

# さよなら

自己流メイク卒業マニュアル

GOOD BYE!  
BUSU MAKEUP!!

# ブスメイク

著  
すれみ

メイクアップアーティスト  
TOMOMI  
監修

はじめまして、  
こんにちは  
イラストレーターの  
すれみと申します



そこそこ  
ブスです

SO HAPPY

そこそこ  
ブスだけど

毎日楽しく  
生きています



普段はツイッターに  
「あるあるイラスト」  
などを  
アップしています



あとは完全な  
引きこもりです





ある日、自分のメイクの  
プロセスをアップしたところ  
ピフォーアフターの変化が  
話題になりバズりました



↑こんな人

可憐な  
いじゆとリツイート

そんなこんなで  
今回メイクの本を  
描かせて頂くわけですが

キラキラした  
メイク女子からは  
ほど遠いです

???????

テクスチャー...?  
マット肌...?  
フェミニン...?

コスメカウンター  
も怖すぎて  
近づけません



美の大渋滞...

キラキラした美容  
雑誌とは無縁だし

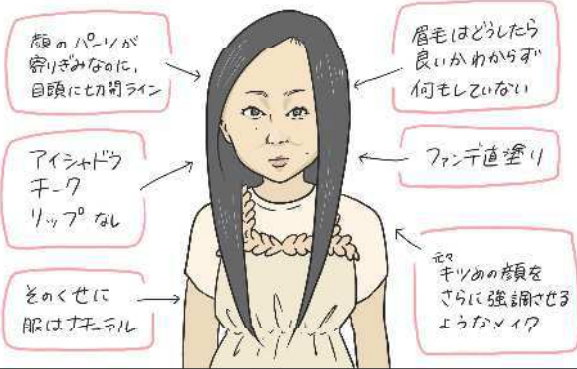


まぶしッ!!

～すれど自己流メイクの黒歴史～

### 【目は強調してナンボ!! 時代】

# 地獄か？

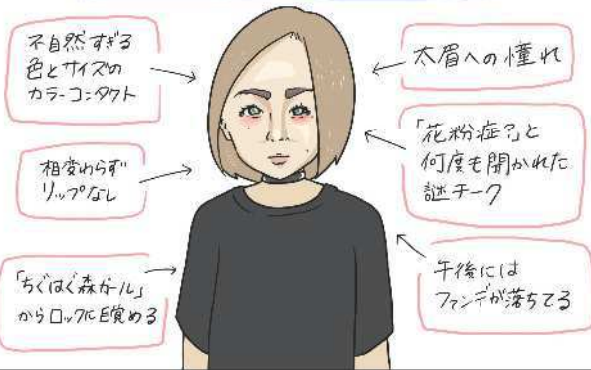


↓ 数年後

そんな私なので、  
今まで自己流メイクで  
たくさん失敗してきました

### 【個性的がイケてると思っていた時代】

# 何これ？ ??????



良かれと思って  
やっていたメイクで  
さらにブスになっていました

自分の顔を  
研究するようになり  
ました





どうしたらメイクで普通の顔になれるのかを試行錯誤して気づいたのは



すれ目の目



自分の目は…

- ・小さい黒目(三日眼)
- ・中心に寄りぎみ
- ・左右非対称
- ・目力がない

なぜ?



