

2025. autumn

<https://www.icamjapan.com>



ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025

ICAM BEAUTY SESSION 2025

ICAM BEAUTY SEMINAR 2025

ICAM NEWS

BEAUTY LESSON

INFORMATION

ICAM BEAUTY FORUM 2025

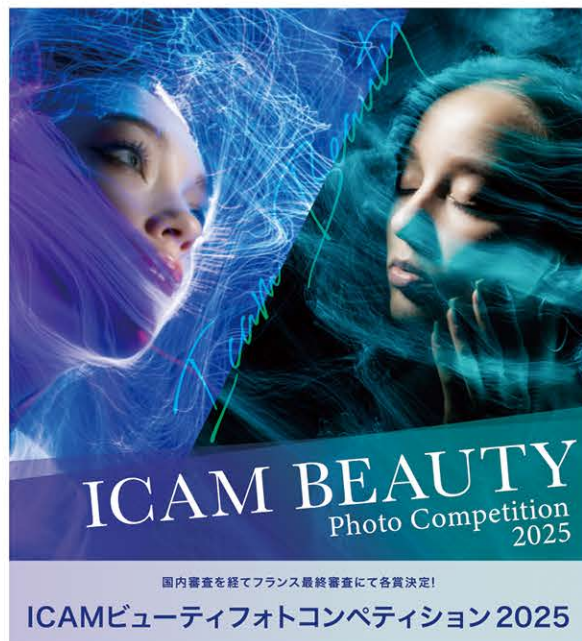


爽やかな秋風を感じる頃となりました。皆様もますますご活躍のことと思います。
いつもICAM JAPANのイベントなどを全国から一緒に盛り上げていただきありがとうございます。
Ciel第15号では、2025年度の「ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION」や「ICAM BEAUTY FORUM」のご案内の他、連載の「Beauty Lesson」などの美容情報をお届けいたします。
ICAM JAPANは「美容技術者の未来を創る」をテーマに、これからもアップデートを目指して様々な美容情報を発信して参りますので引き続きご支援のほど宜しく願い申し上げます。

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025

イカム ビューティフォトコンペティション2025 エントリー受付中!

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
創造意欲のまま表現する!



■ビューティメイクアップ部門テーマ「Season ～季節～」

私たちは、ふとした瞬間に季節の移ろいを感じます。春の訪れを告げる桜の開花、夏空に広がる迫力ある入道雲。秋には色づく紅葉を楽しみ、冬には白い息とともに静けさを感じます。自然の変化や季節の行事を通じて四季は私たちの暮らしに彩りを与えてくれます。また、香りや音、光の加減、そして、心の揺らぎなど、五感を通して感じる季節の表情もあります。
「Season ～季節～」から、あなたは何を感じ取りますか?

■アーティスティックメイクアップ部門テーマ「Adventure ～冒険～」

冒険とは、まだ知らない世界に一步踏み出すこと。難しそうなことに挑戦したり、新しい経験をしたりする中で、自分の可能性を広げてくれます。ときには勇気が必要かもしれません。でも、やってみなければわからないこともたくさんあります。その先には、初めて感じる感情や、新たな自信につながる「何か」がきっと見つかるはず。たとえば、行ったことのない国や場所への旅、新しい友達との出会い、新たな趣味への挑戦。日常の中の小さな一歩も冒険です。
あなたの「Adventure ～冒険～」とはどのようなことですか?

■ネイルアート部門テーマ「World ～世界～」

世界地図を眺めていると、さまざまな国や文化に心が惹かれます。それぞれに異なる自然、暮らし、そして人々の価値観があり、触れるたびに新たな発見があります。多様な文化や考え方に会うことで、視野が広がり、自分の世界観も深まっていくでしょう。今では、日本にいながらでも、世界中の文化やライフスタイルを体験できる時代。「世界」の扉が、すぐ目の前に広がっているのかもしれません。あなたにとっての「World ～世界～」とは何でしょうか?

感性と想像力を膨らませ「Season ～季節～」 「Adventure ～冒険～」 「World ～世界～」を表現してみましょう

テーマ			※複数エントリー可能
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	
Season ～季節～	Adventure ～冒険～	World ～世界～	

応募資格

- 美容専門学校、ビューティスクールの美容学生、メイクやネイルを学ぶ高校生
- プロアマ問わずメイクやネイルが好きな方(全部門も応募可能です)

各部門表彰

【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】

● グランプリ ● その他各種特別賞
※各賞を受賞された方々には、賞状や受賞記念品が贈られます
2024年の優秀作品
各賞受賞作品はこちらから



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 (各部門共通/ 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 2025年 10月 3日(金) 必着 ※エントリーシート必着です!

