



sanctuary books

# 女の子はだれだって ぱっちり目になれる

わたしたちのあこがれて、  
やっぱり存在感のある大きな目。  
ぱっちりしていて、“かわいらしく愛らしく”見られたい！  
でもみんなから届くのは、  
「一重・奥二重だから大きくなるない！」  
「はれぼったくてイヤになる」  
「雑誌のとおりにやっても、  
うまくいかない」……といった声。




それもそのはず、メイクって目の形によって  
やり方が違うんです。  
もしかして、二重さんと同じメイクをしていませんか？

もしそうなら、この魔法のメイク BOOK は  
あなたにぴったりのはずです。  
本書は一重・奥二重さんのためだけに、  
メイクの魔法をたくさん詰め込みました。  
悩みやコンプレックスを解消し、  
今よりもっとステキな  
あなたに出会えるはずです。









女の子がキレイになれる  
メイクの魔法がいっぱい

スウィート、ピュア、  
ドーリー、ナチュラル・・・  
こんなキュートな表情  
わたしにもあったんだ

だいすき！  
ポジティブなわたし  
こんなきもちが  
メイクの魔法のせい？



# Contents

一重・奥二重のタイプ分け .....	8
本書の使い方 .....	9
一重・奥二重さんにぴったりのアイテム .....	10

## chapter 1

<b>一重・奥二重の 基本のメイク</b> .....	<b>12</b>
一重の基本 .....	14
奥二重の基本 .....	18
デカ目に見せる眉の描き方 .....	22
一重愛されフェイスの <sup>ルール</sup> RULE .....	24
一重さんのつけまつ毛テク .....	26
奥二重愛されフェイスの <sup>ルール</sup> RULE .....	30
奥二重さんのつけまつ毛テク .....	32
つけまつ毛グッズ .....	36
ブラシツール .....	37



## chapter 2

<b>お悩み解決の鍵</b> .....	<b>38</b>
まぶたが重く、はれぼったい .....	40
目ヂカラがなく地味顔 .....	52
とにかく目が小さい .....	62



### chapter 3

かわいい私を120%楽しむ 色カタログ	72
ピンク	74
オレンジ	76
ブルー&グレー	78
パープル	80
グリーン&カーキ	82

#### ◦番外編①◦

その他のメイクの基本	85
リキッドファンデーション	86
パウダリーファンデーション	88
ハイライト	90
シェーディング	91
チーク	92
リップ	94



#### ◦番外編②◦

メイクの時間割	95
朝の魔法の10min	96
お昼の魔法の3min	100
アフター5の魔法の+α	102
美肌を作る魔法のケア (クレンジングとスキンケア)	104

終わりに	106
問い合わせリスト	108

# 一重・奥二重のタイプ分け

一重さんと奥二重さんはイメージは似ていても、実はメイク方法に違いがあります。  
本書を読む前に、あなたがどちらのタイプなのか確認しましょう。

## 一重



まぶたに線ができない純粋な一重さん。

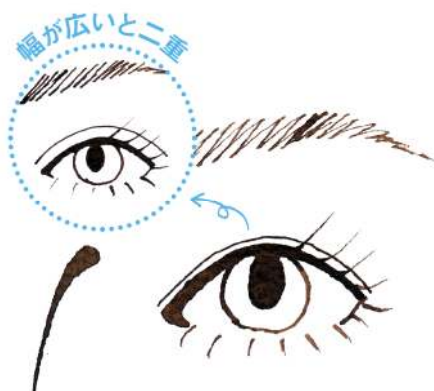


まつ毛の生え際ぎりぎりに線はあるけど、  
目を開けると全く見えなくなる一重さん。  
※奥二重ともいえますが、メイクの世界では一重さん

## 奥二重



目を開けたとき目頭側の線は見えないけど、  
目尻側は線がしっかり見える奥二重さん。



二重の線の幅が狭く、目を開けるとほとんど  
線が見えない奥二重さん。



# 本書の使い方

メイクのポイントをクリックアップして紹介しています。

**★ 一重メイクのヒント**

### アイラインで目ヂカラを強調



アイラインは、目を開けたときに見える幅まで太く引きます。目を閉じたとき、不自然にならないように色はブラウンを選んで。上からアイシャドウを重ね、ラインをぼかしましょう。

**おすすめ ブラウン系アイシャドウ**

- キス・マイ・アイズ グラマライズシャドウ 01 ¥1,280 / パッシュオン ニューヨーク
- キャンメイク フォーシャイニーアイズ 03 ¥714 / 井田ラボ化粧品
- スモークアイズ 03 ¥2,100 / ブルジョウ

