



# サク美セキララ座談会

イマドキ女子大生の美容事情を探るべく、ビューティ総研では座談会を実施！  
近頃聞かれる「サク美」の実態について、セキララトーク♪

## サク美って？

「すきま時間」と「間際予約」の活用で、賢く・効率的に・きれいに♪

近年、「サク飯」ならぬ「サク美」行動をとる女性が増えています。  
電車の移動時間や空き時間にスマホでヘアサロンを検討＆予約、時短の美容グッズを使用、「何かをしながら」のながら美容…などなど。スマートフォンの普及により、生活の中でサクッと時間を創出し、美容を楽しむ女性が増えているのです。

今回ご協力いただいた  
女子大生5名



えみ 21歳

大学では広告研究会の副会長。休日は昼過ぎまでベッドにいること多し。最近アニメの中の男性に、どっぷりハマリ中。



あやか 21歳

スケジュールを埋めることが大好きで、予定を作りまくる。お茶で例えると「濃い味」的な、渋い中年男性に惹かれてしまう。



まい 19歳

バイトで塾の先生をしており、英語が得意。将来は海外関係の仕事をしたと思っている。好きな有名人は戸田恵梨香。



あんな 20歳

ミュージカル大好きで、パンフレットを集めてはコレクションしている。天海祐希さんが憧れ。マネして、強い女ぶる時あり。



くるみ 20歳

趣味は自己投資と食べること。休日は作らない主義で、バイトをするか出かけるか、必ず何かしている。女の子アイドル大好き♪

## 座談会 START!

「美容院で、急に行きたくなる！  
それにこたえてくれることが大事。」

……………美容のサイトや雑誌で、よく見ているものは、ありますか？

くるみ 「@cosme」ですね。

えみ 時々家のポストに入っている、クーポン雑誌を見たりします。

あやか 予約する時は絶対、「ホットペッパービューティー」。アプリを使って。

えみ 私も「ホットペッパービューティー」。パソコンとスマホ、両方から見てます。でもスマホからが多いかなあ。

あやか 私は、予約しない時も見ますよ。ヘアカタログとか参考にして。「こうやって巻くんだ〜」とか勉強してます。

まい 「ホットペッパービューティー」のアプリは見るけど、予約は電話でします。

くるみ 私も電話派！スマホでの予約方法が、わからなくて。

あやか 簡単だよ！

くるみ そうなんだ、じゃあ後で教えて(笑)。

えみ 美容院って、急に行きたくならない？ 私は「1時間後に行きたい！」ってなるから、「ホットペッパービューティー」で安いところ片っぱしから電話したことある。で、学校帰りに行きました。

あやか 私は、急に行きたい時ほどWEB予約しますよ。「この担当者が、この時間に空いてる」っていうのがWEBだと一目瞭然だから。その人の得意なヘアスタイルとかも、写真ですぐわかるし。

くるみ クチコミも結構チェックしない？

あやか 初めて行く店の時は重視する！私は値段よりも、クチコミが大事。

くるみ 私は、クチコミの「いいところ」じゃなくて、「マイナス」の方をよく読む。それで判断するかな。行ってからガッカリするのがイヤだから。

明日予約できる  
美容院はあるかな？  
スマホって便利〜♪



## 「美容情報は、くまなくチェック！」

### 美容情報は、どういったところを参考にしていますか？

- くるみ** 「乃木坂46」の白石麻衣ちゃん！だから、メッチャお金かかるんです。白石さんが「これ使ってる」と聞いたら、同じのを買うから。
- あんな** 私は、女優の武井咲ちゃん。彼女がCM出ているものは、欲しくなります。
- えみ** 私は気になるものがあったら、Twitterでつぶやいてみる。「●●ってどうかな？」という風に。そうすると、使っている人とかから感想がくる。友達の見解は参考にすかな。



なんか調子悪いわ…。  
お肌の曲がり角って  
もしかして20代1？



### 美容関連にかけている金額は、1カ月にどのくらいですか？

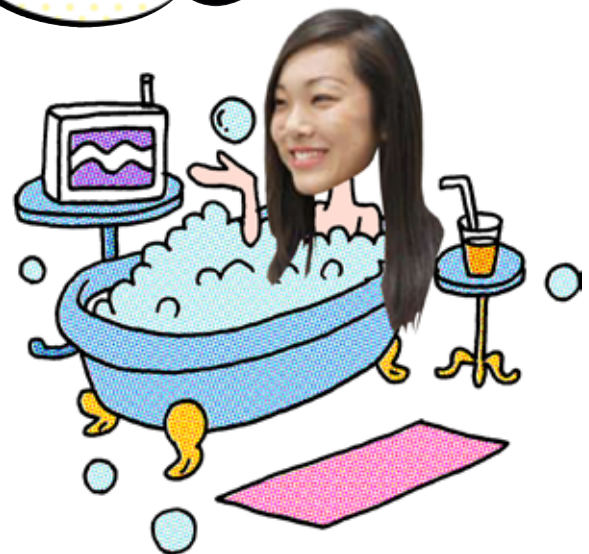
- あんな** 洗顔の石鹸と化粧水くらいだから、1080円。
- あやか** 私は、月に3万以上は使っちゃってます。化粧品はデパートで揃えていて、美容院も1回あたり1万円はかかりますね。最近黒く染めているので、1カ月に1回くらいは行くかな。あと、まつエク(まつ毛エクステ)もやっているし。バイトしていて余裕があると、クーポンで安いエステを探したり…。バックとかは韓国に行った時に100枚くらいまとめて買ったります。
- まい** 使っても1万円くらいです。この間成人式があったから髪を染めたけど、何かイベントとかがないとがんばらないな。化粧水も、お母さんが使っているのを拝借したり(笑)。
- えみ** 私も高いのはお母さんに借りる！自分で買うのは3カ月で5000円くらい。化粧品とかも数カ月に一度くらいで、ドラッグストアで気軽に買える値段のものです。
- くるみ** 美容院に行ったら、1回あたりカット・カラーで1万5千円くらいです。10代の時はよかったんですけど、20代になったらお肌がボロボロなんですよ、シミとか。今年の目標は「コスメを全部、デパートコスメに変える」なので、お金貯めないで～(泣)。

