

普通をやめた日、 世界が広がった。



女装という人生の実験
メイク・心理・社会から見た
「小さな革命」。

普通をやめた日、 世界が広がった。

女装という人生の実験

メイク・心理・社会から見えた

「小さな革命」

吉田 峻（よしだ しゅん）

これは二人ではない。
鏡に映った、同一人物である。

そして彼は、男である
写真に映ったこの一瞬も、私そのものだ。

この日、私は普通をやめた。
女装という人生の実験が、私の世界を広げる
メイク、心理、社会から見えてきた
「小さな革命」の始まりだ。

いつか、すべての経験が、
私に「世界が広がった瞬間」を教えてくれる
その日まで。

目次

【第 I 部：心の壁を越える】

- 序章：普通という幻想
 - 大人が無意識に作り上げる「自分という粹」の正体。
- 第 0 章：なぜ人は女装に恐怖するのか
 - 偏見の源流を心理学者ダニエル・カーネマンの理論から解き明かす。
- 第 1 章：私が初めて女装した日
 - 劇的ではない、ふとした「好奇心」から始まった最初の一步。
- 第 2 章：鏡の中の自分は、知らない自分だった
 - 自己知覚理論：行動が自己理解を書き換える瞬間の記録。

【第Ⅱ部：偏見のメカニズム】

- 第3章：偏見はどこから生まれるのか
 - 脳の「カテゴリー化」という生存戦略が引き起こす副作用。
- 第4章：見えない偏見 — アンコンシャスバイアスという壁
 - 「自分は公平だ」という思い込みに潜む、無意識のプログラム。
- 第5章：自分という実験 — なぜ人は「別の自分」を試すと自由になるのか
 - 未経験の領域に足を踏み入れることで、可能性の閉鎖を解く方法。

【第Ⅲ部：女装メイクの論理と技術】

- 第6章：メイクは論理である
 - 感覚を排除し、色彩工学・光学・立体構造で顔を「設計」する。
- 第7章：男の骨格を女性に見せるメイク理論
 - 直線（男）を曲線（女）へ。脳の認識をハックする骨格補正技術。
- 第8章：女装メイク失敗の99%の原因
 - 「濃くすればいい」という罠。観察力の欠如が招く違和感の正体。
- 第9章：人はなぜ「女性らしさ」を認識するのか
 - 進化心理学が教える、0.1秒で性別を判定するアルゴリズム。

【第Ⅳ部：変革と実践】

- 第10章：人はなぜ美しくなろうとするのか
 - 美しさは生存戦略であり、世界と向き合うための「言語」である。
- 第11章：小さな扉を開ける場所
 - 安心して自分を試せる環境（女装サロン）の重要性とその体験。
- 読者への手紙 / あとがき
 - 「普通」をやめた先に広がる、優しく自由な世界への招待状。
- 著者紹介/参考文献

序章

普通という幻想

私たちは、
いつから「普通」を守るようになったのだろう。
子どもの頃、そんな言葉は知らなかった。
ただ好きな服を着て、好きな遊びをして、
好きなことをしていた。
ところが、いつの間にかこう言われるようになる。
男なんだから。
女なんだから。
普通はこうだ。
みんなそうしている。
そして気づかないうちに、私たちは少しずつ学ぶ。
「普通から外れると、笑われる」
「普通から外れると、変だと思われる」
「普通から外れると、居場所がなくなる」
だから人は、無意識のうちに自分を調整する。
好きなことを少し隠し、
やりたいことを少し抑え、
本当の自分を少しだけ小さくする。
それが大人になることだと、どこかで思い込む。

しかし、あるとき私は思った。
その「普通」は、いったい誰が決めたのだろう。
誰かが法律で決めたわけではない。
学校の教科書に書いてあるわけでもない。
科学的に証明されているわけでもない。
それなのに、私たちはなぜか強く信じている。
普通とはこういうものだ、と。
だがもし、その普通がただの幻想だったとしたら。
もしそれが、長い時間をかけて社会の中で作られた「思
い込み」だったとしたら。
そしてもし、その思い込みから一步だけ外れたとき、
自分でも知らなかった世界が見えたとしたら。
この本は、その小さな一步の話である。
それは革命の話ではない。
社会を変える壮大な運動の話でもない。
もっと小さな、もっと個人的な出来事だ。
一人の人間が、ほんの少しだけ「普通」をやめてみた話。
その結果、世界がどう見えたのかという話である。
私はある日、女装をした。
この言葉を聞いたとき、
もしかしたらあなたは少し驚くかもしれない。
あるいは戸惑うかもしれない。
あるいは、正直に言えば、

少し引いてしまうかもしれない。

それは決しておかしいことではない。

なぜなら私たちは長い間、こう教えられてきたからだ。

男は男らしく。

女は女らしく。

それが「普通」だと。

だから男が女の服を着るという行為は、多くの人にとって理解しにくいものかもしれない。

しかし、ここで少しだけ想像してみてほしい。

もしあなたが、ほんの少しだけその「普通」から離れて見たらどうなるだろう。

もしあなたが、誰にも見られない場所で、ほんの少しだけ違う自分を試してみたらどうなるだろう。

そのとき、あなたは何を感じるだろう。

恥ずかしさだろうか。

不安だろうか。

それとも、思いがけない自由だろうか。

私が初めて女装をしたとき、正直に言えば怖かった。

人に見られたらどうしよう。

変だと思われたらどうしよう。

笑われたらどうしよう。

そんなことばかり考えていた。

だが同時に、私は不思議な好奇心を感じていた。
もしこれをやったら、自分はどう感じるのだろう。
もしこの一歩を踏み出したら、自分はどう変わるのだろう。
う。
そしてある日、私は鏡の前に立った。
メイクが終わり、服を着て、ゆっくりと顔を上げる。
鏡の中にいたのは、見慣れた自分ではなかった。
だが、まったく知らない人でもなかった。
そこにいたのは、
今までの人生で一度も出会ったことのない「自分」だった。
その瞬間、私はあることに気づいた。
人は、自分のことをほとんど知らない。
自分が何を好きなのか。
自分が何を怖がっているのか。
自分がどんな可能性を持っているのか。
私たちは、社会が用意した役割の中で生きるうちに、
本当の自分を試す機会をほとんど持たないまま大人になる。
そして気づかないうちに、
自分の世界を小さくしてしまう。
女装は、その世界をほんの少し広げる体験だった。
それは性別を変える行為ではない。

自分を壊す行為でもない。

ただ、自分の可能性を少しでも試してみる行為だった。

そして私は思った。

もし世界中の人が、ほんの一度だけでも

自分の「普通」を疑ってみたらどうなるだろう。

もし世界中の人が、ほんの一度だけでも

自分の可能性を試してみたらどうなるだろう。

きっと世界は、ほんの少しでも優しくなる。

なぜなら、人は自分の枠を越えたとき、

他人の違いにも少しでも寛容になれるからだ。

この本は、女装の本ではない。

本当は、もっとシンプルな本だ。

それは、

自分の世界を少し広げてみる実験の本である。

もしあなたがこの本を読み終えたとき、

ほんの少しでもこう思ってくれたら嬉しい。

「普通って、なんだろう」

「自分は、本当は何をしてみたいのだろう」

そしてもし、ほんの少しでも

自分の可能性を試してみたくなったなら。

そのとき、あなたの世界はきっと、

今より少しでも広がっている。

それは大きな革命ではない。

だが、人生にとっては十分に大きな変化だ。
なぜなら、
普通をやめた日、世界は本当に広がるのだから。

第0章

なぜ人は女装に恐怖するのか

—偏見はどこから生まれるのか—

本書を手にとったあなたに、まず一つだけ質問をしたい。

もし街で、完璧にメイクをした「女性」が歩いていて、

あとからその人が「男性だった」と知ったら、
あなたはどう感じるだろうか。

驚くかもしれない。

戸惑うかもしれない。

あるいは、少しだけ違和感を覚えるかもしれない。

しかしここで重要なのは、

その感情が善か悪かではないということだ。

人間の脳は、

もともと「世界を素早く理解するため」に
非常に強力な分類システムを持っている。

心理学者

Daniel Kahneman

は、人間の思考を二つのシステムに分けた。

一つは
システム 1。

これは
速い
自動
直感的
な思考だ。

私たちは人の顔を見た瞬間に

- ・ 年齢
- ・ 性別
- ・ 感情
- ・ 安全か危険か

を瞬時に判断している。

これは生存のための能力だ。

もし太古の昔、

人間が一人ひとりを論理的に分析していたら、
捕食者に襲われて生き残れなかっただろう。

だから脳は

「見た目から瞬時に判断する」

という能力を発達させた。

しかし、この便利な能力には
一つの副作用がある。

それが

偏見である。

人は「普通」という幻想を信じる

社会には、

見えないルールがある。

それは

「普通」である。

普通の服

普通の髪型

普通の性別

しかし心理学者

Solomon Asch

の有名な実験は、

この「普通」がどれほど脆いものかを示している。

彼は、被験者に線の長さを比べさせる実験を行った。

答えは明らかだった。

だが周囲の人間がわざと間違った答えを言うと、

被験者の多くは

自分の目を疑い

多数派に従った。

つまり

人間は

真実よりも「普通」に従う。

女装に対する違和感も
実はこの構造と似ている。

それは

「見たことがない」

「周囲にいない」

というだけで

普通ではない

と感じてしまう。

偏見の正体は「無意識」

心理学には

アンコンシャスバイアスという概念がある。

これは

自分では気づかない偏見。

この研究を進めたのが

心理学者

Mahzarin R. Banaji

と

Anthony G. Greenwald

である。

彼らが開発したテストでは、

人がどの概念を無意識に結びつけているかを測定できる。

例えば

男性 × 科学

女性 × 家庭

という組み合わせは、
多くの人が非常に速く反応する。

逆に

女性 × 科学

は反応が遅くなる。

これは、

その人が差別的だからではない。
社会の中で繰り返し見てきた情報が
脳の中に
連想の回路
を作るからだ。

つまり

偏見とは

社会が脳に書き込んだプログラム
なのである。

なぜ女装は「違和感」を生むのか
人間の脳は、
非常に効率的なパターン認識装置だ。
例えば

長い髪
スカート
メイク
この組み合わせを見ると
脳は
「女性」
と判断する。
しかし
その人物が男性だと知った瞬間、
脳の中で矛盾が起きる。
心理学ではこれを
認知的不協和
と呼ぶ。
この理論を提唱したのは
心理学者
Leon Festinger
である。
人は矛盾を嫌う。
だから
「これはおかしい」
という感覚が生まれる。
しかしその違和感は
その人の人格や価値とは関係ない。