使用したアイテムと同じ種類のアイテムを紹介しています。

**4** まつ毛の根元を挟み、直角カールを作る

**5** ブラウンのペンシルで太いラインを引く

**6** アイシャドウは三日月型に塗る





まぶたを軽く引き上げながら行うとスムーズ

**Paint**

ビューラーをスライドさせず、まつ毛を挟んだら一気にカールさせます。まつ毛が直角になるくらいがベスト。

目尻から中央、目頭から中央と分けて引き、中央でつなげます。さらに、黒目の上だけにやや丸くラインを重ねて丸目に。

ブラウンのアイシャドウをチップにとり、ワイパー風に動かしながら上へ移動させ丸く塗ります。

ポール&ジョー セレクト アイカラー 17 ¥1,890 / ポール&ジョー ケーチ

実際に使用したアイテムです。ポーチの中に似たものがあればそれを使いましょう。

# 一重・奥二重さんにぴったりのアイテム

ビューラー・アイライナー・マスカラ、この3つがアイメイクの決め手を左右する大切なアイテム。道具選びは意外に見落としがちだけど、目の形にぴったり合ったアイテムを選ぶことが、メイク上達の第1歩。まずはこの基本の3アイテムを揃えて“自分史上最強カワイイ”を手に入れましょう。

## 1 ビューラー

目にあてる部分がしっかりカーブしているものを選んで

ビューラーをまつ毛の根元にあて、根元からしっかりまつ毛を上げると、まぶたの重みに負けない強いカールができあがります。そのためビューラーは目にしっかりフィットするカーブのあるものが◎。



アイラッシュ カーラー  
¥2,100 / SUQQU

基本の  
メイクで使用

ダメ押しアイテム  
ホットビューラー

まつ毛メイクの仕上げに！ 熱の力でカールを固定し長持ちさせます。



まつげくるん(セパレート  
トコーム)/バナソニック

## 2 アイライナー

用途に合わせてタイプを選んで

アイラインは、一重さんなら目を開けたときに見えるくらいの太いライン、奥二重さんならまぶたのキワに細いラインが基本。太いラインは、ブラックで引くと不自然になるのでダークブラウンが◎。またペンシルタイプなら芯がやわらかく、簡単にラインが引けます。細いラインを引くには、極細のリキッドタイプがオススメ。アイラインが落ちやすい人はウォータープルーフタイプを選びましょう。

奥二重の  
基本で使用

ヴィセ リキッドアイ  
ライナー N BK001  
¥1,050 / コーセー



一重の  
基本で使用

ドロ잉 ペン  
シル 02 M ブラウン  
¥2,100 / シュウ ウェ  
ムラ



・フィルムタイプ

ジルスチュアート エク  
ストラボリューム マス  
カラ 01 ¥3,150 /  
ジルスチュアート  
ビューティ

一重の  
基本で使用

コフレドール 3D  
グラマラスマスカラ  
BK-39 ¥2,625 (編  
集部調べ) /カネボウ  
化粧品

奥二重の  
基本で使用

# 3 マスカラ

## フィルムタイプ + ウォータープルーフ タイプのW使い

フィルムタイプとは、お湯ですぐに落ちるタイプのこと。まぶたについたマスカラも綿棒で軽くこすればすぐに落とすことができます。最初にフィルムタイプで、失敗を気にせずガシガシ塗ってボリュームと長さを出したあと、ウォータープルーフタイプでコーティングすれば、強力なまつ毛のできあがり。



・ウォータープルーフタイプ

奥二重の  
基本で使用

一重の  
基本で使用

マキアージュ フルビ  
ジョンマスカラ (ボ  
リュームインパクト)  
¥2,940(編集部調べ)  
/資生堂



スペクタキュラー エク  
ストラ カール WP 01  
¥4,410 /ヘレナル  
ビンスタイン







# 一重&奥二重の 基本のメイク

一重・奥二重さんの小さめな目を  
黒目がちなぱっちり丸目&デカ目にするための  
基本のテクニックを紹介します。

メイクで大切なのは、ちょっとずつちょっとずつ足すことです。

“一重・奥二重さんのためのぱっちりワザ”を積み重ねて、  
デカ目を作っていきます。





## 一重 ♡

### 一重メイク

目を開けたとき、まぶたでメイクが隠れてしまう一重さんは、太いアイラインとマスカラたっぷりのまつ毛で目ヂカラを強調しましょう。

また目の縦幅が狭く小さな目は、下まぶたのメイクで目の幅を広げ大きく見せます。

## 奥二重 ♡

### 奥二重メイク

奥二重さんは、目尻のアイラインがはっきり見えるので、太く引いてしまうと返ってやり過ぎ感が……。なのでアイラインは目のキワに細く引きましょう。マスカラも根元からしっかりつけて、アイラインとのW効果で目のフレームを強化。目尻をほんの少し強調させたメイクが似合います。



カワイイ!  
ぱっちり目を作る魔法のルール

# 一重の基本

Before

上下の幅が狭く、少し寂しげな印象…



After

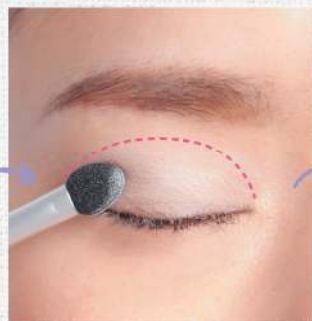
黒目がちなぱっちり丸目に変身!



