいです。この作品をご覧になった方にたくさんの幸せが訪れますように。

受賞インタビュー

ECCアーティスト美容専門学校
松原 歩さん

グランプリに選出していただきありがとうございます。卒業前最後のコンテストで、受賞できたことは、本当に嬉しく最高の締めくくりになりました。周りの方々からもたくさんの「おめでとう」の言葉をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。今回の受賞の喜びをこれからの作品作りに活かし、こだわって制作に取り組んでいきたいです。ありがとうございました。



BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024 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



ビューティメイクアップ部門

【グランプリ賞】	加藤 有子さん	【ファイナリスト賞】	石井 羽奏さん	FOX真島 新菜さん
【ゴールド賞】	大谷 絵理さん		石原 芽衣未さん	古屋敷 涼花さん
【シルバー賞】	山浦 咲月さん		坂本 葵さん	堀 由奈さん
【ブロンズ賞】	三宅 和花さん / 岡田 ひなのさん		高橋 育美さん	道越 萌愛さん
			西田 咲雪さん	

アーティスティックメイクアップ部門

【グランプリ賞】	上床 優香さん	【ファイナリスト賞】	井上 玲美さん	澤下 瑞希さん
【ゴールド賞】	笹川 聖奈さん / 山田 玲碧さん		孝橋 杏瞳さん	田中 聖奈さん
【シルバー賞】	田中 葵さん		齋藤 桃結さん / 及川 愛実さん	松井 陽花さん
【ブロンズ賞】	元橋 恵春さん / 井上 胡桃さん		佐々木 陽さん / 矢澤 未来さん	山本 ちなみさん

ネイルアート部門

【グランプリ賞】	松原 歩さん	【ファイナリスト賞】	斉木 めいさん	中井 希美さん
【ゴールド賞】	ファン ウェイ シュエンさん		佐藤 渚紗さん	馬 明明さん
【シルバー賞】	大留 心優さん		嶋村 李佳子さん	渡邊 真衣さん
【ブロンズ賞】	高良 桃花さん			

特別賞

【イカムフランス賞】	加藤 有子さん(アーティスティックメイクアップ部門)
【クレシコスメティックス賞】	・國重 一華さん ・佐藤 千夏さん(ビューティメイクアップ部門) ・高森 光月さん ・徳田 七海さん ・堀 由奈さん(アーティスティックメイクアップ部門) ・堅田 雪月花さん ・川野 わかばさん(ネイルアート部門)
【グッドエフォート賞】	・菅野 渚さん ・桑江 結愛さん / 大出 玲さん ・毛利 結花さん(ビューティメイクアップ部門) ・武藤 朱音さん(アーティスティックメイクアップ部門) ・中村 あゆみさん(ネイルアート部門)

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コードから全作品がご覧になれます▼



優秀作品の紹介動画はこちら▼



ICAM エステティックMVP受賞者発表

(特別認定校部門・オープン試験部門)

対象期間：2023年10月～2024年9月



ICAM各部門のライセンス試験において、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

特別認定校部門

エステティシャン

(グラサアカデミー 長野校)

堀金 葵さん



受験を決めた時からMVPを目指していました。練習に協力してくださった皆様に感謝の気持ちでいっぱい。資格取得を目指す中で得た知識・技術をいかして、今後お客様の結果出しをしサロンを盛り上げていきます。

エステティシャン

(World Beauty Academy 東京校)

臣 恵子さん



栄誉あるMVP賞に選んでいただき、とても嬉しいです。ご指導くださった先生方や一緒に学び切磋琢磨した仲間感謝し、今後お客様にとびきりの笑顔になっていただける様に学び続けたいと思います！

オープン試験部門

エステティシャン

(株式会社 エストロワ)

田中 奈菜さん



目指していた賞を実際に取りこぎできたのは周りで協力してくださった皆様のおかげです。本当にありがとうございます。これからもお客様に結果をお届けできるエステティシャンになれるようにさらに技術を磨いていきます。

エステティシャン

(beauty?beauty!スクール 広島安佐南区八木校)