それは単に
脳が慣れていない
だけなのだ。

見慣れた瞬間、偏見は消える
社会心理学には
接触仮説という考え方がある。

これは
心理学者
Gordon Allport
が提唱した。

簡単に言うと
人は
接触するほど
偏見が減る。

例えば

昔は

- ・ 女性の社会進出
- ・ 異文化交流
- ・ 同性婚

なども

強い反発があった。

しかし
社会は少しずつ変わっていった。
理由は単純だ。
人々が
見慣れた
からだ。
つまり偏見は
時間と経験によって変わる。

恐怖の正体
人が女装に感じる恐怖は
実は女装そのものではない。
それは
理解できないものへの不安
である。
しかし人間には
もう一つ的能力がある。
それは
理解する力
だ。
この本は
女装を勧める本ではない。

しかしもしこの本を読み終えたとき、
あなたが
誰かの違いを
少しだけ優しく見られるようになったなら。
それだけで
この本には意味がある。
そしてもしかすると、
あなた自身も気づくかもしれない。
「普通」とは
本当はとても狭い世界だったのだと。

第1章

私が初めて女装した日

それは、ほんの小さな好奇心から始まった。

人生を変える出来事というものは、

たいてい大げさな形では現れない。

劇的な音楽が流れるわけでもなければ、誰かが「これが運命だ」と教えてくれるわけでもない。

ただ、ふとした瞬間に心の奥でこう思うだけだ。

「もし、やってみたらどうなるんだろう。」

そのときの私は、特別な人間ではなかった。

普通の社会人で、普通に働き、普通に生活していた。

少なくとも、周りから見ればそう見えていたと思う。

しかし、心の奥にはいつも小さな違和感があった。

それは不満というほどのものではない。

苦しみというほどでもない。

ただ、どこかで感じていた。

「自分は、まだ自分を全部使っていない気がする。」

人は、与えられた役割の中で生きている。

社会人としての役割。

家族の中での役割。

男としての役割。

それらをきちんと果たしていれば、
人生は大きくは外れない。
むしろ、安定している。
だが同時に、その役割の中で生きてると、
自分の可能性のほとんどを使わないまま人生が終わっ
てしまうのではないか。
そんな気持ちが、どこかにあった。
そしてある日、私はふと考えた。
「女装をしたら、自分はどう感じるんだろう。」
その考えは、最初は冗談のようなものだった。
しかし一度浮かんだ好奇心は、なかなか消えない。
人は、自分が知らない世界を想像したとき、
それを確かめたくなる生き物だ。
もちろん、怖さもあった。
もし誰かに知られたらどう思われるだろう。
変な人だと思われないだろうか。
笑われないだろうか。
だが同時に、別の感情もあった。
もしこの一歩を踏み出したら、
自分は何を感じるのだろう。
私はその問いに答えを出すことにした。
そしてその日、私はある場所を訪れた。
扉を開ける前、私は少しだけ立ち止まった。

たった一枚の扉。

だが、その向こうには

今までの人生で経験したことのない世界がある。

そんな気がした。

私は深く息を吸い、扉を開けた。

部屋の中は、柔らかい光に包まれていた。

そこにはメイク道具や衣装が並び、

普段の生活では見ることのない色彩が広がっていた。

少し緊張していた私に、スタッフは優しく言った。

「大丈夫ですよ。楽しみましょう。」

その言葉で、少し肩の力が抜けた。

椅子に座ると、メイクが始まった。

ブラシが頬に触れる。

ファンデーションが肌を整える。

アイシャドウが目元に色を乗せる。

鏡の中の自分が、少しずつ変わっていく。

最初はほんのわずかな変化だった。

しかし、時間が経つにつれて、その変化ははっきりしてくる。

眉の形が整えられ、

目元に色が入り、

唇に色が乗る。

鏡の中の自分は、確かに自分なのに、

今まで見たことのない表情をしていた。
そして最後に、衣装を着た。
柔らかな布が体を包む。
それは、これまで着たことのない種類の服だった。
不思議な感覚だった。
恥ずかしさもある。
照れもある。
だが同時に、どこか新鮮だった。
そして、ついにその瞬間が来た。
メイクが終わり、準備が整い、
私はゆっくりと鏡の前に立った。
最初は、少しだけ目をそらしていた。
正直に言えば、怖かったのだ。
もし鏡の中にいるのが
あまりにも奇妙な姿だったらどうしよう。
もし自分自身が
それを受け入れられなかったらどうしよう。
だが、勇気を出して顔を上げた。
そして、鏡を見た。
そこにいたのは、
今までの人生で一度も見たことのない自分だった。
それは別人のようであり、
確かに自分だった。

一瞬、言葉が出なかった。

ただ、じっと鏡を見つめていた。

すると、少しずつある感情が湧いてきた。

驚き。

不思議。

そして、

楽しさ。

自分でも予想していなかった感情だった。

私はそのとき気づいた。

女装とは、何か特別な人だけがするものではない。

それは、

自分の知らない一面に出会う体験なのだ。

そして同時に、もう一つ気づいたことがあった。

今まで私は、知らないうちに

「男らしさ」という枠の中で生きていた。

男はこうあるべき。

男はこう振る舞うべき。

その枠の中で生きてると、

それ以外の可能性は想像すらしなくなる。

だがその日、私はほんの少しだけ

その枠の外に出た。

すると、世界が少し広がった。

景色が劇的に変わったわけではない。

人生が突然変わったわけでもない。
だが、確かに何かが変わった。
それは、
自分の可能性に対する見方だった。
人は、自分が思っているよりも
ずっと多くの可能性を持っている。
しかし、その可能性の多くは
「普通」という言葉の中に閉じ込められている。
その日、私はほんの少しだけその扉を開けた。
すると、その向こうには
思っていたよりも広い世界があった。
そして私は思った。
もし世界中の人が、ほんの一度だけでも
自分の「普通」を外してみたらどうなるだろう。
きっと、多くの人が驚くはずだ。
自分が思っていたよりも
世界は広く、
そして自分ももっと自由であることに。
女装は、ただの服装の問題ではない。
それは、
自分の可能性を試してみる勇気の問題なのだ。
そして私は、その日初めて知った。
人は、自分の殻をほんの少し破ったとき、

今まで見えなかった世界を見ることができる。
その世界は、
思っていたよりも優しく、
思っていたよりも面白く、
そして思っていたよりも自由だった。

第2章

鏡の中の自分は、知らない自分だった

人は、自分の顔を毎日見ている。

朝、鏡の前で歯を磨くとき。

髪を整えるとき。

外出前にネクタイを直すとき。

私たちは鏡を見て、そこに映る顔を「自分」だと思っている。

しかし、心理学にはこんな言葉がある。

「人は自分を見ているようで、実は役割を見ている。」

社会心理学では、人間は無意識のうちに

社会的役割（social role）を演じながら生きていると考えられている。

父親、母親、会社員、上司、部下、男、女。

私たちは日常生活の中で、

これらの役割に合わせて振る舞い、表情を作り、

知らないうちに「その役割にふさわしい自分」を作り上げていく。

つまり、鏡の中の顔は

本当の自分そのものではなく、社会が作った自分でもある。

私はそれまで、そんなことを深く考えたことはなかった。
ただ、当たり前のように生きていた。
男として働き、
男として振る舞い、
男として生活する。
それが自然なことだと思っていた。
しかし、その日。
メイクが終わり、服を着て、
私はゆっくりと鏡の前に立った。
最初は、少しだけ視線を落としていた。
心の中で、いくつもの感情が渦巻いていたからだ。
恥ずかしさ。
照れくささ。
不安。
そして、少しの好奇心。
「どんな姿になっているのだろう。」
その答えを知るのが怖いような、
でも知りたいような、不思議な感覚だった。
私はゆっくりと顔を上げた。
そして鏡を見た。
その瞬間、時間が一瞬だけ止まったように感じた。
そこにいたのは、
私が今まで見たことのない人物だった。

柔らかいメイク。

整えられた眉。

色の入った唇。

そして、女性の服を着た姿。

正直に言えば、最初の感情は「驚き」だった。

「え……これが自分？」

頭の中で、何かが少し混乱していた。

しかし、数秒後に別の感情が湧いてきた。

それは、

不思議な納得感だった。

「違和感がない。」

自分でも驚くほど、

そこにいる人物は自然に見えた。

もちろん、完全に女性というわけではない。

だが、確かに「自分」であることはわかる。

それなのに、

今までの人生で見たことのない「自分」でもある。

このとき私は、ある重要な心理現象を体験していた。

心理学では、人は自分の姿や行動を見ることで

自分自身を理解することがあるとされている。

これを

自己知覚理論 (Self-Perception Theory)

