



大人の赤ちゃん肌レッスン
STEP1

Tsukasa Aoyama

First Step

綺麗な素肌を叶える
たった一つの鍵



お悩みごとに別々の対処法があるわけではない

毛穴の黒ずみ
毛穴の開き
ニキビ・吹き出物
赤み
痒みやひりつき
シミ
しわ
くすみ
乾燥…



みなさんがお持ちの様々なお肌の悩み、それぞれに違った対処方があると思いませんか？

一つ一つを別の問題だと捉えている方が多いですが、根本は同じであることを、まずは理解してください^^

なぜなら、全てのお悩みは、
「素肌の健康状態を表現した要素の一つ」
にすぎないからです。

今、あなたがどんなお悩みを持っていようと、

どんな肌質であろうと、

何歳であろうと、

やるべきことは一つです♪





素肌が綺麗になる基本のメカニズム♡

どんなお悩みを持っていようと、

どんな肌質であろうと、何歳であろうと、

あなたの素肌が、今より綺麗になることがあるとしたら、

素肌の健康状態が上がったときだけ

むしろ、それ以外にないです^^

「乾燥」と「毛穴汚れ」は、
お手入方法が違うと思っているあなた。

「乾燥」がましになったなら、それは「毛穴汚れ」にもいい、
ということですよ♡

「ニキビ」と「シワ」は、
お手入方法が違うと思っているあなた。

「ニキビ」がよくなったなら、それは「シワ」にもいい、
ということなんですよ♡♡



お悩みごとにそれぞれの対処法があると
信じておられる皆さんは、
「目から鱗!」と驚かれるのですが、笑

健康状態が上がれば、
すべてのお悩みにプラスの影響をもたらし、

健康状態が下がれば、
すべてのお悩みにマイナスの影響をもたらす。



よく考えていただいたら、
自然なことではないでしょうか。

逆に、そうになっていなければおかしいです。



よくある間違い



実際によくある2つの事例をご紹介します。

よくある間違い

1

「毛穴」は小さくなったんですけど、
「黒ずみ」がまだ・・・涙。

黒ずみは、どうしたらいいのでしょうか？



非常によくあるタイプのご相談ですが・・・、

この質問の裏には、
毛穴を小さくする方法と黒ずみを減らす方法は、
違うものだという考えがあることが伺えます。

ですが、

毛穴が小さくなったら、それは、黒ずみにもいいです。

少なくとも、
毛穴が小さくなる前にしていたことや
使っていたものよりは。

よくある間違い

2

思春期の頃から一度もなくなることがなかったという、毛穴の開きや皮脂過剰によるテカリが、目立たなくなり、ご自身のお肌の変化に感動されたお客様のひとこと。

これまでは

「美白」を一番に考えてきたけれど、

「毛穴の見えないつるつるの素肌にする」を

優先しようと思います。



このセリフの裏には、「美白」と、
「毛穴が見えないつるつるのお肌にする方法」は、
違うものだという考えがあることが伺えます。

ですが、

毛穴が見えないつるつるのお肌になったなら、
それは美白にもいいです。

少なくとも、

毛穴が目立っていた頃をしていたことや
使っていたものよりは。

「○○が毛穴汚れにいい」

「乾燥には～～」

といった解説や、

「美白用」「ニキビ肌用」

等のキャッチコピーを、



スキンケアの基礎知識だと認識してしまい、

お悩みごとに違う対処法があると、

みんなが思っているんですね。



key

— 03

伸びしろと 変化のスピード

ただし、
「伸びしろ」と変化の「スピード」には、
症状別に個人差があります。

伸びしろについて



例えば、

「毛穴の開き方は大きく変わったけど、
シワは少ししか変わらなかった」

など、年齢やこれまでに蓄積させてきた
ダメージの量によって、

どの症状にどの程度の伸びしろがあるかは、
個人差があります。



変化のスピードについて



毛穴が小さくなるのは直後に出て、

ニキビが減り始めるまでには数日かかり、

シミが薄くなることが分かるまには、
一週間かかるなど、

変化するまでに要する時間が、

症状別にも差がありますし、個人差もあります。



そうは言っても、

「素肌の健康状態が上がれば、
すべてのお悩みに良い」という法則は、
誰にでも当てはまる基本のメカニズム♪

情報を読むときも、化粧品を選ぶときも、

この基本を忘れずに、判断をしてください♡



見るべきポイントはここ

素肌が今より綺麗になるかどうかは、
あなたの判断力にかかっています。

正しいスキンケアをするために
見ていただきたいポイントは、ただ一つ！

その「やり方」で、その「化粧品」で、
素肌の健康状態が上がったかどうか。

これだけを見てください♡



今日からあなたがやるべきことは、

ほんの1点でも2点でもいいので、
今より素肌の健康状態が上がることを
見つけ出して、それをやる

ということです！

そのためには、

上がった時には、
その事実気づいてそれを選択する

下がった時には、
その事実気づいてそれを却下する



これができなければいけません^^



最高の状態を100点として、
今、あなたの素肌の健康状態が
60点だったとします。

61点になった時、
それに気づく自信がありますか？

59点になった時、それを却下していますか？



もし正しくできているなら、

今、あなたはお肌のこと
悩んではいないはず。

情報を読みに行く
必要さえなくなります。

答え合わせの仕方也不知道のままに、

次々と最新の美容法やアイテムを試し、

また次の情報を読みに行く女性が後を絶ちませんが、



すべての女性に、まず知っていただきたいことは、

この判断を正しくできずに、

綺麗になることは不可能だということ。

正解に出会っても気づけず、

ダメだったとしても気づけないのだから。

見るべきポイントは、

その「やり方」で、

その「化粧品」で、

素肌の健康状態が上がったかどうか。



今日からやるべきことは、

上がった時には、

その事実気づいてそれを選択する

下がった時には、

その事実気づいてそれを却下する



これを身に付けてやり続ければ、

あなたの人生は、
綺麗にしかありません。

レッスンを通して、
「楽しく当たり前」できるステージへと
お連れします♡



STEP2

情報依存からの卒業

答えは『肌に訊く』

へ続く



基礎コース・カリキュラム 7days

STEP1

綺麗な素肌を叶えるたった一つの鍵

STEP2

情報依存からの卒業。答えは「肌に訊く」

STEP3

「素肌日記」をつけよう♡

STEP4

思わず触りたくなる♪

うるもち肌を最速で手に入れる

二種類の「コットンパック」徹底解析!



パーソナルコース・カリキュラム 30days

※基礎コースを終了された方限定

STEP5

今より綺麗になるために、変えるのはどこ？

STEP6

失敗しないスキンケアの換え方

STEP7

これが分からないと綺麗な素肌は手に入らない
変化の理由が分かる自分になる

STEP8

赤ちゃん肌をつくる7つの習慣

STEP9

青山つかさのホームケアをあなたのものに

STEP10

シミをつくっているのは自分？

～スキンケアの本当の話～



fin

この資料、コンテンツの著作権は、
青山つかさが保有しております。

ご購入者本人が利用される以外の、
いかなる場合において、
許可なく引用、転用／転送、
他者へのコピー配布などを、禁じます。

初版 2021年12月