野村 芽生さん



名誉あるMVP賞をいただきありがとうございます。ライセンス取得までに関わっていただいた方々に感謝いたします。これまでの経験がこのように形で評価いただけたことを励みに、お客様の笑顔につながる活動にいかしていきたいです。

エステティシャン

(サロン・ド・キュア ビューティスクール)

内山 幸代さん



名誉あるMVP賞をいただき誠にありがとうございます。ご指導くださった先生方、モデルになって頂いた方々、沢山の応援のおかげだと感謝しております。本当にありがとうございます。これからも学び、挑戦してまいります。

アドバンスト エステティシャン

(株式会社 インノバドル)

小林 安理沙さん



上級の試験でもMVPを受賞でき、とても嬉しいです。今までの経験をもとに、独立をしサロン開業を目指しています。私にとって、今回の受賞は、さらなる自信へと繋がりました。ありがとうございました。

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。

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 2024
BEAUTY SEMINAR 1.

筋力ケア・カラダを整え美力アップ！
ココロもカラダも健やかに生きる

筋力ケア・カラダを整え美力アップ！
～ココロもカラダも健やかに生きる～

蛭沼 千里先生

現代人の問題点でもある姿勢を
改善して美力アップ！
柔軟性を高め筋膜ケアテクニックを解説！

seminar 2

ICAM BEAUTY SESSION 2024
BEAUTY SEMINAR 2.

女性のライフサイクルと健康
刻々と変化する心身の状態に気づいていますか？

女性のサイクルと健康
～刻々と変化する心身の状態に気づいていますか？～

佐佐木 景子先生

ライフステージごとの女性の心身の状態を
理解することで
日常生活に役立つ方法を解説！

seminar 3

ICAM BEAUTY SESSION 2024
BEAUTY SEMINAR 3.

スキントイプ別ベースメイクテクニック
お悩み解消！好みの仕上がりを叶えたい

スキントイプ別ベースメイクテクニック
～お悩み解消！好みの仕上がりを叶えたい～

山田 梯子先生

メイクアップ前のスキんケア方法やベースメイクの
選び方&使い方のポイントをレクチャー！



スペシャルインナーケア(ぽかぽかボディで美しく!)

今回は、現代人に多い「冷え」についてのレッスンです。
私たちが健康で美しく生きていくためには、体の持つ機能を最大限に発揮して代謝を
順調に保つことがポイントです。そこで重要なことは体を冷やさないということ！
現代では、夏でも冷えに悩む方が多く、一年を通して冷え対策が必要です。
日々の体調管理としても意識を向けて、ぽかぽかボディを手に入れましょう！



「冷えは万病の元」ということわざがあるように、体が冷えることは、細胞の代謝が悪くなり、
内臓の働きや免疫力が低下するなど、全身の活動に影響を受けることにつながります。
自分自身の体温や循環の状態を知り、活動的なカラダとココロを目指しましょう！

～「体の冷え」を意識する～

現代人の女性の8割、男性の4割以上は、冷えを感じているようです。
また、冷えについて自覚のないケースもあり、体の不調の原因になっていることもあります。

冷えは、生命力の低下を招くとも言われる程、私たちの健康管理には重要です。
理想的な体温は36.5～37.1℃。体温が1度下がると免疫力が30%以上も低下し
代謝が約12%低下するといわれています。冷えの要因やケアを学び、温活で健康的な体に整えていきましょう。

冷えの要因

冷えの原因は血行不良。心臓から送られる血液が毛細血管まで十分に渡らずに冷えが生じます。特に、末端部の手足に冷えが起こりやすくなりますが、要因としては、次のようなことが関係しています。

筋力低下

筋肉は熱を産生する役割を持つため運動不足や加齢による筋力の低下は冷えに繋がります。特にふくらはぎの筋肉は、足先から心臓に向けて血液を戻すポンプの働きも担うため血行促進には重要な役割を持ちます。また、筋肉量は基礎代謝量にも影響を及ぼすため、基礎代謝を上げて冷えを改善するためにも、筋力アップは大切なポイントです。