1 コンシーラーでまぶたのくすみをオフ



2 薄いブルーの下地でまぶたすっきり



3 ビューラーをドライヤーで温める



Point



ポンポンとまぶた全体にのせ、指で軽くなじませます。くすみがちな目尻の切れ込みも忘れずにカバーして。

アイクリアコンシーラー 01 ¥2,940 / リサージ



マットな薄いブルーのコントロールカラーをアイホール全体にオン。つけたら指でなじませて。

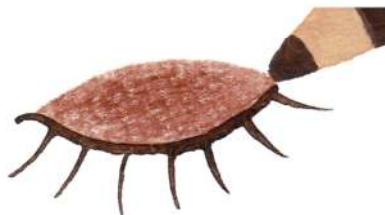
ニュアンスカラーズ 411 ¥3,150 / ワトゥサ インターナショナル

温風を数十秒あて、ゴム部分を温めます。まつ毛にあてる前に一度手で温度を確かめてから使用して。



一重  
メイクの  
ヒント

## アイラインで目ヂカラを強調



アイラインは、目を開けたときに見える幅まで太く引きます。目を閉じたとき、不自然にならないように色はブラウンを選んで。上からアイシャドウを重ね、ラインをぼかしましょう。

### オススメ ブラウン系アイシャドウ

キス マイアイズグラ  
マライズシャドウ 01  
¥1,260 / パッション  
ニューヨーク



キャンメイク フォー  
シャイニーアイズ 03  
¥714 / 井田ラボラト  
リーズ

スモーキーアイズ 03  
¥2,100 / プルジョウ



### 4 まつ毛の根元を挟み、 直角カールを作る



まぶたを軽く引き  
上げながら行っ  
とスムーズ

ビューラーをスライドさせず、まつ毛を挟んだら一気にカールさせます。まつ毛が直角になるくらいがベスト。

### 5 ブラウンのペンシルで 太いラインを引く



目尻から中央、目頭から中央と分けて引き、中央でつなげます。さらに、黒目の上だけにやや丸くラインを重ねて丸目に。

### 6 アイシャドウは 三日月型に塗る



ブラウンのアイシャドウをチップにとり、ワイパー風に動かしながら上へ移動させ丸く塗ります。

ポール&ジョー セレクト アイカラー 17  
¥1,890 / ポール&ジョー ポーテ

一重  
メイクの  
ヒント

## 下まぶたのメイクでデカ目を作る



下まぶたの目尻から黒目までの部分にアイシャドウを塗り目に奥行きを出します。先の細いチップを使い、少し丸めに。目の幅が広がり大きく見えます。

大きくなった! /



### 7 下まぶた目尻側1/3に ブラウンをオン



目尻から黒目に向かって丸くなるように塗ります。目立ち過ぎると不自然になるので、アイシャドウの量を調整し薄めに。

### 8 目頭部分に ハイライトカラーをオン



目頭から黒目に向かって明るいページジュをつけ、指でなじませます。7のアイシャドウとつなげるように。ラプクローバー パウダーアイシャドウ NO.3214 ¥1,050 / BCL

