

2026. spring

<https://www.icamjapan.com>



ICAM BEAUTY FORUM 2025
ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025
ICAM BEAUTY SEMINAR 2025
ICAM BEAUTY LESSON
ICAM INFORMATION
ICAM NEWS



少しずつ春の気配を感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。昨年12月にオンラインで開催いたしました「ICAM BEAUTY FORUM 2025」は、皆様の温かいご支援のおかげをもちまして、無事に終了することができました。心より御礼申し上げます。全国美容技術者の方々と学びや感動を分かち合えた時間は、私たちにとって大変貴重なひとときとなりました。Ciel第16号では、フォーラム当日の様子に加え、コンテスト入賞者、ならびにライセンス試験におけるMVP受賞者のご紹介をしております。これからも会報誌やホームページを通じて、美容と健康に関わる情報をお届けしてまいります。引き続き、変わらぬご支援を賜りますよう、どうぞよろしく願い申し上げます。

ICAM BEAUTY FORUM 2025 レポート

2025年12月5日(金)13時より、ICAM BEAUTY FORUM(イカムビューティフォーラム)2025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 2025 レポート

「ICAM BEAUTY FORUM 2025」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



ICAM FRANCE会長 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。そして、コンテストや試験を通じてスキルアップを目指していただきた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



国内からのメッセージ

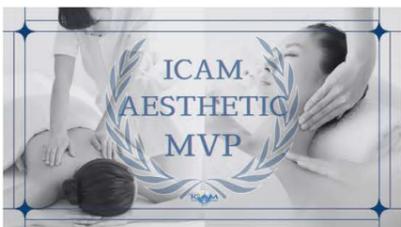
～ 一般財団法人日本エステティック試験センター理事長の小林直子様より ～

美容の仕事は、お客様が求める美や癒し、そして健康を届ける存在として、人々の心身に寄り添い、日々の生活を豊かにする力を持っています。人生100年時代を迎え、美とウェルビーイングの重要性はますます高まり、サービスには個別化と、より確かな技術・丁寧なコミュニケーションが求められています。美と健康に携わる職業は、社会に必要とされ、人々の人生に寄り添って貢献できる素晴らしい仕事です。皆様を選んだこの道が、これからの豊かなキャリアと充実した人生につながることを心より願っております。以上のような、温かく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

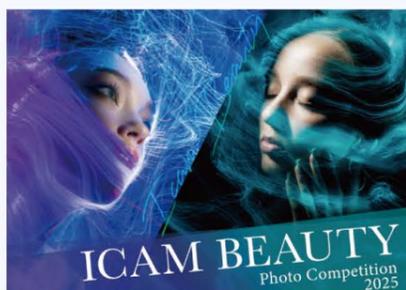


2024年10月～2025年9月の期間に実施されたライセンス試験において、成績優秀者に贈られる「ICAMエステティックMVP」の受賞者発表が行われました。認定校部門をはじめ、オープン試験部門など、多くの方が表彰されました。受賞された皆様、誠にありがとうございます。本受賞が、さらなる技術向上と次の挑戦への一歩となることを願っております。

本誌6ページでは、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 2025 報告

恒例となった「イカム ビューティ フォトコンペティション」は、今年も多くの方にご参加いただき、2025年も盛況のうちに開催することができました。全国のICAM認定校やコンテスト参加校、さらにはプロの方々から多数のエントリーが寄せられ、会場は華やかさと活気に満ちたものとなりました。ビューティメイクアップ、アーティストメイクアップ、ネイルアートの各部門には、創造性と感性豊かな作品が数多く集まりました。ご参加・ご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。



ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025 表彰式

多数の応募作品の中から「優秀作品賞」が選出され、続いてファイナリスト賞をはじめとする各賞の発表と表彰式を行いました。全国から寄せられた力作の中より、37作品がファイナリストとして選出され、栄えある賞の受賞者が決定。当日は、エントリー者をはじめ、各学校・参加者の皆様の温かな拍手と笑顔に包まれ、大いに盛り上がりました。受賞者の皆様、ならびにご指導にあられた先生方からは喜びのコメントを頂戴し、今回も一体感あふれる感動的な表彰式となりました。受賞者の皆様、誠にありがとうございます。