という。

簡単に言えば、人は

「自分がどういう人間なのか」

を、行動や状況から逆に理解することがある。

例えば、

・人前で堂々と話せた

→自分は意外と自信がある人間かもしれない

・誰かに優しくできた

→自分は思っていたより優しいのかもしれない

というように、

行動が自己理解を作る

ことがある。

女装も、それに近い体験だった。

私はその日、

「女装をしている自分」

を鏡で見た。

すると、

「自分にはこういう一面もあるのかもしれない」

という、新しい自己認識が生まれた。

これはとても興味深い体験だった。

なぜなら、人は通常、

自分の可能性をかなり狭く見積もっている

からだ。

心理学の研究でも、人間は

- ・自分にできること
- ・自分になり得る姿

を、かなり限定して考える傾向があることが知られている。

これは「セルフスキーマ」と呼ばれる。

セルフスキーマとは、

「自分はこういう人間だ」という自己イメージの枠
のことだ。

例えば、

「自分は運動が苦手」

「自分は人前で話すのが苦手」

「自分は芸術的センスがない」

こういった思い込みが、

実際の行動の範囲を決めてしまう。

そして多くの場合、その思い込みは

本当かどうか確かめられることなく

人生の終わりまで続いてしまう。

しかしその日、私は一つの思い込みを壊した。

それは、

「自分はこういう姿にはならない人間だ」

という思い込みだった。

鏡の中の自分を見たとき、私は思った。

「人は、自分が思っているよりも

ずっと多くの可能性を持っているのかもしれない。」

それは決して大げさな感動ではない。

もっと静かな気づきだった。

たとえば、知らない町を歩いていて

思いがけず美しい景色を見つけたときのような。

「ああ、こんな場所があったんだ。」

そんな感覚だった。

そしてもう一つ、重要なことに気づいた。

それは、

偏見の多くは、経験の欠如から生まれる

ということだった。

人は、自分が経験したことの無いものに対して

想像で評価を下す。

女装もその一つだ。

多くの人は、女装と聞くと

テレビのバラエティ番組や

極端なイメージを思い浮かべるかもしれない。

しかし実際に体験してみると、

それは思っていたものとはかなり違っていた。

そこには、単なる服装の変化以上の体験があった。

それは

「自分という存在の幅を知る体験」

だった。

鏡の前で、私は静かに笑ってしまった。

「人間って、面白い。」

人生のほとんどの時間、

私たちは同じ役割の中で生きている。

だが、その役割を少しだけ外してみると、

今まで見えなかった自分が現れることがある。

その瞬間、人は少し自由になる。

そしてその自由は、

他人に対する見方も変えていく。

もし自分の中に

今まで知らなかった一面があるのなら、

きっと他の人にも

自分が知らない一面があるはずだ。

そう思うようになる。

その日、私は鏡を見ながら思った。

「もしかすると、世界は

私たちが思っているよりもずっと多様なのかもしれない。」

そして多様であるということは、

同時に豊かであるということでもある。

この小さな体験は、

私の世界の見方をほんの少しだけ変えた。

劇的な変化ではない。

しかし確かに、
世界は以前より少し広く見えた。
そして私は思った。
もしこの体験を多くの人が知ったら、
世の中の偏見はもう少し減るのではないだろうか。
なぜなら、人は
**自分の可能性を知ったとき、
他人の可能性にも寛容になれる**
からだ。
鏡の中の自分は、
今まで知らなかった自分だった。
しかしその瞬間、私は確かに理解した。
人は一つの姿だけで生きているわけではない。
そしてそのことを知ったとき、
人生は少しだけ自由になる。

第3章

偏見はどこから生まれるのか

人はなぜ偏見を持つのだろう。

この問いは、単純に見えてとても深い。

多くの人はこう考える。

偏見とは、心の狭い人が持つものだ。

理解のない人が持つものだ。

優しさの足りない人が持つものだ。

しかし、心理学の研究は少し違う結論を示している。

実は、偏見は

特別に悪い人だけが持つものではない。

むしろ、人間の脳の仕組みそのものから

自然に生まれるものだと考えられている。

つまり偏見とは、

人間の認知の特徴が生み出す現象

なのである。

まず、人間の脳には一つの重要な性質がある。

それは

世界をできるだけ単純に理解しようとする

という性質だ。

私たちの脳は、一日に膨大な情報を処理している。

顔の表情。

言葉。

周囲の環境。

社会のルール。

人間関係。

もしこれらすべてを細かく分析しながら生きていたら、
人間の脳はすぐに疲れ果ててしまう。

そこで脳は、ある工夫をする。

それが

分類（カテゴリー化）

である。

例えば私たちは無意識のうちにこう考える。

犬は犬。

猫は猫。

学生は学生。

会社員は会社員。

このように、世界をカテゴリーに分けることで
情報処理を効率化している。

これは決して悪いことではない。

むしろ、人間が社会生活を送るために必要な
非常に重要な能力である。

しかし、この便利な能力には
一つの副作用がある。

それが

ステレオタイプ

である。

ステレオタイプとは、

「ある集団に対する固定的なイメージ」

のことだ。

例えば、

男性はこういうものだ。

女性はこういうものだ。

若者はこういうものだ。

高齢者はこういうものだ。

こういったイメージは、

多くの場合、実際の個人の特徴とは一致しない。

それでも私たちは、

無意識のうちにそのイメージを使って

世界を理解しようとする。

なぜなら、それが脳にとって一番「楽」だからだ。

そしてこのステレオタイプが強くなると、

それはやがて

偏見

へと変化する。

偏見とは、

十分な情報がないまま、

ある人や集団を判断してしまうこと

である。

つまり偏見は、

単なる悪意から生まれるのではなく、

人間の思考のショートカット

として生まれることが多い。

女装に対する偏見も、

この仕組みの中で理解することができる。

多くの人は、日常生活の中で

女装をしている人に出会う機会がほとんどない。

そのため、実際の経験ではなく

- ・ テレビ

- ・ 映画

- ・ インターネット

などから得た断片的な情報によって

イメージを作ることになる。

すると、どうなるか。

人はそのイメージを

現実だと思い込んでしまう。

心理学では、この現象を

利用可能性ヒューリスティック

と呼ぶ。

少し難しい言葉だが、意味は単純だ。

人は

思い出しやすい情報を「現実の代表」として扱う
という傾向がある。

例えば、飛行機事故のニュースを見た直後は
多くの人が飛行機に乗ることを怖く感じる。

しかし統計的に見れば、
飛行機は非常に安全な乗り物だ。

それでも恐怖を感じるのは、
事故の映像が強く記憶に残っているからである。

女装に対するイメージも、これと似ている。

テレビなどで強調された
極端なイメージが記憶に残り、
それが「女装の代表像」になってしまう。

しかし実際には、女装をする理由も形も
人によってまったく異なる。

- ・表現として楽しむ人
- ・ファッションとして楽しむ人
- ・自己理解のために試す人
- ・心理的な安心を感じる人

つまり女装は、
一つの型で説明できるものではない。

しかし人間の脳は、
複雑なものをそのまま理解するのが苦手だ。

そこで脳はまた同じことをする。

分類する。

単純化する。

そしてこう言う。

「女装する人はこういう人だ。」

こうして偏見が生まれる。

ここで重要なのは、

偏見を持っている人を

単純に「悪い人」と決めつけることではない。

むしろ理解すべきなのは、

偏見は誰の中にも生まれる可能性がある

という事実である。

そしてもう一つ、

非常に重要な心理学の研究がある。

それは

接触仮説 (Contact Hypothesis)