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025

イカム ビューティフォトコンペティション2025 表彰式



2024年 受賞者からの声

ビューティメイクアップ部門 テーマ「Game ～遊～」

シルバー賞



山浦 咲月 さん
(福岡南美容専門学校)



【花札女】

陶器のように白く美しい肌に見せるために、ファンデーションの微調整をし、リップカラーには、凛とした姿を現すようにダークさを入れました。一番のこだわりは、勝負には負けない強運な女性の強さと鋭さを表現するために、勢よく引いた漆黒のアイラインです。自分の作品を皆様に見ていただけるチャンスがあることに大変感謝しております。今後はアーティスティックなメイクやネイルアートにも挑戦していきたいです。

アーティスティックメイクアップ部門 テーマ「Fragrance ～香～」

ブロンズ賞



井上 胡桃 さん・元橋 恵春 さん
(国際ビューティモード専門学校)



【nostalgia】

子供の頃の記憶の香りを表現するために、遊んだおもちゃを取り入れました。子供の頃に戻りたいという歪んだ気持ちをアシンメトリーなヘアで表し、モールド弾けた表現をしつつ、表情でどこか儚く郷愁さが感じとれるよう仕上げました。私達も、幼い頃を思い出しながら、楽しく遊んでいるような感覚で制作することができました。納得のいく作品が完成し、そして、価値あるものとなり自信へと繋がりました。これからもこの自信を糧に取り組んでいきます。



【Bonheur】

ネイルアート部門 テーマ「Happiness ～幸福～」

スタンドグラスの絵がはっきり見えるように線に厚みを出し、透明感を上手く表現するために、ジェルの色味を調整し抜け感にこだわりました。一番上手くできたのはマグネットジェルや細かいラインストーンを使い、光が反射してキラキラ輝いて見えるところ。今まで苦手意識のあった絵に挑戦し、パーツも自分で制作を行い準備を進めて行く中で、気づきが沢山見つかりました。今後は、さらに細かく完成度の高い絵に挑戦したいです。

ファイナリスト賞



齊木 めい さん
(東京モード学園)

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025

イカム ビューティフォトコンペティション 2025 表彰式

審査員からのワンポイントアドバイス



<ネイルアート部門>
中野 いつ湖 先生
ICAMネイル部門 認定講師
日本ネイリスト協会 常任本部認定講師
株式会社 創美苑 代表取締役

ネイルアート部門の審査をさせていただき、コンセプトからそれぞれの作品の思いが伝わる素晴らしい作品が多かったと感じております。フォトコンテストであることを考え、照明の工夫や躍動感のある作品を意識してみましょう。表現や独創性がさらにアップするでしょう。
また、作品としては、ネイルチップやトレーニングハンドの使用も可能ですが、ぜひ、人の手(自分の手)などにもチャレンジしてみてください。全体のまとまりが出て引き付ける作品となるでしょう。そして、ひとつひとつの3Dフラットアートに繊細さを出せるように意識してみましょう。今回の審査も楽しみにしております。



<メイクアップ部門>
大橋 タカコ 先生
ICAMメイクアップ部門 認定講師
メイクアップアーティスト
株式会社 バルフェ 代表取締役

メイクアップ部門の上位入賞作品は、テーマをよく理解し、コンセプトをメイクとヘア、モチーフなどで表現できていたと思います。
作品制作にあたっては、テーマをふまえ、カラーや質感、形状などを使って表現することを意識できると良いでしょう。土台となるメイクアップの基本的な技術を安定させた上で、自由な発想とテクニックで、メイク・ヘア・コスチュームを最大限に表現してみましょう。
次回も、クオリティの高い作品制作を目指して取り組んでください。楽しみにしています。

ICAM INFORMATION

「ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025」

詳細は、こちらのQRコードからもご覧いただけます ▶



ICAM BEAUTY FORUM 2025 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。
2025年12月12日よりご視聴可能

「ICAM BEAUTY SESSION 2025」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。
今年もお役立ち美容情報を3本の動画セミナーにて準備中です。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 2025

