

2026 年 10 月 16 日
ルアンルアンコスメ

洗顔研究家
松田 理沙の「素肌暦」

肌を見ると、その日の暮らしを思い出す。

暮らしと素肌





朝、鏡に映る自分の顔を見て、

「ああ、疲れているな」

と思うことがあります。

目の下のクマが気になったり、なんとなく肌に元気がないように感じたり。

そんな朝は、ここ数日のことを思い返します。

昨日の夜も、子どもが何度か起きたな。

仕事も忙しくて、ゆっくり休めていないな。

一方で、久しぶりにゆっくりお風呂に入れた翌朝は、少し違います。

いつもより丁寧にスキンケアをして、翌朝、肌に触れてみると、なんだかうるおいやハリがあるように感じる。

「あ、今日は調子がいいな」

そう思えるだけで、ちょっと嬉しくなります。

昨日は久しぶりに、自分のために時間を使えたな。

そんなことまで思い出すのです。

肌は、季節や気温、湿度などの環境だけでなく、日々の体調や生活のリズムによっても、状態や感じ方が変わることがあります。

毎日見ている自分の肌なのに、昨日と今日では少し違う。

その小さな違いに気づくことが、自分の暮らしを振り返るきっかけになっているように思えます。

■自分のことは、いつの間にか後回しに。



子どもが生まれる前は、お風呂から上がったら、化粧水をつけて、美容液を重ねて、乳液やクリームで仕上げる。

自分のペースでスキンケアをするのが、当たり前でした。

それが、子どもが生まれてからは一変しました。

お風呂から上がれば、まずは子どもの着替えや髪を乾かすことから始まり、寝かしつけをしているうちに、自分の保湿をする前に一緒に寝落ちしてしまうこともあります。

仕事に復帰してからは、毎日がさらに慌ただしくなりました。

朝起きてから夜眠るまで、次にやることが頭の中にいっぱい。気づけば、一日が終わっています。

本当は、もう少しゆっくり肌に触れたい。

そんな日々の中でも、洗顔だけは大切にしている時間です。

そのあとの化粧水や美容液も、できれば丁寧になじませたいのですが、パパッと済ませるだけで精一杯の日も少なくありません。

子どもが夜中に起きることも続いていて、ここ数年は4〜5時間まとまって眠ることさえ難しい日々です。

美容の仕事をしていても、洗顔研究家であっても、自分の肌に十分な時間をかけられるとは限りません。

肌のことを知っているからこそ、「もう少しケアしてあげたいのに」と思うこともあります。

でも、よく考えてみれば、変わったのはスキンケアの時間だけではないんですよね。

眠る時間も、お風呂に入る時間も、自分のために使える時間も。

子どもが生まれてから、私の暮らしはずいぶん変わりました。

■肌の悩みから、暮らしの話へ。



以前、肌のくすみに悩まれているお客様とお話ししたことがあります。

その方は、日頃からとても丁寧にスキンケアをされていて、泡立て方や洗顔方法についても、細かく質問をしてくださる方でした。

あるとき、くすみの感じ方や肌のごわつきについて詳しく伺っていると、仕事が忙しく、なかなかゆっくりお風呂にも入れていないとお話ししてくださいました。

洗顔の時間は心地よいけれど、疲れていると、つい慌ただしくなってしまう。
それでも肌のためにとケアを続けているのに、なかなか思うような状態にならない。

そんなもどかしさも感じていらっしゃいました。

お話を伺いながら、肌の状態についても、いくつかの可能性を考えていました。

年齢とともに変化する肌のうるおい。

夏から秋へと移り変わる季節の乾燥。

また、肌が厚くなったように感じるというお話からは、古い角質が肌表面に残っている可

能性も考えました。

前回お話しした、角層のうるおいを守る仕組みも、こうした肌の状態を考えるうえで大切な視点です。

ただ、肌の変化には、いくつもの要因が関わっています。

そして、私が気になったのは、肌のことだけではありませんでした。

忙しくて、疲れていて、それでも毎日、自分の肌に向き合おうとしている。
洗顔を丁寧に続けてくださっていることが、私はとても嬉しかったのです。

「洗顔は肌の汚れを落とす時間ですが、疲れやもどかしさも泡に乗せて、一緒に洗い流すような気持ちで過ごしてみてください」

そんなお話をしました。

仕事の疲れや悩みを、簡単に忘れることはできません。

でも、たっぷりの泡や香りに包まれるほんのひとときだけでも、自分のことに気持ちを向けてもらえたら。