MESSAGE & PANEL DISCUSSION



ICAM FRANCE
認定講師・統括審査員
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。

「メイクアップ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

メイクアップアーティストとしてのスキルアップ

毎年恒例のメイクアップ認定講師・柳延人先生によるショートセミナーでは、メイクアップアーティストに求められる資質や基本スキルについてお話しいただくとともに、自ら成長の終点を定めることなく、未完成であり続ける姿勢の大切さ、そしてこれからも共に成長していこうという熱い想いが語られました。



ICAM JAPAN 常任理事
北沢 一範

ENDING

締めくくりには、北沢常任理事より、イベントへのご参加やコンテストへのご応募、ならびに日頃よりご支援を賜っている皆様への感謝の言葉が述べられました。また、入賞者の皆様への祝意とともに、ICAMのコンテストや試験への挑戦がスキルアップにつながっていること、そして全国的美容技術者の皆様に向け、これからも挑戦を続けてほしいとのエールが贈られました。ICAM JAPANのイベントや表彰制度が、一人ひとりの「私・アップデート」につながる機会となることを願っております。

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025

結果発表

今回で第13回目を迎えたICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION!
「ICAM BEAUTY FORUM 2025」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 「Season ~季節~」



タイトル
「Japanese silver grass」

繊細なページで全体をまとめ、秋に輝くススキを感じさせるようなページの濃淡にしました。生まれ持った女性の美しさや、温かくしっとりとしたページで包み込みました。

受賞インタビュー

姫路理容美容専門学校
高田 奈々さん



この度は素晴らしい賞をいただき、心より嬉しく思っております。今回の受賞は、私一人の力によるものではなく、日頃より支え導いてくださった先生方や、周囲の方々のおかげであり心から感謝しています。これからも、大好きなメイクを通して技術を磨き、自分らしさを大切にしながら、表現の幅をさらに広げていきたいと考えております。今後も新しいことに挑戦し続けます。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 「Adventure ~冒険~」



タイトル
「茨の道」

幼い少女が、未熟であるにも関わらず、儚く不安を抱えながらも果敢に進んでいく冒険をテーマに作りました。現代社会の生きにくさとリンクしアンバランスでありながら強いヘアの造形に注目してください。

受賞インタビュー

東京モード学園
石井 羽奏さん



大変光栄な機会をいただきありがとうございます。自分の作品と向き合い、妥協することなくトライアンドエラーを繰り返し、最後までこだわり抜いた作品でグランプリをいただけたことを大変嬉しく思っております。また、他の応募作品もどれも素晴らしく、多くの刺激を受け学びの多い経験となりました。今後も自分の表現に満足することなく、さまざまな作品から学びを吸収し成長していきたいと思っております。