セミナー1

温活で巡り美人！体の中からキレイをつくる

～内側からあたたためココロもカラダも整える～



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

冷えに悩む現代女性にとって「温活」は美容と健康のキーワード。
今回は、女性に多い「冷え」を知り、自律神経・内臓・血流といった体の深部から整えるセルフケアを学びます。手足の冷え、

むくみ、疲れやすさ、代謝の低下…そんな不調も「冷え」が原因かも！体温が1℃上がるだけで、免疫力・代謝・肌の潤いもアップ！
“温活の基本”と一緒に学び、あなた自身の巡り美人度も高めていきましょう。



エステシアンやビューティシアン育成に携わりながら、健康管理、骨盤調整、ボディコンディショニング、呼吸法といった多岐にわたる指導を提供。様々な角度からアプローチし、内面と外面のバランスを重視した「しなやかなココロとカラダづくり」を提唱するビューティストとして活動のフィールドを拡大している。

セミナー2

香りでわかる心と体～香りは心と体からのメッセージ～



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
一般社団法人 IUNT 副代表理事

皆さんは、どのような香りを心地よいと感じますか？爽やかなグレープフルーツの香り？リラックスを誘うラベンダーの香り？
私たち人間が生きていく上でとても大切な嗅覚は、その時その人に必要な香りを心地よいと感じるようになっていきます。

好きな香りは今のあなたの心と体の状態を教えてくれる大切なヒントでもあります。
今回は、いくつかの代表的な精油の香りから、その香りを心地よいと感じる時の心身の状態を読み解いてみましょう。



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、各種スパ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3

眉毛は垢抜けのキーポイント

～顔型に合わせた“似合う眉”で美人度アップ～



山田 侑子 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

眉は、顔全体の印象を決める“フレーム”のような存在。ほんの少し形を変えるだけで、ぐっと垢抜けた印象に。

顔型タイプ別に、あなたの魅力を最大限に引き出す“美人眉”になる方法をわかりやすくお伝えします。



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。

MVP

ICAMエステティックMVP受賞者発表

対象期間：2024年 10月 ～ 2025年 9月

ICAM認定校で開催された、コスメティシャン部門、トータルビューティ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。受賞された皆様、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)



MVP
水上 真琴 さん

この度はMVP賞をいただき誠にありがとうございました。2年間学んできたことがこの賞に繋がりととても嬉しく思います。受賞することができたのは、支えてくださった先生方や友達のおかげです。これからも色々なことに挑戦していきたいです。

【認定校部門】
アドバンストLv.1ビューティシアン
(佐賀女子高等学校)



MVP
高祖 祈来 さん

MVP賞をいただきありがとうございました。3年間、共に頑張ってきた友人や支えてくださった先生方、家族に感謝しております。この気持ちを忘れずに、受賞できたことに自信を持ってエステシアンとして努力をし続け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ビューティシアン
(専門学校 金沢美専)



MVP
宮本 ゆらら さん

このような賞をいただけてとても嬉しく思います。試験を受けるまでの間、たくさんの練習を積み重ねてきたので、その成果が結果に繋がったと思うと、努力して本当によかったです。これからもこの受賞に自信に繋げ、頑張っていこうと思います。

特別認定校部門、オープン試験部門のMVPは、次号にてご紹介いたします



2025年4月！

ICAM FRANCE キャロル・デュシュマン会長・来日報告

～ キャロル会長に感謝を込めて ～



ICAM FRANCE
キャロル・デュシュマン会長
ICAM JAPAN
代表理事/中村修一

また、キャロル会長は今回、大阪で開催されたICAM法人会員企業様主催のイベントにお招きいただき、サプライズ登場で出席なさいました。当日は、今年3月に実施された「オープン試験」の合格者に対するディプロマ授与式も執り行われ、晴れやかな雰囲気包まれました。

キャロル会長は、会場内で多くの参加者と積極的に交流され、優しさや情熱あふれる励ましの言葉をおかけくださいました。その温かなメッセージは、会員の皆様にとって大きな励みとなり、今後のスキルアップや新たな目標に向けて、さらなる意欲を育む貴重な機会となったことと思います。

2025年4月、ICAM FRANCEのキャロル・デュシュマン会長が来日されました。今回は、ICAM JAPANとの定例協議会を中心に、日仏間の連携をより深めるための大変有意義な機会となりました。