そんな想いがありました。

もう一つお伝えしたのは、スキンケアをシンプルにすることです。

その方は洗顔だけでなく、保湿も何ステップも重ねて、丁寧にケアをされていました。

だからこそ、疲れているときには無理にステップを増やさず、必要なケアを一つひとつ丁寧にすることもおすすめしました。

すると、お客様が、

「あ、それでもいいんですね」

と、ほっとされたような表情を見せてくださったのです。

ふっと肩の力が抜けたような、その表情が今でも印象に残っています。

肌の悩みを伺っていると、いつの間にか仕事や暮らしのお話になることがあります。

肌のことを知るには、その方がどんな毎日を過ごしているのかも、やっぱり大切なのだと思います。

■ほんの数分、自分に戻れる時間。



お客様にそんなお話をしたのは、私自身も、洗顔の時間を大切にしているからだと思います。

子どものこと、仕事のこと、家のこと。

朝から晩まで、次にやることを考えているような毎日ですが、洗顔の2～3分だけは、少し気持ちが変わります。

手のひらいっぱい泡をつくって、そっと顔を包み込む。
ふわっと広がる香りを感じながら、たっぷりの泡に顔を埋める瞬間。

思わず「ふう。」と、ひと息ついてしまいます。
ほんの一瞬ですが、その時間だけは、自分のために使えているような気がするのです。

何かを考えようとしているわけではありません。

泡のやわらかさや香りを感じているうちに、さっきまで頭の中にあった仕事のことや、次にやらなければいけないことから、ほんの少し気持ちが離れる。

忙しい毎日だからこそ、そんな何気ない時間が、以前よりも大切に感じられるようになりました。

今の私にとって洗顔は、ただ顔をきれいにするだけの時間ではありません。
慌ただしい毎日のなかで、心地よさを感じられる、数少ないひとときでもあります。
以前のように、スキンケアにたっぷり時間をかけることは難しくなりました。

それでも、この数分があることで、今日の自分にも少し目を向けられる。
そんな時間を、これからも大切にしたいと思っています。

■今日の肌が、教えてくれること。



肌の仕組みを知ることと、今日の自分の肌に目を向けること。

私の中では、その二つはつながっています。

乾燥が気になる日も、なんとなく調子がいいと感じる日も。

肌のことを考えるとき、私はその前にどんな毎日を過ごしていたかを思い浮かべるようになりまして。

今日の肌を見て、何かを足した方がいいかな、と考える前に。

昨日は、どんな一日だったろう。

最近、ゆっくり眠れていただろうか。

自分のために、少しでも時間を使えただろうか。

もちろん、暮らしを振り返れば、肌の変化の理由がすべて分かるわけではありません。

それでも、肌だけを見ていたときには気づかなかった、今の自分の様子が見えてくることもあると思うのです。

今日、鏡を見るとき。

肌の調子だけではなく、ここ数日の自分がどんなふうに過ごしていたかも、少し思い出してもらえたら嬉しいです。



洗顔研究家 松田理沙



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

SOCIAL MEDIA

日々の発信はこちらから

洗顔や素肌について、毎日の暮らしで取り入れやすいヒントをお届けしています。

 Instagram 見る /

 TikTok 見る /

お問い合わせ先

店 名：ルアンルアンコスメ オンラインショップ

U R L：<https://shop.ruamruam.jp/>

M A I L：cosme@ruamruam.jp

電 話 番 号：0120-1842-82

会 社 名：株式会社ボックスグループ

住 所：〒336-0033 埼玉県さいたま市南区曲本 3-2-2

事 業 内 容：タイのハーブ学から発祥したコスメブランド“ルアンルアン”をはじめとした、化粧品、雑貨の製造・販売を行っており、「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在はオンラインショップや大手 EC サイトを中心に展開しています。

特に薄肌で繊細だと言われているアジアの女性たちに向け、タイハーブや天然泥などの力強い自然素材を活かし、無添加で“お肌の負担が少なく、悩みに強い”製品をお届けするのが私たちの使命と考えています。