

眉メイク技術の試案

道面由利香（横浜訓盲院生活訓練センター）

佐藤佐智子（横浜市立盲特別支援学校）

内記 郁（七沢更生ライトホーム）

藤井 絢子（横浜訓盲学院）

村松 里恵（神奈川県ライトセンター）

1. はじめに

視覚に障害を持つ人がメイクを行う時、難しい部位の一つとして「眉」が挙げられる。これまでも様々な方法が提案されているが、今回、神奈川県視覚障害者生活技術研究協議会の日常生活指導事例検討会では、二つの方法について検討し、訓練を行った。

2. 方法

2.1. 対象者

日常的に眉を描いていた人であること。

2.2. 方法

簡単に眉を描く方法としてテンプレートの利用が考えられるが、眉毛がしっかりある場合、左右対称ではない、しかも伸びて形が変わっていく眉にずれなく合わせることは難しい。そのため、今回は眉毛の量によって2つの方法を検討した。①しっかりとした眉がある場合は眉毛を、②薄い眉の場合は対象者の眉の形に合わせて作成したテンプレートを、ガイドにして描く方法である。

指導には、下記の3つの手順書（詳細な手順及び注意事項を記載）を使用した。

- ・自分の眉をテンプレートにして描く方法
- ・眉テンプレートの作成手順
- ・眉テンプレートの使用方法

※現在、結果を反映して訓練時の内容に改定を加えている。

2.2.1. 自分の眉をテンプレートにして描く方法

- (1) 予め眉を整えておくこと。
- (2) 自分の眉毛を触って、これらから描こうとする眉のラインをよく理解する（**図1**）。
- (3) ペンシルを眉尻から眉頭に向かって動かす時は眉毛を起こすような感覚でなぞっていき描こうとする眉毛のラインをイメージする。眉頭から眉尻に向かって動かす時はなぞった後をトレースするつもりで描いていく。使用するアイブローペンシルの色や硬さによって異なるが、概ね3、4回往復する。ペンシルをジグザグ動かす時、利き手中指を押し引きすることで細かい動きや濃さを調整することが出来る場合もある。また、小指を頬に当てて手を固定するとぶれないで書きやすくなる。
- (4) (3) で描いた部分をブラシでしごく。こうすることで線状になっている部分をぼかすことが出来る。
- (5) パウダーファンデーションを指に取り、眉の上と下をなぞってはみ出した部分を消す。



図1 両手で眉を触っている様子



図2 折山を抑えながら、鼻の下にクリアホルダの下のラインに揃えているところ



図3 ぴったり当ててもらって印を付けているところ



図4 クリアホルダの下のラインに鼻の下で揃えているところ



図5 クリアホルダの下のラインを耳たぶの下に揃えているところ



図6 テンプレートに予め描いておいた眉を写し取ったところ

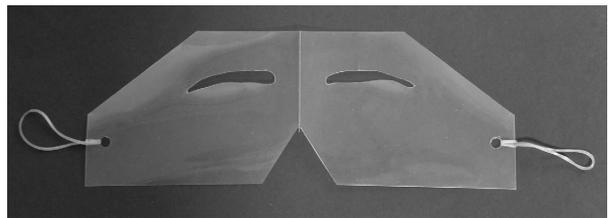


図7 写し取った部分をくり抜いたテンプレート（完成した状態）

2.2.2. 眉テンプレートの作成方法

- (1) 利用者の眉を、仕上げたい眉の形に描いておく。
- (2) クリアホルダを用意し、10～20cm程度の幅に切る。
- (3) 利用者に切り取ったクリアホルダの折り山が鼻の中心になるよう当ててもらおう。
次に、クリアホルダの下のラインを、次の2か所で揃えてもらう（図2）。
 - ① 耳の付け根の下
 - ② 鼻の下
- (4) (3)で揃えた位置を動かさないようにクリアホルダをぴったり（窮屈なくらい）当てた状態で次の3か所に印を付ける（図3）。
 - ① 耳たぶの内側の中央
 - ② 鼻の付け根

- ③ 小鼻の脇
- (5) (4)の①の位置より0.5cm程度内側に穴を開ける。
- (6) ①の位置の内側で切り落とし、(5)で開けた穴に輪ゴムを通す。
- (7) (4)の②と③を線で結んで、鼻にあたる部分を切り取る。
- (8) 額の余分な所を切り取る。
- (9) 利用者に下記の手順でクリアホルダを当ててもらおう。
 - ①クリアホルダの下のラインと鼻の下のラインを揃える（図4）。
 - ②クリアホルダの下のラインと耳たぶの下を揃える（図5）。
- (10) 予め描いておいた眉をテンプレートに写し取る（図6）。