である。

この理論は、社会心理学者ゴードン・オルポートによって提唱された。

内容はシンプルだ。

人は、異なる集団の人々と実際に接触することで偏見を減らすことができる。

つまり、

知らない → 偏見が生まれる

知る → 偏見が減る

という構造である。

実際、多くの研究でこの仮説は支持されている。

異文化交流。

国際交流。

さまざまな社会的背景を持つ人との対話。

これらの経験は、人の偏見を減らすことが知られている。

なぜなら、

現実の人間は、ステレオタイプよりずっと複雑で豊かだからだ。

実際に出会い、話し、理解すると、

今まで持っていた単純なイメージが崩れる。

そして人は気づく。

「自分の思い込みは、思っていたほど正確ではなかった。」

女装に対する理解も、同じ構造を持っている。

実際に女装をしている人の話を聞いたり、

体験を知ったりすると、

多くの人はこう言う。

「思っていたのと違った。」

それは当然のことだ。

なぜなら、

現実の人間は、イメージよりもはるかに多様だからだ。

この章で伝えたいことは、ただ一つである。

偏見は、悪意だけから生まれるものではない。

多くの場合、それは

知らないことから生まれる。

そして、知ることによって変わる。

もしこの本が、

女装という体験について少しでも理解を深め、

「そんな世界もあるのか」

と思うきっかけになったなら、

それだけでこの本には意味がある。

なぜなら、人は

理解したものに対しては、

以前ほど強い恐れを感じなくなる

からだ。

恐れが減れば、偏見も減る。

そして偏見が減れば、

世界はほんの少しだけ自由になる。

女装という行為は、

社会全体から見ればとても小さな出来事かもしれない。

しかし、その小さな出来事は

一つの重要な問いを私たちに投げかけている。

それは、

「普通」とは何か。

そして、

「私たちは本当に、他人を理解しているのか。」

という問いである。

その問いに向き合うことができたとき、

人はほんの少しだけ広い視野を持つことができる。

そしてその視野の広がりこそが、

偏見を減らす一番確かな方法なのだ。

第4章

見えない偏見

— アンコンシャスバイアスという壁

人は、自分のことを「公平な人間」だと思いたい。

差別はよくない。

偏見はよくない。

多様性は大切だ。

現代社会では、多くの人がそう考えている。

そして実際に、多くの人は意識的にはそう行動しようとしている。

しかし、それでも偏見はなくなるらない。

なぜだろうか。

その答えは、心理学の研究によって明らかになりつつある。

それが

アンコンシャスバイアス

という概念である。

日本語では

無意識の偏見

と訳されることが多い。

これはとても重要な考え方だ。
なぜなら、この概念は
偏見とは「意識的な悪意」だけで生まれるものではない
という事実を示しているからである。
むしろ多くの場合、偏見は
本人が気づかないところで生まれている。
つまり、
偏見は、悪い人が持つものではない。
人間が持ってしまうものなのだ。
この事実を理解すると、
人間社会の多くの出来事が見えてくる。
例えば、こんな実験がある。
アメリカの研究者たちは、
履歴書を企業に送る実験を行った。
履歴書の内容はすべて同じ。
違うのは名前だけ。
ある履歴書には「男性の名前」。
別の履歴書には「女性の名前」。
すると結果はどうなったか。
同じ能力であるにもかかわらず、
男性の名前の履歴書の方が
採用担当者から高く評価される傾向があった。
驚くべきことに、

その評価を行った人たちは
自分が偏見を持っているとは思っていなかった。

むしろ多くの人は

「自分は公平に判断している」と信じていた。

ここにアンコンシャスバイアスの怖さがある。

人は、自分が偏見を持っていることに

気づきにくい。

なぜなら、その判断は

無意識の中で行われているからだ。

人間の脳は、一日に膨大な量の情報を処理している。

視覚情報。

言葉。

表情。

社会的な状況。

これらをすべて意識的に分析していたら、

脳はすぐにパンクしてしまう。

そこで脳は、

効率的に世界を理解するために

「自動判断システム」

を使う。

心理学者ダニエル・カーネマンは、

これを

システム 1

と呼んだ。
システム 1 は、
高速で、直感的で、ほぼ自動的に働く。
例えば、
赤信号を見て止まる。
怒っている顔を見て危険を感じる。
大きな音を聞いて驚く。
こうした反応は、
ほとんど意識することなく行われる。
これは人間が生き延びるために
非常に重要な能力である。
しかし、このシステムには弱点がある。
それは

思い込みに影響されやすい

ということだ。
私たちが幼い頃から見てきたもの。
社会の中で繰り返し聞いてきた言葉。
メディアの中で作られたイメージ。
それらはすべて、
無意識の中に蓄積されていく。
そしてある瞬間、
脳はそれらを使って
瞬間的な判断

を下す。

この瞬間的な判断こそが

アンコンシャスバイアスである。

女装に対するイメージも、

この仕組みの中で生まれることが多い。

多くの人は、日常生活の中で

女装をしている人と直接関わる機会がほとんどない。

そのため、女装という言葉聞いたとき、

頭の中に浮かぶイメージは

- ・テレビ番組

- ・映画

- ・ネット上の情報

などから作られている。

そしてそのイメージは、

必ずしも現実の多様な姿を反映しているわけではない。

むしろ、極端で印象的な例が

強調されていることが多い。

すると脳はこう考える。

「女装をする人とは、こういう人だ。」

この判断はとても速い。

そして厄介なことに、

本人はその判断をしたことに気づかない。

それがアンコンシャスバイアスの特徴である。

ここで大切なのは、
この事実を知ったときに
「自分は偏見を持っていたのか」
と落ち込むことではない。
むしろ重要なのは、
人間は誰でも無意識の偏見を持つ可能性がある
という事実を理解することだ。
そしてもう一つ、希望がある。
心理学の研究は、
アンコンシャスバイアスは
気づくことで弱くなる
ことも示している。
人は、自分の思考のクセを知ると、
それを修正することができる。
例えば、こんな問いを自分に投げかける。
「今、自分は思い込みで判断していないだろうか。」
「この人のことを、本当に理解しているだろうか。」
こうした問いを持つだけでも、
無意識の判断は少しずつ変わっていく。
女装というテーマは、
このアンコンシャスバイアスを考える上で
とても興味深い。
なぜなら、多くの人が

経験より先にイメージを持っている

からだ。

しかし実際に体験したり、
当事者の話を聞いたりすると、
多くの人がこう言う。

「思っていたのと違った。」

その瞬間、

脳の中で何かが更新される。

今までのイメージが

現実の情報によって書き換えられる。

そして人は少しだけ自由になる。

偏見は、視野を狭くする。

理解は、視野を広げる。

この違いはとても大きい。

もし私たちが、

自分の中にあるアンコンシャスバイアスに少し気づき、

「もしかすると自分の思い込みかもしれない」

と考えることができたなら、

世界は少しだけ優しくなる。

それは決して大きな革命ではない。

だが、人間社会にとっては

とても重要な一歩だ。

女装という行為は、

多くの人にとって珍しいものかもしれない。
しかし、このテーマを通して見えてくるものは
もっと普遍的な問題である。

それは

人はどれだけ自由に他人を理解できるのか

という問いだ。

そしてその問いの答えは、
意外とシンプルかもしれない。

それは、

まず自分の思い込みを疑ってみること。

そこから、理解は始まる。

第5章

自分という実験

なぜ人は「別の自分」を試すと自由になるのか

人は、自分のことをよく知っていると思っている。

自分はこういう人間だ。

自分はこういう性格だ。

自分はこういう生き方をする人間だ。

私たちは、長い時間をかけて

自分という物語を作っていく。

しかし心理学の研究は、

少し違うことを教えてくれる。

実は人間は、

自分のことをそれほどよく知らない。

これは決して悲観的な話ではない。

むしろ、人間の面白さの核心に関わる話である。

人は、自分についてのイメージを

「経験」から作る。

できた経験。

できなかった経験。

褒められた経験。

笑われた経験。

それらが積み重なり、

「自分はこういう人間だ」

という自己像ができあがる。

しかしここに、一つの問題がある。

それは、

人は経験していないことについては、

自分の可能性を判断できない

ということだ。

例えば、子どもの頃にピアノを習わなかった人は、

自分が音楽的な才能を持っているかどうかを知らない。

一度も海外に行ったことがない人は、

自分が異文化の中でどう感じるのかを知らない。

つまり、

経験していない可能性は、存在していないのと同じになる。

これは心理学では

可能性の閉鎖

と呼ばれることがある。

人は、経験した範囲の中でしか

自分を理解できない。

だからこそ、人は時々

自分という存在を実験する必要がある。

実験と聞くと、
少し大げさに聞こえるかもしれない。
しかし実際には、
人は人生の中で何度もこの実験をしている。
初めての仕事。
初めての挑戦。
初めての場所。
そのたびに人はこう思う。
「自分はこれができるのだろうか。」
そして実際にやってみると、
思っていたよりできたり、
思っていたより楽しかったりする。
その瞬間、
人の世界は少し広がる。
女装という体験も、
この「自己実験」の一つである。
多くの人は、
「自分はそんなことをする人間ではない」
と思っている。
しかし、それは本当に
自分の本質なのだろうか。
それとも単に、
今まで試したことがないだけ

なのだろうか。

心理学者カール・ロジャーズは、
人間の成長についてこう語っている。

人は、本来

自己実現へ向かう力

を持っている。

しかしその力は、
社会的な期待や恐れによって
抑えられてしまうことがある。

例えば、

「男はこうあるべきだ」

という言葉。

この言葉は、
多くの人に安心を与える。

ルールがあると、
世界はわかりやすくなるからだ。

しかし同時に、この言葉は
多くの可能性を閉じてしまう。

もし人が、

「男はこうあるべき」

という枠を一度も疑わなかったら、
その人は一生、
その枠の中でしか生きられない。

しかし、もしその枠を
ほんの少しだけ外してみたらどうなるだろう。
女装という体験は、
まさにその瞬間を作る。
それは、性別を変える行為ではない。
自分を否定する行為でもない。
むしろ逆だ。

それは
自分の可能性の幅を確かめる行為
なのである。

初めて女装をする人の多くは、
最初にこう感じる。
恥ずかしい。

不思議だ。
少し怖い。

しかし、その感情の奥には
もう一つの感情がある。

それは
好奇心

である。
心理学では、好奇心は
人間の成長を支える最も重要な力の一つだとされている。

好奇心があるからこそ、
人は新しいことを試す。
好奇心があるからこそ、
人は未知の世界に足を踏み入れる。
そして好奇心があるからこそ、
人は自分の可能性を広げる。
女装という体験は、
この好奇心を刺激する。
そして鏡の前に立ったとき、
人はあることに気づく。

「自分は、自分が思っていたよりも
ずっと柔軟な存在なのかもしれない。」
この気づきは、とても大きい。

なぜなら、人が自由になる瞬間は
多くの場合、

自分の思い込みが崩れた瞬間

だからだ。

「自分はこういう人間だ」
と思っていた枠が少し壊れると、
その外に新しい可能性が見える。
それは決して
劇的な人生の変化ではないかもしれない。
しかし、確実に

視野は広がる。

そして視野が広がると、
他人の違いも受け入れやすくなる。
もし自分の中に
今まで知らなかった一面があるのなら、
他の人の中にも
自分が知らない一面があるはずだ。
そう思えるようになるからだ。
ここに、女装という体験の
もう一つの価値がある。
それは、