ネイルアート部門 「World ~世界~」



タイトル
「Ecosphere」

Ecosphereは多様な生命が共に生きる世界を表しています。陸・海・空をモチーフにつながり合う命のバランスと、自然の中で循環する世界の美しさを表現しました。

受賞インタビュー

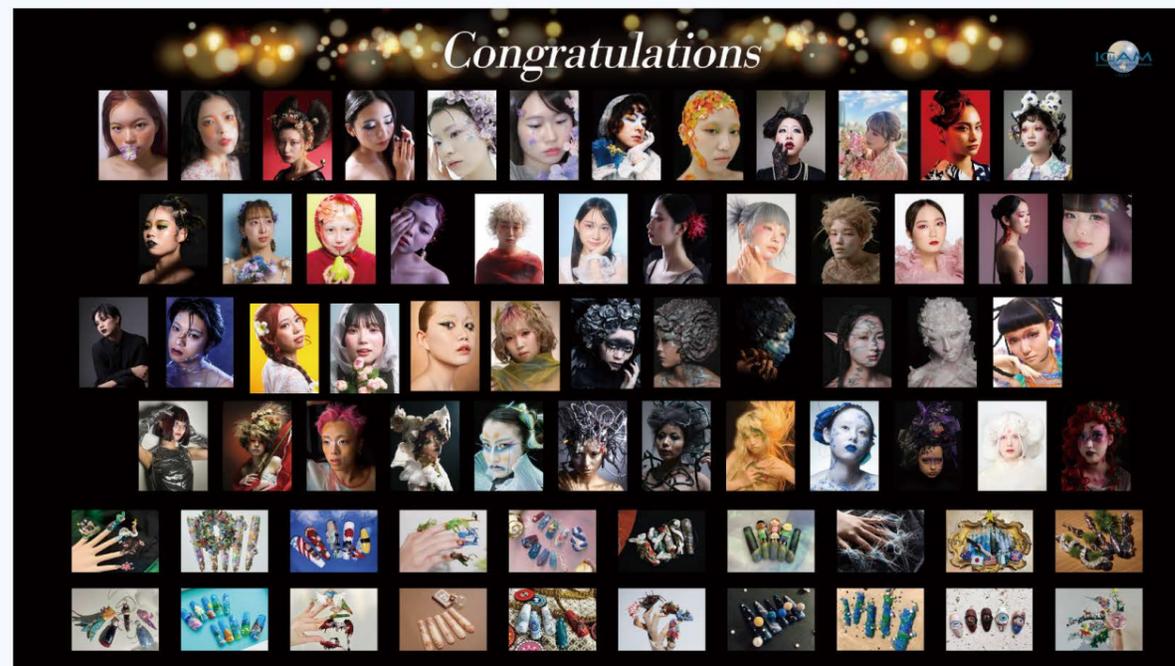
大阪モード学園
大留 心優さん



このような貴重な機会をいただき、心より感謝申し上げます。昨年シルバー賞を受賞したことから、今年はそれを超える結果を目指しておりましたが、まさかグランプリをいただけるとは思っておらず、大変驚き、大きな喜びを感じております。自分のネイル作品を多くの方にご覧いただけたことを、心から嬉しく思っております。これからも、作品やアイデア、そして世界観を、より多くの方々に届けられるよう挑戦を続けてまいります。

BEAUTY PHOTO COMPETITION 2025 優秀作品賞

多数の素晴らしい応募作品の中から選ばれた68作品です!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】 高田 奈々さん | 【ファイナリスト賞】 井戸 悠さん | 福崎 瑠菜さん |
| 【ゴールド賞】 坂井 かれんさん | 亀住 英弥さん | 藤井 さくらさん |
| 【シルバー賞】 村木 くららさん / 吉田 菜さん | 鈴木 凜さん | 藤田 汐音さん |
| 【ブロンズ賞】 上竹原 慶叶さん | 田代 麻依瑠さん | 森上 和奏さん |
| | 畠中 美朝さん | 山口 花菜さん |

アーティスティックメイクアップ部門

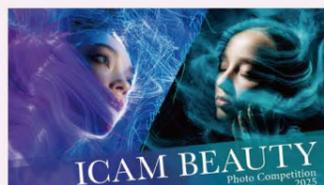
- | | | |
|------------------|-------------------|---------|
| 【グランプリ賞】 石井 羽奏さん | 【ファイナリスト賞】 柄本 咲さん | 西田 理子さん |
| 【ゴールド賞】 澤田 愛令さん | 桑田 秀人さん | 福井 希真さん |
| 【シルバー賞】 伊藤 月音さん | 柴 みなみさん | 村上 望央さん |
| 【ブロンズ賞】 岡野 一葉さん | | |

ネイルアート部門

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 【グランプリ賞】 大留 心優さん | 【ファイナリスト賞】 請井 麻央さん | 富田 沙央理さん |
| 【ゴールド賞】 浅木 枝里さん | 江口 樹奈さん | 長瀬 ゆきさん |
| 【シルバー賞】 山下 藍凜さん | 川崎 千鶴さん | 西尾 彩衣さん |
| 【ブロンズ賞】 吉田 瑠璃さん | 高良 桃花さん | フアン ウェイ シュエンさん |
| | 田岡 彩花さん | |