図8 くり抜かれた部分から自分の眉毛が触れるか確認しているところ



図9 アイブローチップを使って描いているところ



図10 アイブローペンシルを使って描いているところ

(11) 写し取った部分をくり抜く (図7)。

2.2.3. 眉テンプレートの使用方法

- (1) 2.2.2. の (9) と同様の手順でテンプレートを装着する。
- (2) くり抜かれた部分から自分の眉毛が触れるかどうかを確認し、位置を調整する (図8)。
- (3) アイブローパウダー或いはアイブローペンシルを使ってテンプレートの空いている所を埋めて行く (図9)。
眉頭から眉山にかけてはアイブローパウダーを使用すると柔らかい仕上がりになる。眉尻はアイブローペンシルを使用するとシャープな仕上がりになる (図10)。
- (4) パウダーファンデーションを指に取り、眉の上と下をなぞってはみ出した部分を消す。

3. 結果

3.1. 訓練結果1

自分の眉をテンプレートにして眉を描く方法で指導した人の訓練結果を表1に示す。

3.2. 訓練結果2

眉テンプレートを使って指導した人の訓練結果を表2に示す。

4. 考察

自分の眉をテンプレートにして眉を描く方法は、触ってはっきりわかる眉であれば、手軽な方法である。しかし巧緻性が要求され、アイブローペンシルなどを通して眉を感じる事が出来る事が前提となる。眉テンプレートを使って描く場合は、いかにテンプレートをずれなく当てられるかが最大のポイントである。そのため、視力が残っている人はずれなく当てる事が出来るため、効率よく安心して眉を描く事が出来ていた。

この2通りの指導の結果、何れの場合も、以下の二点が重要であることが確認された。

(1) 予め眉毛を整えておくこと

描く眉のラインをイメージしたり、テンプレートを当てる位置を把握したりする時、手掛かりとなるのは眉毛である。触ってわかり易くするためには、眉はきちんと整えられていることが重要となる。

(2) 左右別々に指導すること

一般に、眉は左右対称であることを理想とするが、実際の眉は形や位置など左右対称ではない。また利き手とそうでない側の手では巧緻性にも差がある。このため、左右の眉の形、手の巧緻性、眉を描く時の顔の向きなどをよく観察し、その特徴を伝え、それぞれに描き方を指導する必要があった。

また、全ての訓練に共通することであるが、結果をフィードバックし、反復して練習をする事の重要性を今回、再認識した。

表1 自分の眉をテンププレートにして眉を描く方法で指導した人の訓練結果

氏名	年齢	視力	視野の状態	等級	メイク経験の内容	眉の特徴	訓練回数	使用した道具	良かった点	悪かった点	指導ポイント	その他 感想など
NN	44才	0	—	1級	ナチュラルメイク程度	幅広く薄め	10回	ペンシル	・触って分かるため、確認しやすいので描きやすかった。	・指が汚れやすいため、ティッシュはそばに控えておく必要があった。		・眉の下のラインに合わせて人差し指を添え、ガイドラインにしたほうが、曲がらずに描くことができました。
MM	38才	右：0.02 左：0.04	点在した視野が残存	1級	フルメイクを毎日していた。	やや濃い眉毛幅は太目	4回	ペンシル ↓ パウダー	・道具を使わないので手軽に描ける。	・眉尻は眉毛が薄い為、アイブロウペンシルのペン先で眉を感じる事が難しかった。 ・眉よりはみ出して描いてしまうことがしばしばある。	・眉頭はしっかりとありあるので描かないようにしてもらった。 ・眉を動かさないで視線を固定する。 ・鏡は見ないで描く。 ・左右の形が異なるのでその違いを意識する。(左の眉が下がっている) ・ペンシルは立てないで横に倒して使う。 (線で描くと二重線や三重線になってしまうため) ・ペンシルだとしても眉尻のところで曲がってしまうため途中から道具をペンシルからパウダーに変更。チップを2本用意して左右1本ずつ使ってもらった。 ・左を描く時、左に傾かないようにする むしろ左を上げるようにする	・きちんと描けているかどうかかわからないので家族に確認してもらった。
NI	58才	0.1	中心視野狭 窄損失率 95%	2級	フレンチボーシヨンと口紅はいつも付けていた。眉は美容院などでお手入れしていた。	まばらに生えている眉毛幅は太い	2回	ペンシル	—	・アイブロウペンシルのペン先で眉を感じる事が難しかった。	・力を入れすぎないこと。	・指先にアイブロウパウダーの乗せて描くやり方がやりやすいのとどこで何度かやってみたら、左右均等に乘せることが出来ない、十分な濃さで描くことが出来ない等の理由で断念した。

