

年齢・仕事	55歳 事務のパート
悩み	顔全体のくすみ
気になりだした時期	冬場から
スキンケア	クレンジング【オイルクレンジング短め】・洗顔せっけん・化粧水・美容液・クリーム
インナーケア	なし
日焼け止め	SPF30 出かけるときだけ使用している。
冷暖房	職場では適度にあたる。
紫外線	紫外線は通勤時ぐらいでほとんど当たらない。
食事	甘いものはあまり食べないが食事はたまにコンビニで済ませる
お通じ	お通じは調子が良い
睡眠	睡眠があまりとれない。
運動	運動はほとんどしない
入浴	湯船をためて入ることはほとんどない。
ストレス	ストレスはあまり感じない。
皮脂やニキビについて	日中少し鼻がてかりメイク直しをする。
保湿について	頬が乾燥する。
肌の敏感	洗顔後何もつけないと乾燥して時々かゆくなる。
過去の治療	特にない。
考えられる生活習慣からの原因 スキンケアの使い方の原因	冷えと寝不足による血行不良と角質肥厚がでている。

事前の打ち合わせはありませんのでカウンセリングを受ける方はこの項目を覚えてこの方になり切ってお客様を演じてください。