他人への理解を深める

という価値だ。
人は、自分の枠の中で生きていると
他人を理解するのが難しくなる。
しかし、自分の枠を少し外すと
世界の見え方が変わる。
その瞬間、
他人の違いは
「変なもの」
ではなく、
「一つの可能性」
として見えるようになる。

もし世界中の人が、
人生で一度だけでも
「自分の枠の外」を体験したら、
世界は少し変わるかもしれない。
人は、
知らないものを怖がる。
しかし、
知ったものに対しては
以前ほど恐れを感じなくなる。
理解は、恐れを弱める。
そして恐れが弱くなると、
偏見も弱くなる。
女装という体験は、
その小さな入口になるかもしれない。
この章の最後に、
一つだけ大切なことを伝えておきたい。
この本は、
「みんな女装をすべきだ」
と言っているわけではない。
そんなことはまったく思っていない。
大切なのは、女装そのものではない。
大切なのは、
自分の可能性を閉じてしまわないこと

である。
人生は長いようで、
実はそれほど長くない。
その限られた時間の中で、
私たちはどれだけ自分を試すことができるだろう。
どれだけ自分の可能性を
知ることができるだろう。
もしこの本を読んだ誰かが、
「少しだけ自分を実験してみよう」
と思ったなら、
その人の世界は
ほんの少し広がるかもしれない。
そしてその小さな広がり、
人生を少し面白くする。
自分という存在は、
思っているよりずっと奥深い。
そしてその奥深さは、
試してみた人だけが知ることができる。
女装という体験は、
その扉の一つにすぎない。
しかし、その扉を開けたとき、
多くの人はいこう思うだろう。
「世界は、思っていたより広がった。」

そしてその瞬間、
人生は少しだけ自由になる。

第6章

メイクは論理である

— 感覚ではなく、設計である —

世の中の多くの人々は、メイクというものを誤解している。

メイクとは、センスの世界だと思われている。

感覚の世界。

女性特有の文化。

器用な人だけができる技術。

だが、それは本質ではない。

メイクとは本来、

論理である。

そして本質的には、

工学に近い技術なのである。

この章では、女装メイクを例にしながら

メイクという技術の本質を解き明かしていく。

メイクは芸術ではない

メイクは芸術だ、と言われることがある。

確かに、舞台メイクやファッションメイクには
芸術的な要素が強い。

だが日常のメイクの目的は
芸術ではない。

目的はただ一つ。

顔を整えること。

つまり、

- 形
- 色
- 光

この三つを用いて

視覚情報を調整する作業なのである。

これは芸術というより

設計

に近い。

人間の顔は三次元構造物である

メイクを理解するために

最初に知っておかなければならないことがある。

それは

顔は立体である

という事実だ。

顔は紙ではない。

平面ではない。

骨格と筋肉で構成された

三次元構造物である。

そして立体には必ず

光が当たる。

光が当たると

必ず

影が生まれる。

つまり顔とは、

光と影で構成された立体構造

なのだ。

ここを理解した瞬間、

メイクという技術の見え方は大きく変わる。

メイクとは

単に顔に色を塗る行為ではない。

メイクとは

光と影を設計する行為

なのである。

視覚は錯覚でできている

人間の視覚は

正確な計測装置ではない。

むしろ逆だ。

人間の視覚は

推測装置

である。

目に入った情報を

脳が「それらしく解釈している」だけだ。

心理学ではこれを

認知バイアス

と呼ぶ。

人は

見たものをそのまま認識しているわけではない。

脳が勝手に意味を作っている。

例えば、

錯視図形を見たことがあるだろう。

同じ長さの線なのに

矢印の向きによって

長さが違って見える。

これは脳が

三次元構造を想像してしまうからだ。

つまり人間の視覚は
だまされやすい。
そしてメイクは
その仕組みを利用している。

メイクとは
脳の錯覚を設計する技術
なのである。

色彩理論

メイクの第二の柱は
色彩理論である。
色には三つの要素がある。

- 色相
- 明度
- 彩度

これは美術の理論でもあるが、
同時に
印刷工学やデザイン工学の基本理論でもある。

色は単なる装飾ではない。

色は

視覚情報そのものだ。

例えば明度。

明るい色は

前に出て見える。

暗い色は

奥に下がって見える。

この性質を利用すれば、

顔の立体構造を

人工的に変えることができる。

例えば鼻。

鼻筋の両側を少し暗くする。

すると脳は

「ここに影がある」

と認識する。

影があるということは

そこに高さがあるということだ。

つまり、

鼻が高く見える。

実際に骨が変わったわけではない。

変わったのは
脳の認識である。

補色の理論

色彩理論の中でも
特に重要なのが
補色

だ。

補色とは
色相環の反対側にある色である。
例えば
青の補色は
オレンジ。

これはメイクで
非常に重要になる。
例えば
目の下のクマ。
多くの人は
ベージュのコンシーラーを使う。
だがクマは
青色だ。
青の上にベージュを重ねても

完全には消えない。

なぜなら

色が打ち消されていないからだ。

正しい方法はこうだ。

まず

オレンジを入れる。

青とオレンジは補色なので

互いに打ち消し合う。

その上から

肌色を重ねる。

すると

クマは消える。

これは感覚ではない。

色彩理論そのものだ。

骨格理解

メイクの核心は

骨格理解

にある。

顔の形は

骨で決まる。

筋肉や脂肪もあるが、

基本構造は骨だ。

顔には

- 頬骨
- 下顎骨
- 眼窩
- 鼻骨

といった構造がある。

この骨の位置を理解すると、

どこに影が入り

どこに光が当たるか

自然に見えてくる。

建築家が

建物の構造を理解してから

設計するように、

メイクも

骨格を理解してから

設計する必要がある。

特に女装メイクでは

この理解が重要になる。

なぜなら

男性と女性では骨格が違うからだ。

男性の骨格は

- 眉骨が張っている
- 顎が大きい
- 頬骨が外側に張る

という特徴がある。

一方女性の骨格は

- 曲線が多い
- 顎が小さい
- 顔の中心に重心がある

この差を理解しないと

女装メイクは成立しない。

光の設計

メイクの完成度を決めるのは

光である。

顔は常に

光に照らされている。

太陽光

室内照明

スマートフォンの光

状況によって

光の角度は変わる。
つまりメイクとは
光環境の中で成立する設計なのだ。

ハイライトは
ただキラキラさせるためのものではない。
目的は一つ。

光を強調すること。
頬骨の上にハイライトを入れると
光が反射する。
すると脳は
「ここが高い」
と認識する。
つまり高さを作っているのは
骨ではなく
光の反射なのだ。