2024年4月、ICAM FRANCE会長に就任後、初めての来日となった今回の滞日は、連日ハードスケジュールでの活動となりましたが、一部のICAM会員の皆様との交流の機会も設けることができました。

キャロル会長からは、美容技術者の皆様へ向けた温かいエールとともに、美容という仕事の素晴らしさを語る心に響くメッセージが届けられ、参加された皆様からは多くの感動と喜びの声が寄せられました。

ICAM国際ライセンス・ディプロマ授与式



ICAM FRANCE & ICAM JAPAN 国際ライセンス協議ミーティング



今回の定例協議会では、フランスおよび日本における美容技術者に関する情報交換をはじめ、技術レベルの確認、さらにはカリキュラムや試験制度の見直しに関するミーティングを行いました。今後も、「美容技術者の未来を創る」ための、さらなるアップデートを目指し、引き続き、日仏のパートナーシップのもと、さらなる発展を目指して取り組んでまいります。

キャロル会長・京都でのひととき

このたびのご滞在中、わずかな時間ではありましたが、京都をご案内する機会がありました。日本文化への関心が深いキャロル会長は、建造物や食文化にも強い興味をお持ちで、各所で「Excellent!」と感嘆の声をあげていらっしゃいました。特に、お寺や着物、西陣織、扇子などの「和」の美的感覚に強く惹かれた様子で、熱心に写真を撮影される姿が印象的でした。また、フランスでも日本食は人気があり、なかでも抹茶はお気に入りとのことでした。ご多忙のスケジュールの合間ではありましたが、心安らぐひとときをご一緒できたことは、私たちにとっても貴重な思い出となりました。キャロル会長の温かく魅力的なお人柄が、あらためて感じられる一日となりました。



京都の清水寺にて
抹茶とお菓子で
リラックス



スペシャルインナーケア(姿勢を整え美しく！)

今回は、健康美のための重要な要素でもある「姿勢」について考えてみましょう。
「なんだか最近、疲れやすい」「スタイルが崩れてきた気がする」…
その原因は姿勢の乱れにあるかもしれません。
美しい姿勢は、私たちの魅力を最大限に引き出しさらに自信を与えてくれます。
美しい姿勢を知り、姿勢美人を目指しましょう！

現代人の姿勢には、スマートフォンやパソコンの使用により「猫背」「ストレートネック」「スウェイバック」などの問題が急増しています。
また、長時間の座位や運動不足によって筋肉のバランスが崩れ、骨盤の後傾が定着しているケースも多く見られます。
まずは自分自身の姿勢を意識し、自分磨きにつなげましょう。そして、お客様への「姿勢美人度アップ」のアドバイスにも、ぜひ役立ててください。



～ 姿勢を整え「美力」アップ！ ～



美しい姿勢は、スタイルアップ効果や全体的にすっきりとした印象になるなど、見た目の美しさはもちろん、私たちの健康と美容に大きく関わりメリットをもたらします。
正しい姿勢は、呼吸や循環、消化等の内臓機能を正常に保ち、健康増進につながります。
また、血行が促進されることから、肌のターンオーバーが順調になり、エイジングケアにも有効とされます。
その他、堂々とした姿勢は、ポジティブな思考へと導き、自信が高まるなど心理的にも良い影響を与えます。さらに、集中力の向上、ストレス軽減など、美しい姿勢を保つことは、健康で快適に生きていく上で非常に重要と言えます。

美しい姿勢とは

「美しい姿勢」とは、体の骨格・筋肉・重心が理想的なバランスで整い、内面からの健やかさと自信が表れる状態を指します。

【骨格と重心が整った状態】

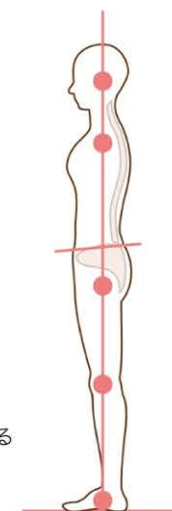
- 横から見て、耳・肩・大転子・膝・外くるぶしが一直線である
- 骨盤が前にも後ろにも傾かず、中立位を保っている
- 頭が前に出たり、肩が巻き込まれたりしていない

【しなやかな筋肉】

- 体幹(腹筋・背筋・骨盤底筋群)等が支える力を持っている
- 首・肩・腰・股関節の動きがスムーズである
- 筋肉に過剰な緊張がなく、柔軟性がある

【表情や印象の美しさ】

- 整った姿勢は、胸が開き顔が正しい位置になる → 首が長く、小顔に見える
- 呼吸が深くなり、落ち着いた表情・明るい印象になる
- 内臓が正しい位置に収まり、ウエストやヒップのラインが引き立つ