### 9 フィルムタイプで ボリュームを出す



マスカラは左右に動かしながら、根元から毛先に向かってつけます。まぶたについてしまったときは、綿棒でさっと拭き取って。



一重  
メイクの  
ヒント

## ドライヤーで まつ毛のカールをキープ



マスカラを塗ったあと、温風（低温・弱風）を5秒、まつ毛の下からあてます。マスカラもすぐ乾きカールも長持ち♪

オススメ

### ハイライト

スージー アイ  
カラーテクス  
チャー グリッ  
ターフレック  
02 ¥945  
スージー ニュー  
ヨーク



アイカラー a  
GD2 ¥840  
エッセ

## 10 ウォータープルーフ タイプを重ねる



ウォータープルーフタイプのマスカラでまつ毛をコーティング。下まつ毛はブラシを縦にして塗ります。

## 11 ホットビューラーで まつ毛の根元をUP



まつ毛の根元にあてたら、軽く持ち上げ上向きまつ毛に。下まつ毛は軽く押し下げ、目のフレームを強調。

## 12 ハイライトカラーで 立体感をプラス



眉下と目頭のアイホールのくぼみに明るいベージュをつけます。キュートな丸目の完成！



カワイイ！  
ぱっちり目を作る魔法のルール

# 奥二重の基本

Before

切れ長でクール、でも少しきつい印象…



After

奥行きのあるぱっちり目に変身！



1 コンシーラーでまぶたのくすみをオフ

Point



上まぶたとくすみがちな目尻の切れ込み部分にポンポンとのせたら、指で軽くなじませます。

アイクリアコンシーラー 01 ¥2,940/リサージ

2 薄いブルーの下地でまぶたすっきり



マットな薄いブルーのコントロールカラーをアイホール全体にオン。つけたら指でなじませて。

ニュアンスカラーズ 411 ¥3,150/ワトゥサイインターナショナル

3 ビューラーをドライヤーで温める



温風を数十秒あて、ゴム部分を温めます。まつ毛にあてる前に一度手で温度を確かめてから使用して。

奥二重  
メイクの  
ヒント

## ハイライトで印象をやわらかく



きつく見られがちな奥二重さんは、ラメ入りの明るいベージュでハイライトを入れると◎。ゴールドの細かいラメが、目元に優しい光と自然な立体感を作ります。

### オススメ ブラウン系アイシャドウ

アイグロー シADOW  
クウッド 001 ¥1,785  
/レブロン



インジーニアス パウ  
ダーアイズ SH-01  
¥3,675 / RMK

キャンメイク フォー  
シャイニーアイズ 03  
¥714 / 井田ポラト  
リーズ



## 4 まつ毛は根元から しっかりカール



ビューラーをまつ毛の根元にあて、しっかり挟みカールさせます。まぶたを挟みやすい人は、空いている手でまぶたを軽く持ち上げて行くと◎。

## 5 明るいベージュの アイシャドウをオン



アイシャドウをチップにとり、アイホール全体に塗ります。  
ラブクローバー パウダーアイシャドウ  
NO.3214 ¥1,050 / BCL

## 6 薄いブラウンの アイシャドウをオン



先の細いチップを使い、目のキワ5mmくらいの幅に塗ります。  
ボール&ジョー セレクト アイカラー 02  
¥1,890 / ボール&ジョー ポーテ



奥二重  
メイクの  
ヒント

## アイラインでぱっちり目を作る



細いラインを引いたあと、まぶたを持ち上げて、まつ毛のすき間とピンクの粘膜部分を塗りつぶします。目のフレームがしっかりし、ぱっちりとした大きな目になります。

ぱっちり  
くっきり!



### 7 目頭から目尻へ 細いラインを入れる



ブラックの極細リキッドアイライナーで、目のキワに細ラインを引きます。目尻はラインをやや下がり気味に2mmのぼし、優しいたれ目に。

### 8 まつ毛のすき間と 粘膜部分を埋める



奥二重さんは目を開けたときにまつ毛の生え際が見えるので、まつ毛のすき間とピンクの粘膜部分をアイライナーで塗りつぶします。

### 9 下まぶた目尻側に 薄いブラウンをオン

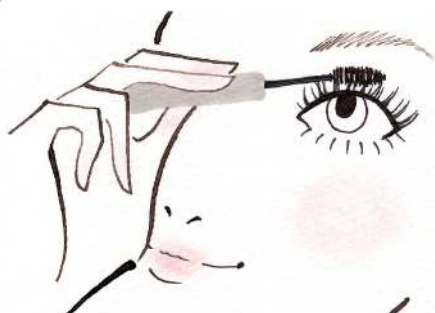


目尻側 1/3 に薄いブラウンのアイシャドウを塗ります。目頭には明るいベージュをつけ、指でなじませます。



奥二重  
メイクの  
ヒント

## マスカラでぱっちり目を強化



根元にしっかりマスカラがついていると、アイライントンのW効果でぱっちり目に。先の細いコイルタイプなら、まつ毛の根元に入りやすくしっかり塗れます。あごを少し上げると根元部分がよく見えます。

### コイルタイプのマスカラ

ブラシではなく硬い素材でできていて、螺旋状になっている。



### 10 フィルムタイプでボリュームを出す



根元から毛先に向かって、マスカラを左右に動かしながらつけます。目尻を重ねづけし、強調させて。まぶたについてしまったら綿棒でオフ。

### 11 ウォータープルーフタイプを重ねる



ウォータープルーフタイプのマスカラでまつ毛をコーティング。下まつ毛はブラシを縦にして塗ります。

### 12 ハイライトカラーで立体感をプラス



眉下と目頭のアイホールのくぼみに明るいページュをつけます。やさしげなぱっちり目完成!