再現性
そして最後の要素。
それが
再現性である。

本物の技術とは

誰がやっても同じ結果が出ることだ。

料理でも

医療でも

工学でも

本当の技術は

再現可能である。

メイクも同じだ。

感覚だけで行うメイクは

- 今日はうまくいった
- 今日は失敗した

となる。

だが

- 色彩
- 骨格
- 光

この三つを理解すれば

メイクは

再現可能な技術になる。

つまりメイクとは

- 色彩工学

- 立体構造理解
- 光学
- 再現技術

これらが融合した

極めて論理的な技術体系

なのである。

女装メイクが難しいと言われる理由は
ここにある。

男性の骨格は
女性とは違う。

だからこそ

理論が必要になる。

感覚ではなく

設計。

偶然ではなく

再現。

それが

メイクは論理である

という意味なのだ。

第7章

男の骨格を女性に見せるメイク理論

— 骨格補正という設計技術 —

女装メイクが難しいと言われる理由は単純だ。

男性の骨格は

女性の骨格とは

根本的に違う。

これは努力の問題ではない。

センスの問題でもない。

構造の問題である。

男性の顔は「直線」でできている

男性の顔の特徴を

一言で言えばこうなる。

直線構造。

例えば

- ・眉骨が張っている
- ・顎が四角い
- ・頬骨が外側に広がる
- ・鼻筋が太い

つまり男性の顔は
角張った立体
なのである。

女性の顔は「**曲線**」でできている
一方、女性の顔は違う。
女性の骨格は
曲線構造である。

例えば

- ・ 額が丸い
- ・ 頬がふっくらしている
- ・ 顎が小さい
- ・ 輪郭が柔らかい

つまり女性の顔は
曲線の集合体
なのである。

ここで理解してほしいことがある。
女装メイクの目的は
女性の顔を作ることではない。
それは不可能だからだ。
骨は変えられない。
では何をするのか。

答えはシンプルだ。

脳を騙す。

視覚認識は「全体」で判断される

人間の脳は

顔をパーツごとに見ていない。

脳は顔を

パターン

として認識している。

つまり

「女性らしいパターン」

が成立すれば

細部の違いは無視される。

これが

女装メイクの核心だ。

つまり女装メイクとは

骨格そのものを変える技術ではない。

女装メイクとは

女性の顔パターンを作る技術なのである。

女性顔の三角構造

女性の顔には

ある特徴がある。

それは

逆三角形のバランスである。

上が広く

下が細い。

つまり

額

↓

頬

↓

顎

と細くなっていく。

これが女性顔の基本構造だ。

一方、男性の顔は逆だ。

顎が広く

頬骨が張る。

つまり

下が広い。

ここが

最大の違いである。

女装メイクの最初の目的は
下を細く見せること。
これに尽きる。

輪郭補正の原理

顔を細く見せる方法は
実は単純だ。
暗い色は
後ろに下がって見える。
明るい色は
前に出て見える。
この視覚原理を利用する。

顎の両側に
シェーディングを入れる。
すると顎の幅が
視覚的に縮小する。
さらに頬骨の下に
影を入れる。
すると顔の横幅が
狭く見える。

これだけで
顔の印象は
劇的に変わる。
骨は変わっていない。
変わったのは
脳の認識だ。

眉は性別を決める
顔の印象を決める
最大の要素は
眉である。
人間は顔を見るとき
最初に
眉と目の距離
を見る。

男性は
眉が低く
直線的。
女性は
眉が高く
曲線的。
つまり

眉を変えるだけで
顔の性別は変わる。

女装メイクでは
眉を

- 細く
- 高く
- 緩やかなカーブ

にする。

これだけで

脳は

「女性顔パターン」

を認識し始める。

目は「面積」で決まる

多くの人は

目を大きくするために

アイシャドウを塗る。

だが

それだけでは足りない。

目の大きさは

面積

で決まる。

つまり

- アイライン
- 涙袋
- ハイライト

これらを組み合わせ

目の面積を拡張する。

すると脳は

「目が大きい」

と認識する。

鼻は影で作る

鼻を小さく見せる方法は

ただ一つ。

影を入れること。

鼻筋の両側に

細くシェーディングを入れる。

これだけで

鼻は細く見える。

さらに

鼻先にハイライトを入れる。

すると

鼻は

高く見える。

つまり鼻もまた
光と影の設計なのである。

口は重心を下げる
女性の顔は
重心が低い。
つまり
目より
口元が印象に残る。
そのため
リップは
非常に重要になる。

唇の山を少し強調する。
口角を少し上げる。
そして
中央にハイライト。
すると
唇は
ふっくら見える。

ここまで来ると
顔全体の印象が
完全に変わる。

女装メイクの本質

ここまで読んでくれたなら
もう分かるはずだ。

女装メイクとは
コスメの問題ではない。

道具の問題でもない。

女装メイクとは

視覚心理学

であり

色彩工学

であり

光学設計

であり

骨格補正技術

なのである。

つまり
女装メイクとは
工学的な技術体系
なのだ。

そしてここで
一つだけ言っておきたい。
多くの人は
女装を
遊びだと思っている。
だが本質は違う。
女装とは
自己理解の技術
なのである。

顔を観察する。
骨格を理解する。
印象を設計する。
これは
自分という存在を
客観視する作業
でもある。

だからこそ
女装メイクは
面白い。

鏡の前で
論理を組み立てる。
光を設計する。
影を置く。
すると
顔が変わる。
印象が変わる。
世界が変わる。

それは魔法ではない。
偶然でもない。
センスでもない。

論理である。

第8章

女装メイク失敗の99%の原因

人はなぜ「女性顔パターン」を作れないのか

女装メイクに挑戦した人の多くが、
ある壁にぶつかる。

それはとても単純な感想だ。

「なんか違う」

鏡を見ても、

写真を撮っても、

どこかおかしい。

女性には見えない。

だが理由がわからない。

そして多くの人はこちらで

こう思う。

「自分にはセンスがない」

「骨格がダメなんだ」

「自分には無理だ」

しかしそれは違う。

女装メイクがうまくいかない原因は

ほぼ決まっている。
しかもそれは
たった数個のパターンしかない。
つまり言い換えれば
原因さえ理解すれば
ほとんどの失敗は改善できる。

第一の原因

「濃くすれば女性になる」という誤解
最も多い失敗。

それは
メイクを濃くすること。
女装初心者の多くが
ここで間違える。
アイシャドウを濃くする。
アイラインを太くする。
チークを強く入れる。
だが結果はどうなるか。
女性ではなく、派手になる。
なぜか。
理由は単純だ。
メイクの目的は
濃くすることではない。

