

年齢・仕事	30歳 保険の営業
悩み	毛穴・鼻の横【広がり毛穴】
気になりだした時期	1年前ぐらい
スキンケア	クレンジング【オイルクレンジング。時間をかけて念入りに洗っている。】・洗顔【石鹸】・化粧水・乳液 パックは毛穴パックを2日に一度している。
インナーケア	コラーゲンサプリ
日焼け止め	SPF30 毎日使用している。
冷暖房	職場ではよく使用している。
紫外線	通勤ぐらいで日中はほとんど当たらない。
食事	甘いものは時々取るが、1日3食気を付けている。
お通じ	毎日ではないが、時々お通じが出ないこともある。
睡眠	睡眠はしっかりとれていて、12時には寝て6時に起きる。
運動	あまり運動は出来ていないが、週末はストレッチを心掛けている。
入浴	仕事が忙しいとシャワーになってしまう。
ストレス	仕事のストレスが少し溜まっている。
皮脂やニキビについて	皮脂は日中おでこ、鼻のあたり。ニキビもあごにたまにできる。
保湿について	あまり乾燥は感じない。
肌の敏感	花粉症の季節に少しかゆくなったりすることがある。
過去の治療	皮膚科へは花粉の時期に行った。
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	乾燥はあまり気になっていないが、日中冷暖房により頬にかけては乾燥していると考えられる。ケアパックのやりすぎで余計に毛穴が開いている。

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。