不規則な食事・偏食

朝食抜き、冷たい物の摂り過ぎ、タンパク質不足、ビタミン・ミネラル不足等、食生活の乱れによる血行不良にも注意が必要です。栄養素のバランスを考え、体を温める食べ物を摂るようにしましょう。また、無理なダイエットや貧血、さらに、食べ過ぎなどに気をつけた食生活を心掛けることも大切です。



自律神経の乱れ

自律神経の乱れによって、血液循環がうまくいかなくなることも冷えの要因の一つです。血流は自律神経によって調節されているため、何らかのストレスがかかると交感神経が緊張し、末梢血管が収縮して血行不良となります。上手に休息を取り、呼吸法や音楽を取り入れるなど、リラックスする時間を作るようにしましょう。



冷えタイプ

末端冷えタイプ

体温維持のための熱を逃がさないように、交感神経が緊張し手足の血管の収縮が起こること末端の血流が滞り冷えが生じる

- ・バランスの良い食事を摂る
- ・筋肉量を増やす
- ・手足だけでなく体内から温める



下半身冷えタイプ

姿勢の悪さや長時間のデスクワークなど、下半身の血流が圧迫されたり、筋肉が凝り固まってしまうことで熱が届かず、脚やお尻が冷えてしまう

- ・長時間の同じ姿勢を避ける(歩行やつま先立ち等で筋肉を動かす)
- ・ストレッチで筋肉を緩め、お尻も温める



内臓冷えタイプ

ストレスによる自律神経の崩れから胃腸の働きが弱まり結果として内臓冷えが起こる

- ・体を温める飲み物・食べ物摂る
- ・カイロや腹巻きなどで腹部を温める
- ・日光を浴びて、散歩やストレッチなどを行う



全身冷えタイプ

代謝機能低下・筋肉量減少・長年の冷えの蓄積、ストレスによる自律神経の乱れ等、複合的な理由が原因になっていることが多い

- ・筋肉量を増やし基礎代謝を上げる
- ・タンパク質の摂取を意識する
- ・体が冷えないように外側からも温める



ぽかぽか習慣・簡単ケア

ぽかぽかドリンク

ホット ジンジャー&ハニー
マグカップに温かいお湯&はちみつを入れて混ぜ、おろし生姜・レモン汁を加えればok



入浴でリラックス

湯舟に浸かってゆっくりと体を温めましょう！
好みの入浴剤を用いて血行促進&リラックス！



体を温める食材

野菜たっぷり温活スープ

体を温める野菜(人参・大根・じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・ニラ・ごぼう・ニンニク等)を煮てお好みの味付けで仕上げればok！肉や卵などのタンパク質を加えたり、ミルクスープやカレースープにするのもおすすめ！



ぽかぽか運動

足裏をゴルフボールなどでゴロゴロ刺激して血行を促しましょう！



足の指と手の指を絡ませて足首を大きく回すこともおすすめです！



あたたかポイントケア

温活の基本
首・手首・足首を温める！



その他、仙骨を温めるのもおすすめ！

簡単ボディケア

入浴後には、ボディクリームなどで軽くマッサージを行い巡りを整えましょう！
また、ベッドに仰向けになりゆっくりと深い呼吸をすることもおすすめです！



2025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、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。
ご自身のキャリアアップを目指し、次のステップにチャレンジしましょう。
国際ライセンス取得という実力と自信が、プロフェッショナルとしての活躍の場を広げることにつながります。
オープン試験に関する最新情報は、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 7日 (金)	9月 5日 (金)	●エステティシャン ●アドバンスエステティシャン ●マスターエステティシャン
名 古 屋	3月14日 (金)	9月12日 (金)	
大 阪	3月12日 (水)・13日 (木)	9月10日 (水)・11日 (木)	
熊 本	3月 26日 (水)	9月 18日 (木)	

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025 最新情報



ビューティメイクアップ部門テーマ

Season ～季節～

アーティスティックメイクアップ部門テーマ

Adventure ～冒険～

ネイルアート部門テーマ

World ～世界～

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

2025年 7月1日 (火) >> 10月3日 (金) 必着

表彰式

2025年 12月5日 (金) イカムビューティフォーラム2025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。
2025年も特別応援価格として皆様へご案内いたします。

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