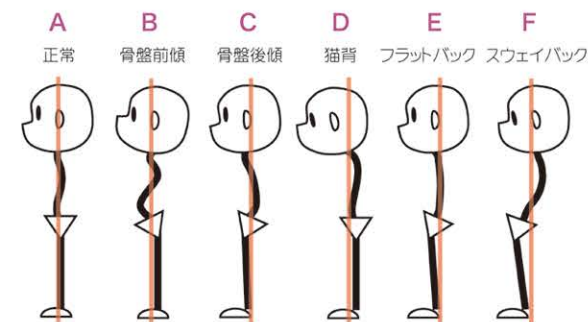
✔ いつもの姿勢をチェックしてみましょう！

- ☐ スマホやパソコン作業を1日3時間以上する
- ☐ 肩が内側に入り、胸が開きにくい
- ☐ いつのまにか、あごが前に突き出た姿勢になっている
- ☐ 横から見ると、耳が肩より前に出ている
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭痛が出やすい
- ☐ 腰痛がある
- ☐ 腕を組む癖がある
- ☐ 座るときは、背もたれに体を預けがち
- ☐ 立った時にお腹がぼっこりして見える
- ☐ 脚を組むのが癖になっている
- ☐ 首の横が盛り上がっているように見える
- ☐ 肩がいつも上がっている感じがする
- ☐ 顔や胸のたるみが気になる

3つ以上に✔が入った方は
姿勢が猫背ぎみになっている可能性が高い！

姿勢のタイプ

姿勢チェックには、様々な判断方法がありますが、今回は横からの姿勢について見てみましょう！



A. 正常
筋肉バランスが整っている
疲れにくい
呼吸・代謝が安定

B. 骨盤前傾
大腿前面・脊柱起立筋が緊張
腹筋・ハムストリングが弱い
腰痛、下腹ぽっこり
股関節の負担

C. 骨盤後傾
腰・背中が緊張
腹筋・大臀筋が弱い
猫背、腰の可動域低下
疲れやすい

D. 猫背
僧帽筋・肩甲筋群が緊張
広背筋・腹筋が弱い
首肩のこり、頭痛
呼吸が浅くなる

E. フラットバック
背中・もも裏が緊張
体幹筋が弱い
緩衝機能が低下
疲労感、膝痛

F. スウェイバック
腹直筋・臀筋が弱い
背筋が過緊張
呼吸が浅い、代謝低下
慢性腰痛、老けて見える

美姿勢！
ワンポイントケア
姿勢を整えるためには
日々のケアが大切

1. 背すじを伸ばす「1分間姿勢リセット」

- 壁に背中をつけて立ち、かかと・お尻・肩・後頭部が壁につくかチェック！
- そのまま深呼吸×5回で姿勢意識をON！

3. 「ながらストレッチ」で筋肉の柔軟性アップ

- 歯みがき中に肩回し
- ドライヤーをかけながら足首まわし
- 湯船で太ももや股関節をゆるめる！

2. 骨盤を立てて座る「美座り」習慣

- 座骨を感じて座り、背もたれにもたれない
- 座面にタオルを敷いて骨盤を起こすのもおすすめ！

4. 「日光浴+深呼吸」で姿勢スイッチON

- 〈朝の光を浴びて体のリズムと自律神経を整える〉
- 朝5分、窓辺やベランダでゆっくり深呼吸
- 胸を開く動きで、猫背予防にもO



2026 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 6日 (金)	9月 4日 (金)	●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13日 (金)	9月11日 (金)	
大 阪	3月11日 (水)・12日 (木)	9月9日 (水)・10日 (木)	
熊 本	3月 18日 (水)	9月 16日 (水)	

ICAM BEAUTY FORUM 2025 開催日決定！

2025年 12月 5日 (金) 開催！

13:00～ インターネットライブ配信にて開催



ICAM
BEAUTY
FORUM
2025



今年のICAM BEAUTY FORUM 2025(イカム ビューティフォーラム 2025)の開催日が決定いたしました。
今回もみなさまに喜んでご参加いただける内容でお届けいたします。ぜひご参加ください。
詳細はICAM JAPANのホームページよりお知らせいたします！



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