必要

- ・カラコンタクト
- ・濃い色のシャドウ
- ・マスカラ
- ・目尻のライン

不要

- ・目頭切開ライン
- ・涙袋メイク

自分の顔に

「必要なメイク」と「必要ないメイク」があること

雑誌のキレイなモデルさんのメイクをマネしたところと同じになるわけがありません



大事なのは「かわいい人がやっているメイク」ではなく

「本当に

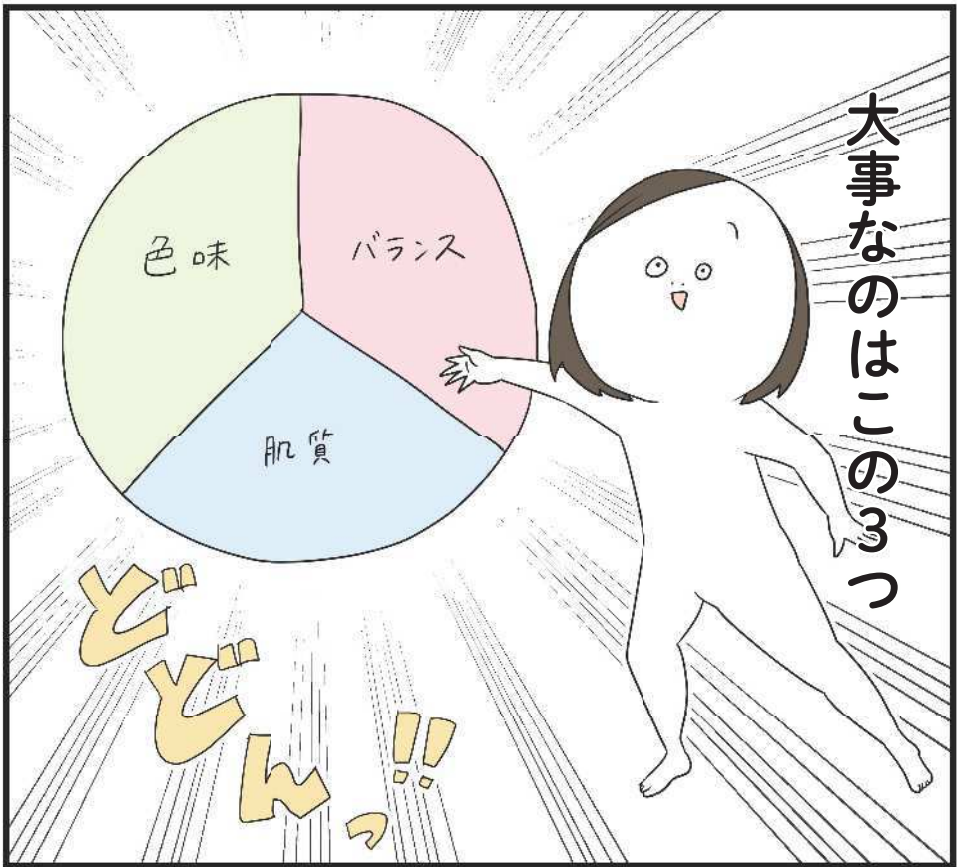
自分に合ったメイク」

せっかくメイクしても自分に合っていないければ意味がないのです



あ、ん、もうすこしこうすればいいのに…

そして  
出た結論





この3つを押さえれば



高いコスメや  
むずかしいテクニクは  
必要ありません

逆にこの3つを無視して  
コンプレックスを隠そうとすると



イズミドクで  
さらにデカ鼻  
目尻を延ばし  
すぎて離れ目

むしろ目立たせてしまったり  
違和感のある顔になってしまいます

これが  
ブスメイク  
です

ブスの相乗効果……

This is  
ブスメイク……







## CHAPTER

# 1

## メイクの基本

を知って、ブスメイクをやめる！

はじめに

2

自分に合ったファンデーション選びのコツ

16

まずはこれだけ！ 基本のアイテム

18

メイクをする前にここに注意

21

### メイクの基本1

最初のベースメイクで仕上がりの運命が決まる

ベースメイクの基本

25

### メイクの基本2

「大きさ」よりも「立体感」で華やかな目をつくる

アイメイクの基本

31

### メイクの基本3

ファーストインプレッションは、眉毛で8割決まる

眉毛の基本

37

眉毛カットの基本

40



## CHAPTER

# 2

## 自分の顔のバランス

を知って、ブスメイクをやめる！

### メイクの基本4

じゅわっと自然な血色チークが美人顔を演出する

チークの基本

43

### メイクの基本5

ふつから自然な唇は色気をつくる重要パーツ

リップの基本

45

自分の顔のバランスをチェックしよう

52

### 顔のバランス1

光と影のマジックでもとから彫りが深い顔になる

シェーディング&ハイライトの基本

63

### 顔のバランス2

余白を埋めるだけで理想の小顔はつくれる

顔タイプ別・シェーディングのポイント

67

悩み別・シェーディングのテクニク

69

# Contents

顔のバランス3	必要な場所に光を集めてツヤ肌も小顔も手に入れる	71
顔タイプ別・ハイライトのポイント		71
悩み別・ハイライトのテクニク		73
顔のバランス4	さりげない陰影だけで整形級の鼻になる	75
ノーズシャドウの基本		75
悩み別・ノーズシャドウのテクニク		77
顔のバランス5	「大きな目」よりも「バランスのいい目」を目指す	79
顔タイプ別・アイメイクのポイント		79
顔のバランス6	目力アップはカラコンに頼ってもいい	83
カラーコンタクトの基本		83
顔のバランス7	眉尻の長さでさりげなく小顔効果を狙う	85
顔タイプ別・眉毛のポイント		85



## CHAPTER

### 3

## 自分の色味

を知って、ブスメイクをやめる！

顔のバランス8	チークの入る向きで顔の印象をがらりと変える	87
顔タイプ別・チークのポイント		87
顔のバランス9	口元のバランスだけで美人顔はつくれる	91
顔タイプ別・リップのポイント		91
悩み別・リップのテクニク		92
色1		105
「華やか顔になる色」と「残念顔になる色」は紙二重		105
ブルベ&イエベ・色選びのポイント		105
ブルベとイエベの特徴		103
ブルベとイエベをざっくり診断		102

# Contents



## CHAPTER

### 4

## 自分の肌 を知って、ブスメイクをやめる！

### 色 2

顔から消したい色の悩みは、色の魔法でカバーする

カラーベースの基本

コンシーラーの基本

悩み別・コンシーラーのテクニック

115

116

117

毛穴のタイプ

おすすめの毛穴対策スキンケア

### 肌 1

ベースメイクにひと仕込みで

毛穴をなかつたことにする

毛穴カバーメイクのポイント

部分用下地（毛穴用）の基本

123

125

127

128



もっと教えて

TOMOMIさんQ&A

おわりに

138

142