特別賞

- | | | | |
|-----------------|---|--|---------------------|
| 【イカムフランス賞】 | ビューティメイクアップ部門
大脇 花菜さん | アーティスティックメイクアップ部門
津田 亜紗美さん | ネイルアート部門
高良 桃花さん |
| 【ディレクターズ賞】 | ビューティメイクアップ部門
亀住 英弥さん | アーティスティックメイクアップ部門
村上 望央さん | |
| 【クレシェコスメティックス賞】 | ビューティメイクアップ部門
小林 美穂さん
中村 瑞希さん | アーティスティックメイクアップ部門
柴 みなみさん
西田 理子さん
福井 希真さん | ネイルアート部門
請井 麻央さん |
| 【グッドエフォート賞】 | ビューティメイクアップ部門
新崎 瑠衣さん
小野 涼音さん
小島 彩佳さん
矢地 永奈さん | アーティスティックメイクアップ部門
青柳 莉音夏さん/橋本 柚樹さん | ネイルアート部門
西尾 彩衣さん |



Art work
こちらのQRコードから
全作品がご覧になれます



Movie
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

(特別認定校部門・オープン試験部門)

対象期間：2024年10月～2025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

(World Beauty Academy 東京校)

三谷 麻実さん



光栄な賞をいただき、驚きと嬉しい気持ちでいっぱいです。受賞できたのは、私ひとりの力ではなく、ご指導いただいた認定校の先生方、切磋琢磨しながら支えてくださった同期の仲間、協力してくれた家族や友人のお陰だと思っております。これからも感謝の気持ちを忘れず、日々精進してまいります。

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)

渡辺 菜月さん



この度、MVP賞をいただき、嬉しい気持ちでいっぱいです。これからもお客様に安心してお任せいただけるよう、日々成長していきたいです。練習に協力してくださった皆様、サポートしてくださった先生や先輩方に心から感謝しています。ありがとうございました。

アドバンス エステティシャン

(株式会社 インノバドル)

口元 彩友美さん



MVPを目指して練習もしてきましたが、本当に取れるとは思わず、驚いております。ICAMを通して技術や知識はもちろん、細かい所作や何気なく行っていた気遣いも改めて見直すことができたので、日々の業務でも活かしていきたいです。

マスター エステティシャン

(株式会社 PCK)

森 絵里香さん



マスターエステティシャンの試験に向けて不安もありましたが、練習と勉強を重ねた結果、名誉あるMVP賞を受賞することができ、大変嬉しく感じています。今後は、お客様の満足度をさらに高められるよう、スタッフ指導にも力を入れてまいります。



スペシャルインナーケア (ストレスケアで美しく!)

今回は、心と体のバランスを整える「ストレスケア」をテーマにお届けします。忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちにたまっていくストレス。実はこのストレスこそが、肌・体型・表情など、美しさに大きく影響している要因のひとつです。ストレスが続くと、体や心は常に緊張状態になり、本来のコンディションを保ちにくくなります。日常の中で意識的にストレスをゆるめることが、内側から輝く美しさへとつながります。



現代人の暮らしは、仕事や家事に追われる忙しさ、スマートフォンやパソコンによる情報過多、人間関係による気疲れ、睡眠不足や生活リズムの乱れ、さらには気温差や気圧の変化など、さまざまなストレスに囲まれています。こうした刺激が積み重なることで、体は常に緊張状態になりやすくなります。毎日の中で少しずつ「ゆるめる」ことを意識することで、心も体も軽やかに、いきいきとした美しさを引き出していきます。



～ゆるめることで美人度アップ!～

ストレスが続くと、呼吸は浅くなり、血流や自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、肌のくすみや冷え、疲れやすさなど、さまざまな不調として表れてしまいます。しかし、ほんの少し「ゆるめる」ことを意識するだけで、体は変わり始めます。呼吸を整え、体の緊張をほぐすことで巡りが良くなり、表情もやわらかくなります。ストレスをため込まない習慣こそが、美人度アップの秘訣です。