メイクの目的は
骨格を補正することだからだ。

つまり
影を入れる場所
光を入れる場所
これが間違っていれば
いくらメイクを濃くしても
顔は女性にならない。

第二の原因

「眉」

これは断言できる。
女装メイクの失敗の
半分以上は眉だ。
眉は
顔の印象を支配する。
男性の眉は
太い
低い
直線
女性の眉は
細い

高い

曲線

この違いを理解しないまま

メイクをすると

どうなるか。

目だけ女性で

眉だけ男性。

つまり

違和感の塊の顔

になる。

人間の脳は

矛盾を嫌う。

そのため

「女性に見えない」

という判断になる。

第三の原因

「輪郭を触っていない」

初心者多くは

目ばかりメイクする。

だが顔の印象を決めるのは

輪郭だ。

輪郭が男性のままなら
どんなに目を作っても
女性顔にはならない。

つまり

顎

頬骨

フェイスライン

ここに影を入れないと

顔の構造は

男性のままだ。

これは言い換えれば

女装メイクとは

輪郭メイク

なのである。

第四の原因

「光を理解していない」

多くの人は

ハイライトを

「ツヤ」

だと思っている。

だが違う。

ハイライトの役割は
高さを作ること。

光を反射する場所は
脳が

「高い」

と認識する。

つまり

ハイライトは

- 鼻先
- 頬骨
- 額

この三点に入れる。

すると顔に

立体感

が生まれる。

これがないと

顔は

平面になる。

平面の顔は

不自然に見える。

第五の原因

「全体を見ていない」

これはとても重要だ。

初心者

部分を見る。

目

鼻

口

だが人間の脳は

顔を

全体パターン

で認識する。

つまり

- ・眉の高さ
- ・目の大きさ
- ・頬の丸み
- ・顎の細さ

これらの

バランス

で女性かどうかを判断する。

どれか一つが

女性でも意味がない。

すべてが揃って
初めて
女性顔パターンが成立する。

女装メイクの核心

ここまで読めば
もうわかるはずだ。
女装メイクとは
コスメの問題ではない。
値段の問題でもない。
テクニックですらない。

女装メイクの本質は
観察力
である。

自分の顔を見る。
骨格を見る。
影を見る。
光を見る。
そして
どこを補正すれば
女性顔パターンになるのか

論理で考える。

それができた瞬間
メイクは
突然うまくなる。

そして最後に
一つだけ言っておきたい。
女装メイクで
失敗している人の多くは
努力が足りないのではない。
練習不足でもない。

ただ
理論を知らないだけだ。

人は
理解すると
急に上達する。
これはどんな技術でも同じだ。

メイクも同じだ。
論理を理解すれば

再現できる。
再現できれば
技術になる。
技術になれば
誰でもできる。

つまり
女装メイクとは
特別な才能ではない。

論理の積み重ね
なのである。

第9章

人はなぜ「女性らしさ」を認識するのか

— 性別認識の進化心理学 —

街ですれ違った瞬間。

人は

ほんの一瞬で判断する。

男か。

女か。

その判断にかかる時間は

わずか

0.1 秒

と言われている。

人間の脳は

信じられないほどの速度で

顔を解析する。

そして

性別を判定する。

だがここで

一つの疑問が生まれる。

人は一体

何を見て

「女性」と判断しているのか。

性別認識は本能である

まず理解しておかなければならないのは
これだ。

人間の性別認識は

文化ではない。

これは

本能

である。

なぜか。

理由は進化にある。

人類は数百万年にわたり

生存と繁殖のために

性別を瞬時に判断する能力を

発達させてきた。

もし性別判断に

時間がかかる生物だったら

どうなるか。

子孫を残す機会を

逃してしまう。

つまり

性別認識が早い個体ほど

生き残った。

その結果

人間の脳には

性別識別システム

が組み込まれた。

人は顔を「パターン」で認識する

ここで重要なことがある。

人は顔を

細かく分析していない。

例えば

鼻の高さ

唇の形

眉の太さ

そういうものを

一つずつ見ているわけではない。

人間の脳は

もっと雑だ。

脳は顔を

パターン

として認識する。

つまり

「女性顔パターン」

「男性顔パターン」

この二つの

テンプレートを持っている。

目の配置

眉の位置

輪郭

口元

それらが

ある一定のパターンに近づくと

脳は

女性

と判断する。

ここで重要なことがある。

この判定は

完全ではない。

つまり

人間の脳は

かなりいい加減なのだ。

脳は「それっぽさ」で判断する

人間の脳は

非常に優秀だ。

だが同時に

非常に雑でもある。

脳は

完全な女性

を求めている。

脳が求めているのは

女性っぽさ

である。

つまり

女性らしい特徴が

一定以上揃えば

脳は

「女性」

と判断する。

多少の違和感は

無視される。

これが

女装メイクが成立する理由だ。

骨格が男性でも
問題ない。
完全な女性でなくても
問題ない。

女性パターンを満たせばいい。

女性らしさの三要素

進化心理学では
女性らしさを決める特徴が
いくつかあるとされている。
その中でも
特に重要なのが
この三つだ。

① 目が大きい

目が大きい顔は
女性的に見える。
これは偶然ではない。
進化的に
目の大きさは
若さ
の指標だからだ。

人間の赤ちゃんは
目が大きい。
そして
若い女性ほど
目が大きく見える。
つまり
目が大きい顔は
若い＝繁殖能力が高い
という信号になる。

そのため
人間の脳は
目が大きい顔を見ると
女性らしさを感じる。

② 顎が小さい

男性は
顎が発達する。
これはテストステロン
という男性ホルモンの影響だ。
つまり
顎が大きい顔は
男性的。

顎が小さい顔は
女性的。

だから
女装メイクでは
顎を細く見せることが
重要になる。

③ 輪郭が丸い

男性の顔は
角張っている。
女性の顔は
丸い。
これは骨格の違いによる。
女性の顔は
皮下脂肪が多く
頬が柔らかく見える。

そのため
丸い輪郭は
女性らしさ
の重要な要素になる。

女性らしさは「錯覚」である

ここまで読めば
もうわかるだろう。

女性らしさとは
絶対的なものではない。

女性らしさとは

脳が作る錯覚

なのである。

つまり

女性とは何か。

それは

生物学的な定義ではない。

社会的な定義でもない。

人間の脳が

「女性らしい」

と認識した瞬間

そこに

女性が生まれる。

これは

非常に興味深い現象だ。

人間は
現実を見ているのではない。

人間は
脳が作った世界
を見ている。

女装メイクとは
まさに
この
認識の仕組み
を利用した技術なのだ。

光を置く。
影を入れる。
眉を変える。
輪郭を補正する。

すると
脳は
「女性」
と判断する。

つまり女装メイクとは
脳のアルゴリズムを
ハックする技術
なのである。

そしてここまで来ると
この本のテーマが見えてくる。
これは
美容の本ではない。
女装の本でもない。

これは
人間の認識を解き明かす本
なのである。

人は何を見ているのか。
人はどう判断するのか。
人はなぜ
そう感じるのか。

その答えを
顔という小さな世界で
解き明かしている。

そして最後に
一つだけ言っておきたい。
この本を読んだ人は
もう元には戻れない。

なぜなら
一度
認識の仕組み
を知ってしまうと
人の顔を見るたびに
こう思うようになるからだ。

「この人の印象は
なぜこう見えるのか」

その瞬間
あなたはもう
ただの観察者ではない。

設計者になる。

第 10 章

人はなぜ美しくなろうとするのか

— 美しさという本能 —

人はなぜ

美しくなろうとするのか。

なぜ人は

鏡を見るのか。

化粧をするのか。

髪を整えるのか。

服を選ぶのか。

それは

社会のためではない。

流行のためでもない。

まして

誰かに言われたからでもない。

もっと

深い場所にある。

それは

人間の本能である。

美しさは生存戦略だった

人類の歴史は

およそ 30 万年と言われている。

そのほとんどの時間

人間は文明を持たず

自然の中で

生きてきた。

そこは

安全な世界ではない。

食べ物は限られ

病気は多く

死は常に近くにあった。

その中で

人類が生き延びるために

必要だったものがある。

それは

繁殖

である。

子孫を残せなければ

その遺伝子は

そこで終わる。

だから人間の脳は

ある能力を発達させた。

それは
魅力を感じ取る能力
である。

人は本能的に
健康な個体を選ぶ。
若い個体を選ぶ。
生命力のある個体を選ぶ。
なぜなら
それが
強い子孫を残す可能性
を高めるからだ。

つまり
美しさとは
単なる見た目ではない。
それは
生命の信号
なのだ。

美しさは社会を作った
しかし
人類が文明を持つと

美しさは
別の意味を持ち始めた。
人は群れで生きる。
群れの中では
評価が生まれる。
誰が信頼できるのか。
誰が強いのか。
誰が魅力的なのか。
人間の社会では
第一印象
が極めて重要になる。

人は
わずか数秒で
相手を判断する。
信頼できるか。
魅力的か。
危険か。
その判断の
大部分は
外見
から行われる。
残酷なほど

正直な事実だ。

だがこれは
悪いことではない。
むしろ
自然なことだ。
人間の脳は
限られた時間で
世界を理解する必要がある。
そのため
脳は
外見という情報
を使って
高速判断を行う。

だから人は
美しくなろうとする。
それは
他人に評価されるため。
そして
自分の存在を世界に示すため
でもある。

美しさは自己表現である

しかし

ここからが重要だ。

美しさは

他人のためだけのものではない。

人は

自分のためにも

美しくなろうとする。

鏡の前で

髪を整える。

メイクをする。

服を選ぶ。

その瞬間

人は

自分自身と向き合っている。

「自分はどうありたいのか」

「自分はどう見られたいのか」

「自分はどんな存在なのか」

美しさとは

自己表現

なのである。

人は
言葉だけで
生きているわけではない。

人は
服で語る。
髪で語る。
顔で語る。

つまり
外見もまた言語なのだ。

女装という行為

ここで
女装という行為を考えてみる。

女装とは
何だろうか。
単なる遊びだろうか。
趣味だろうか。

違う。
もっと深い。

女装とは

自分の可能性を試す行為

である。

人は生まれた瞬間から
多くの枠を与えられる。

男。

女。

年齢。

職業。

社会は

その枠の中で

生きることを求める。

だが人間は

それだけの存在ではない。

人は

もっと自由だ。

もっと

多面的だ。

もっと

複雑だ。

女装とは

その可能性を

解き放つ行為である。

男でありながら

女性になる。

いつもの自分とは

違う自分になる。

それは

自己の拡張

なのだ。

美しさとは勇気である

人が美しくなるとき

そこには

必ず

勇気

がある。

鏡を見る勇気。

変わる勇気。

他人に見られる勇気。

美しくなろうとする行為は

決して簡単ではない。

人は
変化を恐れる。
人は
他人の目を恐れる。
それでも
美しくなろうとする。

なぜか。
それは
人が前に進む生き物だからだ。

最後に
この本では
メイクを語ってきた。
色彩。
骨格。
光。
再現性。
メイクは
確かに
技術
である。
しかし

それだけではない。

メイクは
人間の
本能であり
心理であり
表現であり
自由
なのだ。

鏡の前に立つとき
人は
ただ顔を見ているのではない。
そこにいるのは
まだ完成していない自分
である。

そして
メイクとは
その自分を
少しだけ
理想に近づける行為なのだ。

人は
完璧にはなれない。
だが
近づくことはできる。

だから人は
今日も鏡を見る。

そして
筆を持つ。

それは
顔に描く
小さな一筆かもしれない。
だがその一筆は
人生を
少しだけ変える。

美しくなるとは
顔を変えることではない。

**世界との向き合い方を
変えることなのだ。**

第 1 1 章

小さな扉を開ける場所

多くの人は、こう思う。

「女装なんて、自分には関係ない」

あるいは

「少し興味はあるけれど、

自分には無理だろう」

その気持ちは、とてもよくわかる。

なぜなら私自身も、

長い間そう思っていたからだ。

興味はある。

でも、どうすればいいのかわからない。

メイク道具もない。

服もない。

何より、勇気がない。

そんなとき、人は立ち止まる。

人生には、

ほんの少しの興味があっても

踏み出せない扉がいくつもある。

だがある日、

私はその扉を見つけた。

東京にある女装サロン

STUDIO RAAR(ラル)

という場所だ。

そこは、

女装を体験したい人のためのサロンである。

メイク

衣装

撮影

すべてが用意されている。

しかし、

その場所の本当の価値は

サービスではない。

安心して「試せる場所」であることだ。

最初のメイク

椅子に座ると、

スタッフが優しく声をかける。

「リラックスしてくださいね」

鏡の前で、

メイクが始まる。

ファンデーションが

肌に広がる。

ブラシが頬をなぞる。

アイシャドウの色が

まぶたに乗る。

それは、

ただの化粧ではない。

自分という顔が

少しずつ変化していく時間だった。

私はその瞬間、

一つのことに気づいた。

メイクとは

魔法ではない。

論理である。

色

影

光

その組み合わせで

顔の印象は変わる。

工学のように、

計算された変化だった。

鏡を見た瞬間

メイクが終わったあと、

私はゆっくり鏡を見た。

そこにいたのは

見慣れた自分でありながら
見たことのない自分だった。
違和感があった。

だが同時に、
不思議な感覚があった。

それは
「変身」
ではない。

むしろ

発見

に近い。
人は自分の顔を
一つしか持っていないと思っている。
しかし本当は違う。

人の顔には
無数の可能性がある。

メイクは
その一つを
引き出す技術なのだ。

写真を見た瞬間

撮影が終わり、
写真を見せてもらった。

そこに写っていたのは
確かに私だった。

しかし

それまでの人生で
一度も見たことのない私でもあった。

人はときどき

自分を固定してしまう。

「自分はこういう人間だ」

だがその枠は

驚くほど簡単に壊れる。

ほんの少しの勇氣と

ほんの少しの環境があれば。

その日、私は思った。

女装とは

逃避でも

変装でもない。

人生の実験だ。

扉は意外と小さい

多くの人は

こう思っている。

女装は

特別な人がするもの。

だが実際は違う。
その扉は
思っているよりも
ずっと小さい。
そしてその扉は
ほんの少し押すだけで開く。
もしこの本を読んで
少しだけ
興味が湧いたなら。
少しだけ
自分を試してみたいと思ったなら。
そんなときは
こういう場所を訪れてみてほしい。
人生は
ときどき
小さな扉を開けただけで
大きく広がることがある。
人は変わる瞬間に、大きな決断は必要ない。
必要なのは、
小さな扉を一度だけ押してみる勇気だけだ。

