

2026年4月24日  
ルアンルアンコスメ

# スキンケアの中で 洗顔を大切にしてほしい理由



Ruam Ruam Cosme  
ルアンルアン コスメ



## ■ 概 要

私たちが毎日、鏡の前で行うスキンケア。化粧水を丁寧にパッティングしたり、最新の成分が入った美容液を塗り込んだり。その「与える時間」にワクワクするのは、とても素晴らしいことです。

でも、少しだけ立ち止まって考えてみてほしいのです。それらの素晴らしい成分を受け入れる「肌という器」の状態は、今、どうなっていますか？

洗顔は、スキンケアにおける「マイナスをゼロにする作業」だと思われがちです。汚れを落として、まっさらにする。確かにそうなのですが、実はもっと深い意味があります。洗顔というステップは、その後続くすべてのスキンケアの「質」を決める、いわば土壌作りのようなもの。土がカチカチに固まっていたり、逆に荒れ果てていたりしては、どんなに良い肥料を与えても花は咲きません。

「どう洗うか」を大切にすることは、あなたが今持っている化粧水や美容液の価値を、何倍にも高めることと同じなのです。

## ■洗顔で肌を「傷つける」可能性



スキンケアの工程の中で、やり方を間違えると肌にダメージを与えてしまうもの。  
それが洗顔です。

保湿ケアは、基本的に肌に何かを「足す」作業なので、肌を傷つけるリスクはそれほど高くありません。しかし、洗顔は「落とす」作業です。汚れを落とそうとする力が、ほんの少し行き過ぎるだけで、肌が本来持つておくべき「天然のバリア」まで一緒に削ぎ落としてしまうのです。

「しっかり洗ったはずなのに、なんだか肌がピリつく」

「洗顔後に急いで化粧水をつけないと、肌が突っ張って痛い」

もしそう感じることもあるなら、それは洗顔が「お手入れ」ではなく、肌への「攻撃」になってしまっているサインかもしれません。

私たちが守るべきなのは、目に見える汚れを落とすこと以上に、肌の内側にある潤いの層を守ること。

洗顔を大切にしてほしいのは、あなたの肌の優しさを、あなた自身の手で壊してほしくないからです。

## ■ 「手のひら」は、最高のセンサーになる



洗顔の時間は、あなたが自分の肌と、文字通り「直接触れ合う」数少ないチャンスです。

泡を転がしているとき、あるいはぬるま湯ですすいでいるとき。

指先に伝わる感覚に、そっと感覚を澄ませてみてください。

「今日は少し表面が硬いかな？」 「小鼻のあたりが、いつもよりザラついている気がする」

そんな小さな変化に気づけるのは、高機能な肌診断機でも、有名な美容家でもありません。毎日自分の肌に触れている、あなた自身だけです。

洗顔を「ただのルーティン」として淡々とこなすのは、もったいないです。

指先の感覚を研ぎ澄ませて、自分の肌の状態を確認する。その小さな積み重ねが、大きなトラブルを未然に防ぎ、自分にぴったりのケアを見つけるヒントになります。

洗顔を大切にすることとは、自分自身の変化に敏感になる、ということでもあるのです。

## ■ 「優しさ」は、必ず肌に蓄積される



「洗顔を丁寧にしたからといって、すぐに劇的な変化があるわけじゃない」

そう思う方もいるかもしれません。

確かに、洗顔の効果は、美容医療のように一夜にして魔法をかけるものではありません。

でも、これだけは断言できます。

毎日、肌を慈しむように、優しく、丁寧に洗っている人の肌は、1年後、5年後、10年後に必ず応えてくれます。

強い力でこすらず、お湯を使わず、肌が喜ぶ温度と感触で包み込む。

その「小さな優しさ」の積み重ねが、健やかで、しなやかな、ゆらぎにくい肌を育んでいきます。

反対に、毎日の「ほんの少しの雑な扱い」もまた、数年後の肌に蓄積されてしまいます。

未来のあなたの肌を作るのは、今日、あなたが顔を洗うその手の力加減なのです。

## ■ 「落とす」ことは、新しい自分を「迎える」こと



私たちは毎日、知らず知らずのうちにたくさんのものを肌に纏っています。

目に見えるメイクや皮脂汚れだけでなく、外の空気、埃、そして一日の緊張感や疲れといった「目に見えない空気」までもが、肌の表面には重なっているような気がします。それらを夜の洗顔で丁寧に手放すことは、単に汚れを取り除く以上の意味を持っています。