ストレスが体と心に及ぼす影響

私たちの体は、ストレスを感じると「交感神経」が優位になり、「緊張モード」の状態になります。この状態が一時的であれば問題ありませんが、慢性的に続くことで、体にはさまざまな影響が現れてきます。

自律神経の乱れ

ストレスを感じると交感神経が優位になり、緊張状態が続きます。その結果、眠りが浅くなる・疲れが取れない・気分が落ち込みやすいなどの不調が起こりやすくなります。

血流・代謝の低下

ストレスによって血管が収縮し、血流が滞りやすくなります。肌のくすみや冷え、代謝の低下など、美容面にも影響が出やすくなります。

筋肉のこわばり・姿勢への影響

無意識に肩や首に力が入り、筋肉がこわばることで姿勢が乱れやすくなります。姿勢の乱れは呼吸を浅くし、さらにストレスを感じやすい状態を招きます。

ホルモンバランスへの影響

強いストレスはホルモンバランスにも影響し、肌荒れや気分の波、疲労感を感じる原因になります。



✔ いつもの自分をチェックしてみましょう!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きても疲れが残っている | <input type="checkbox"/> 肌の調子が安定しない |
| <input type="checkbox"/> 肩や首がこりやすい | <input type="checkbox"/> むくみやすい |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が浅いと感じる | <input type="checkbox"/> 食欲にムラがある |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 体が冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラする | <input type="checkbox"/> 無意識に歯を食いしばっている |
| <input type="checkbox"/> 何となく気分が重い | <input type="checkbox"/> 「何となく不調」が続いている |

3つ以上に✔が入った方は、意識的にリラックスする時間を取り入れましょう!

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!

seminar 1

ICAM BEAUTY SESSION 2025 BEAUTY SEMINAR 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てココロもカラダも整える

蛭沼 千里先生

現代女性にとって「温活」は美容と健康のキーワード。「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。

こちらのQRコードからご覧いただけます

seminar 2

ICAM BEAUTY SESSION 2025 BEAUTY SEMINAR 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

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。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。

こちらのQRコードからご覧いただけます

seminar 3

ICAM BEAUTY SESSION 2025 BEAUTY SEMINAR 3.

眉毛は垢抜きのキーポイント
顔型に合わせた「似合う眉」で美人度アップ

山田 梯子先生

眉は顔全体の印象を決める「フレーム」のような存在。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。

こちらのQRコードからご覧いただけます

ストレスケアは整える習慣

大切なのは、ストレスをなくすことではなく「ため込まないこと」「こまめにゆるめること」。日々の中で少しでも自分を労わる時間をつくることで心と体は本来のバランスを取り戻していきます。ストレスケアは、いきいきとした毎日と美しさを内側から整える大切な習慣です。



簡単セルフケア

呼吸を整える「1分呼吸」

ストレスを感じると呼吸は浅くなりがち。まずは呼吸を整えることがゆるめる第一歩

- 鼻からゆっくり息を吸う(4秒)
 - 口から細く長く吐く(6~8秒)
- これを1分ほど繰り返す

副交感神経が優位になり心が落ち着きやすくなります。



首・肩をゆるめるリセットケア

ストレスは首・肩にたまりやすく血流低下の原因に

- 肩をすくめてストンと落とす(3回)
- 首をゆっくり回す(左右各3回)

血流が促され、顔色や表情もやわらぎます。



両肩を耳の近くまで持ち上げる



上までいったらストンと肩をおろす

「温め」で心と体をオフモードに

体を温めることで、緊張がほぐれリラックスしやすくなる



おすすめポイント
首元 お腹 足首

ホットタオルや入浴で温めるだけでもOK。寝る前に行うと、睡眠の質もアップ!

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繋がります。
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 PHOTO COMPETITION 2026 最新情報



ビューティメイクアップ部門テーマ

Wish ～願い～

アーティスティックメイクアップ部門テーマ

Origin ～始まり～

ネイルアート部門テーマ

Anniversary ～記念日～

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

2026年7月1日(水) >> 10月2日(金) 必着

表彰式

2026年12月8日(火)イカムビューティフォーラム2026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。
2026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。内容をご確認の上で応募ください。



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