読者への手紙

—この本を最後まで読んでくれたあなたへ—

この本を、ここまで読んでくれてありがとう。

正直に言うと、

この本を書くことは少し怖かった。

なぜなら、

女装というテーマは、

まだ多くの人にとって「特別なもの」だからだ。

誤解されるかもしれない。

笑われるかもしれない。

理解されないかもしれない。

そんな不安がなかったと言えば、嘘になる。

それでも書こうと思ったのは、

一つだけ伝えたいことがあったからだ。

それは、

人はもっと自由でいい

ということだ。

私たちはいつの間にか、

自分に「普通」という枠を作ってしまう。

普通の仕事。

普通の生き方。

普通の価値観。
もちろん、普通は悪いものではない。
社会は多くの場合、
その「普通」の上に成り立っている。
だが時々、
その普通が
自分自身を縛ってしまうことがある。
「こんなことをしたら変に思われる」
「自分には似合わない」
「年齢的に遅い」
そうやって、
まだ試していないことを
自分で諦めてしまう。
女装という行為は、
多くの人にとっては
とても遠い世界かもしれない。
しかし本当は、
この本のテーマは女装ではない。
それは
自分を少しだけ広げる勇気
の話だ。
人生は、
思っているよりも短い。

そして同時に、
思っているよりも
たくさんの可能性を持っている。
もしこの本を読んで、
あなたが少しでも
「自分も何か試してみようかな」
そう思ったなら、
この本を書いた意味はあったと思う。
それは女装でなくてもいい。
新しい服かもしれない。
新しい趣味かもしれない。
新しい挑戦かもしれない。
ほんの小さな一歩でいい。
人生は、
大きな決断で変わることもある。
しかし多くの場合、
人生を変えるのは
小さな実験
だ。
この本の中で、
私は女装を
「人生の実験」
と呼んだ。

それは
何かになろうとする行為ではない。

むしろ

自分の可能性を確かめる行為

だ。

もしあなたが、

これから人生のどこかで

「普通を少しだけやめてみようかな」

そう思う瞬間があったなら。

そのとき、

この本のことを思い出してくれたら嬉しい。

なぜなら私は、

その瞬間こそが

世界が少し広がる瞬間

だと思っているからだ。

そしてもし、

どこかであなたとすれ違ったとき。

そのときあなたが

ほんの少しだけ自由な表情で歩いていたなら。

私はきっと心の中で、

こう思うだろう。

「小さな革命は、

ちゃんと続いている。」

ここまで読んでくれて、
本当にありがとう。
あなたの人生が、
ほんの少しだけでも
広がることを願っている。

あとがき

この本をここまで読んでくださったあなたに、

まず心から感謝を伝えたいと思います。

本というものは不思議な存在です。

著者は一人で書きます。

しかし読まれる瞬間、そこには必ずもう一人の人間がいます。

ページをめくる指。

文字を追う目。

そして、その奥にある心。

この本は、あなたが読んでくれたことで、

初めて完成しました。

本当にありがとうございます。

この本を書こうと思った理由は、とても単純です。

メイクというものが、

あまりにも誤解されていると感じたからです。

メイクは「飾り」だと思われがちです。

表面的なもの、趣味のもの、

あるいは一部の人だけのものだと。

しかし、私は違うと思っています。

メイクとは、もっと本質的なものです。

色彩理論。

骨格理解。

光。

再現性。

これらはすべて、偶然ではなく

論理で説明できるものです。

つまりメイクは、

感覚だけの世界ではありません。

技術であり、構造であり、再現可能な知識です。

そして同時に、

人の心を変える力を持っています。

人は鏡を見るとき、

ただ自分の顔を見ているわけではありません。

そこに映っているのは、

今の自分。

そして、

これからの自分の可能性

でもあります。

ほんの少し眉の形を変える。

光の当たり方を変える。

色を一つ加える。

それだけで、人は変わります。

見た目ではありません。

姿勢が変わる。

歩き方が変わる。

話し方が変わる。

そして、

人生が少し変わる。

私はこれまで、さまざまな世界を見てきました。

資格の勉強。

教育。

安全の世界。

技術の世界。

そのどれもに共通していたものがあります。

それは

「理解した瞬間、人は自由になる」

ということです。

仕組みがわかると、

人は怖くなくなります。

再現できると、

自信が生まれます。

そして

自分で選べるようになる。

メイクも同じです。

この本を読んできたあなたが、
「美しくなりたい」
と思ったなら、それは素晴らしいことです。
もし
「自分には無理だ」
と思っていたなら、
その考えは今日で終わりです。
美しさは、
特別な人だけのものではありません。
美しさとは
理解と工夫の積み重ね
だからです。

そして最後に、
もう一つだけ伝えたいことがあります。
この本で書いた内容は、
決して「正解」ではありません。
あくまで
一つの考え方
です。
人の顔は違う。
骨格も違う。
価値観も違う。

だからこそ、
美しさも一つではありません。
あなた自身の方法を見つけてください。
あなたの美しさは、
あなたにしか作れないものです。

もしこの本が、
あなたが鏡を見る時間を
ほんの少し楽しくしてくれたなら。
もしこの本が、
「やってみようかな」
という小さなきっかけになったなら。
著者として、
それ以上の喜びはありません。

最後まで読んでくださり、
本当にありがとうございました。
あなたの毎日が、
少しだけ楽しく、
少しだけ美しくなりますように。
心から願っています。

著者紹介

吉田 峻（よしだ しゅん）

労働安全衛生教育講師。

日本心理学会認定心理士。

日本化粧品検定 2 級。



心理学とメイク理論の両面から「外見と自己認識」の関係を研究している。

そして「人生を実験する人」。

愛知県在住。

これまで 100 種類以上の国家資格・技能資格を取得し、教育・安全・技術分野において独自の研究と実践を続けている。

専門は安全教育、心理学、行動科学。

現場教育においては

「人はなぜ危険に慣れるのか」

「なぜ事故は繰り返されるのか」

というテーマを長年研究し、

独自の安全教育理論

「安全四層理論」

を提唱。

講習では教育学、心理学、安全工学を組み合わせた独自の指導スタイルが特徴で、受講者からは

「今まで受けた安全教育とまったく違う」
「初めて安全の意味を理解した」
と高い評価を受けている。
講習はすべて録音して、
講習後に AI による分析を行うなど、
教育効果を科学的に検証しながら改良を続けている。

一方で著者は、
もう一つのテーマを人生の実験として続けている。
それが

「女装」である。
女装は単なる趣味ではない。
社会の固定観念、
無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）、
そして「普通」という概念を問い直すための
人生の社会実験

であると著者は考えている。
メイクを学び、
色彩理論、骨格分析、光学、心理学を研究する中で
「メイクとは感覚ではなく、論理である」
という結論に至る。
本書ではその経験をもとに
・メイクの論理構造

- ・ 自己表現としての外見
- ・ アンコンシャスバイアス（無意識の偏見）
- ・ 社会における「普通」という概念

について、心理学や行動科学の視点から解説している。

著者の信念はシンプルである。

「安全も、知識も、美しさも、独占するものではない。」

知識は共有されることで社会を良くする。

理解は偏見を減らす。

そして小さな挑戦は、人生を広げる。

本書がそのきっかけになることを願っている。



著者ホームページ→



参考文献

Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2013).

Blindspot: Hidden Biases of Good People.

New York: Delacorte Press.

(無意識の偏見＝アンコンシャスバイアスの研究を一般向けに解説した代表的著作)

Kahneman, D. (2011).

Thinking, Fast and Slow.

New York: Farrar, Straus and Giroux.

(人間の意思決定を「直感」と「論理」の二つの思考システムで説明した心理学の名著)

Tavris, C., & Aronson, E. (2007).

Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts.

Orlando: Harcourt.

(認知的不協和と自己正当化についての社会心理学研究)

Gladwell, M. (2005).

Blink: The Power of Thinking Without Thinking.

New York: Little, Brown and Company.

(無意識の判断と直感的認知についての心理学解説書)

Goffman, E. (1963).

Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity.

Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

(社会におけるスティグマ＝偏見とアイデンティティの古典的研究)

Butler, J. (1990).

Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity.

New York: Routledge.

(ジェンダーが社会的構築であるという理論を提示した哲学・ジェンダー研究の重要文献)

Freud, S. (1915/2001).

The Unconscious.

London: Penguin Classics.

(無意識の概念を提示した精神分析学の古典)

Festinger, L. (1957).

A Theory of Cognitive Dissonance.

Stanford: Stanford University Press.

(認知的不協和理論の基礎文献)

Ekman, P. (2003).

Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life.

New York: Times Books.

(表情と感情認知に関する心理学研究)

Arnheim, R. (1974).

Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye.

Berkeley: University of California Press.

(視覚心理学と芸術認知の研究。メイクや美の認知にも関係)

実用参考文献

『完全女装マニュアル』(三和出版) — りえ坊／花森実咲 著

女装初心者向けに ファッション、メイク、ウィッグ、所作の基本 がわかりやすく解説された実用マニュアル(127 頁)。初めて女装に挑戦する読者が最初に読みたい内容。

『見違える、私メイク (美人開花シリーズ)』 — 河嶋希 著

顔立ちのバランスを整える 基本から応用まで丁寧に解説されたメイク入門書(一般向けだが女装でも十分応用可)。

『ピカ子メイクアップレッスン』 — ピカ子 著
プロのビューティメイクアップアーティストによる 肌作り・アイメイク・唇の色づかい までの実践メイク指南。

『“整形メイク”風ナチュラル改造メイク BOOK (S Cawaii! 美容ムック)』

メイクで パーツ単位の印象操作 を学べる一冊。顔立ちを女らしく見せたい人に特に役立つ。

『S Cawaii! Makeup Tutorial — モデルより可愛くなるメイク!』

女性ファッション誌ならではのトレンドと実践テクニックの融合。読者が自分で応用しやすい構成。