古いものを脱ぎ捨てて、まっさらな自分に還る。それは、明日という新しい一日を健やかに迎えるための、心のリセットボタンを押すような作業です。

「汚れを落とさなきゃ」と義務感で洗うのと、「一日頑張った自分をリセットしてあげよう」と思って洗うのとでは、不思議と肌への触れ方が変わってきます。

後者のとき、あなたの手は自然と、一番優しい柔らかさで肌を撫でてくれるはずですよ。

その心の余裕こそが、肌のキメを整え、表情を和らげてくれる何よりの美容液になるのです。

## ■水の音、温度、そして自分の「呼吸」を感じる



洗顔の時間を大切にするために、少しだけ「感覚」に意識を向けてみませんか。

蛇口から流れる水の音。

手のひらに溜めたぬるま水の、なんとも言えない柔らかな温度。

そして、顔を包み込んだ瞬間に、ふっと漏れる自分の吐息。

忙しい毎日の中で、私たちは自分の「呼吸」を忘れてしまいがちです。

でも、洗顔の数分間だけは、ゆっくりと深い呼吸を意識してみてください。

深い呼吸をしながら肌を洗うと、身体の緊張が解け、肌の印象がふんわりと良くなるのがわかります。

肌の印象が良くなった肌は、その後のスキンケアの馴染みもずっと良くなります。

「洗顔を大切にする」とは、何も特別なテクニックを身につけることではありません。

こうした五感の心地よさを大切に、自分を取り戻す時間を味わうこと。

その穏やかなひとときが、あなたの肌に内側から溢れ出すような「透明感」を連れてきてくれるのです。

## ■完璧じゃなくていい、「心地よさ」の味方になる



ここまで洗顔の大切さをお伝えしてきましたが、一番避けてほしいのは「正しく洗わなきゃ」と自分を追い込んでしまうことです。

疲れて帰ってきて、どうしても洗面台に向かうのが億劫な夜もあるでしょう。そんな時は、完璧を目指さなくても大丈夫。

「今日は優しくすすぐだけでもいい」

「今の自分ができる範囲で、一番心地よいと感じる洗い方をしよう」

そうやって自分を許してあげることも、広い意味では「洗顔を大切にすること」に繋がります。

無理をして雑に洗ってしまうくらいなら、短時間でもいいから、その瞬間だけは肌への愛着を持って触れてあげる。

その「意識のひとしずく」が、1ヶ月後、半年後の肌の輝きを支える土台になります。

## ■あなたの手の中に、未来の肌がある



スキンケアの答えは、魔法のような成分の中にあるのではなく、実はあなたの「両手」の中にあります。

どれだけ高級なクリームを使っても、基礎となる洗顔で肌を傷つけてしまえば、本当の美しさには辿り着けません。

逆に言えば、洗顔という一番最初のステップを大切に、優しく扱うことができれば、あなたの肌はそれだけで、今よりももっと健やかに、もっと美しくなれる可能性を秘めています。

特別な知識はいりません。ただ、自分の肌を「一番の親友」のように大切に思いながら、温かい手で包み込んであげること。

その手のひらの温もりが、あなたの未来の肌を、どこまでも優しく、明るく照らしてくれますように。

今夜の洗顔から、新しい物語を始めてみませんか。

監修者：[洗顔研究家](#) 松田理沙 Lisa Matsuda



百貨店で美容部員としてキャリアをスタートし、2011年にルアンルアンの「生せっけん」と出会う。

濃密な泡とハーブの力に魅了され入社し、「素肌美の近道は洗顔。」をテーマに泡の質や肌へのやさしさを研究。身体のケアにも視野を広げ、リラクゼーション技術の習得や、生せっけんの原点であるタイにも通いながら独自のスキンケアメソッドを築く。二児の母として、忙しい日々でも無理なく続けられる“シンプルで続くスキンケア”を提案している。

## 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](mailto: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。