表2 眉テンプレートを使って眉を描く方法で指導した人の訓練結果

氏名	年齢	視力	視野の 状態	等級	メイク経験の 内容	眉の 特徴	訓練 回数	使用した 道具	良かった点	悪かった点	指導ポイント	その他 感想など
KY	53才	0	—	1級	ナチュラルメイク程度	幅広で薄め	3回	ペンシル ↓ パウダー	・びつたり合えば神経を使わずに描ける。	・顔筋とともにテンプレートが動いてしまう。		
NN	44才	0	—	1級	ナチュラルメイク程度	幅広で薄め	10回	ペンシル ↓ パウダー		・何度も往復して描くと濃くなりすぎてしまう。 ・テンプレートの下奥にペン先が入り込んで濃くなってしまった。 ・ペンシルで描くと濃く描きすぎてしまうため、ふんわりとした眉にするためにはパウダーを使う必要がある。	・描くのは眉山から眉尻までだけとする。	・手で直接確認できないため、テンプレートの方が描きやすい。 ・テラジンでぼかした後にさらに描く必要性が感じられなかった。
U	49才	右：光覚 左：光覚	—	1級	かつてはフルメイクしていた。眉毛もつけていた。	眉毛は真つ黒で太い幅は広い	1回	ペンシル ↓ パウダー	・安心して描く事が出来る。眉山までだけだとすぐ描けてしまう。			・是非使って見たい。
MT	64才	右：光覚 左：0.04	視野欠し損なし	2級	現在もフルメイクしている。	もともと眉毛だが、剃って薄くしている。	1回	ペンシル ↓ パウダー		・ペンシルで描くと浮いたテンプレートの隙間にペンがもぐり込んで描いてしまう。 ・かなり強い筆圧なため、塗りつぶすとと言うより線を引くという書き方になってしまい、濃いすぎる眉になった。 ・柔らか目のペンシルだったので芯が折れてしまった。 ・皮膚がよれて描けていない所が出てしまった。 ・テラジンの面ではなく、テラジンの端で描いてしまう。 ・テンプレートの細い部分を埋めることが出来なかった。眉尻のない眉になってしまった。	・強くゴシゴシ描かないようにしてもらう。 ・線を描くのではなく、塗り絵要領で埋め込むつもりで描いてもらう。 ・ペンシルの向きを変えながら書いてもらう。	・朝忙しい時間にメイクしないといけないが、テラジンをうまく使ったほうが時間がかかっていくのは難しいと思う。
MM	38才	右：0.02 左：0.04	点在し視野が残存	1級	フルメイクを毎日している。	やや濃い眉毛は太目	3回	ペンシル ↓ パウダー	・安心して描くことが出来る。 ・時間をかけないで描くことが出来る。	・ペンシルで描くと浮いたテンプレートの隙間に描いてしまう。 ・パウダーで描くと眉尻を濃く描くことが出来ない。 ・片方ずつテラジンで取っていると取り直している間にテラジンプレートがずれてしまう。 ・テラジンを下向きに持つと上側が描けないことがある。	・反対の眉を描く時はテラジンを持ち替えて向きを変える。 ・パウダーを付ける際はテラジンを2本用意し、予め両方にパウダーを取っておく。	・今は毎日使っている。
KY	53才	右：0.6 左：0.6	損失率98%	2級	ナチュラルメイク眉はしっかり描く	濃い太い眉	1回	ペンシル & パウダー	・これまでは左右バランス良く描くことが出来なかったが、今は安心して2,3分で描くことが出来る(但し必ず鏡で確認している)。	・蒸れる。もってコンパクトにした方が良いのではないか。 ・眉左目が良くない。 ・上下にずれてしまう。	・視力が良い為テンプレート装着する時見ながら使ってもらおう。	・見ないで描いてみたがずれてしまった。見ないで描くのは難しいのではないかと思う。 ・これからも使って行きたい。
AI	26才	—	—	晴眼	ナチュラルメイク程度	はつきりして濃いめ	1回	ペンシル	・びつたり合えば描きやすい。			・顔の凹凸がある人とな違う気がする。
RM	44才	—	—	晴眼	ナチュラルメイク程度	はつきりして濃いめ	3回	ペンシル	・びつたり合えば描きやすい。	・おでこが出ていないので、テンプレートが眉の位置で浮いてしまう。		・ナチュラルに描きたいので、薄めにペンで描いてテラジンを使うのが一番自然にできた気がした。