## 「美容にかける時間は “短時間派:じっくり派”で分かれる。」

### 美容にかけている時間は、どれくらいですか？

- くるみ** お風呂あがってから、30分くらいはお肌のお手入れしているかな。
- まい** 私は、体にボディークリームとかつけたりするけど、シュッシューって5分くらいで終わる。完全に自己満足だけど、いい匂いに包まれたいです。
- えみ** メイクは10分ちょっとで、髪を巻く時はプラス20～30分。
- あやか** 朝も夜もスキンケアは5分くらい。メイク20～30分、髪に20分くらいかな。
- まい** コテないと、生きていけないよね。
- あやか** 髪だけやっつけば、曇り気出るもんね。メイクできない時でも、髪だけはちゃんとする。
- えみ** 時間ない時は、髪だけ家でやって、あとは駅のトイレで急いで仕上げたりとか(笑)。
- くるみ** 前髪は、絶対人にやられたくないよね。私、成人式の時の前撮り(事前に撮影すること)の時も当日も、前髪だけは自分でやった。普段、学校に行く時もコテ持っていく時ありますよ。
- えみ** 「前髪命」だよな！
- くるみ** あと夜は、お風呂から出たら、化粧水をパパッとやって、乳液もパパッとやって、全身にボディークリームを塗りたくります。私、髪が長いから、夜は髪を乾かすだけで時間がかかっちゃうんです。それがイヤで、髪を乾かす時は一緒にバックしてます。
- あんな** 私は朝いつもギリギリ。朝は洗顔した後、サッと化粧水だけつけて、朝食をとって、そこからお化粧します。お化粧で8分、髪で2分。夜はお風呂に入りながら、防水のテレビを持って行って、ワンセグしたり動画見たりしています。

お風呂に入っている時  
だってムダにしません！  
テレビ見て情報収集～。



## 「スマホ利用は、“おはようからおやすみ”まで。」

…………… スマホは皆さん持っているとのことですが、一日にどれくらい使っていますか？

- くるみ** 私、一緒にいない時がないです、もう依存です、本当に。
- あやか** おはようからおやすみまで、だよ(笑)。
- あんな** 寝る時も、ベッドの横に置いてます、充電しながら。
- あやか** 暇があれば、いじっているよね。
- えみ** あまり大きな声で言えないけど、授業中にいじっている人も多いよね。  
大学でも、ほとんどみんなスマホ持ってる。
- くるみ** 何時間とか言えないよね、本当にずっとだから。いじってないのは、バイトしている時くらい。
- まい** トイレにも持っていきます(笑)。
- くるみ** 私も！時間が惜しい。トイレの中でもそうだけど、トイレ行くまでの間もバートとメールしたりできる。
- まい** 家の中にいる時も、常にポケットに入っているよね。
- くるみ** 私、防水じゃないけどお風呂に持っていったこともあるよ。お風呂に入っている時間も、連絡とれないとやばいなみたいな。半身浴しながらLINEしたりする。  
時間ももったいないから。LINEは、常に返しているような感じだよ。
- えみ** グループLINEが多い。4～5人だったり、10人だったり。  
自動的に会話が進んでいるから、入っていかざるを得ない。見てなくて、たまっちゃうとウザイ。
- あやか** みんなに見て欲しいから、ムダに投稿しちゃうよね。ちょっと見ないと70件とか未読がたまっちゃう。
- えみ** 髪を乾かしながら、Twitterしたりもするよね。
- あやか** 私は乾かしながら、YouTubeとかの動画を見る。
- くるみ** コテする時もLINEする。
- えみ** そういえば、「6秒動画」とかって流行ってるじゃん。  
それに便乗して自分のスッピンからメイク完成までをアップしたら、120リツイートくらいになってびっくり。  
いつもは、1～2リツイートくらいしかないのに。  
あ、あとmixiは「青春の墓」的な存在かな。最近ログインしてない。  
なんか、恥ずかしいものいっぱい出てくるから(笑)。



スマホは肌身離さず！  
LINEがきたら、速攻  
返さなきゃ乗り遅れる～。

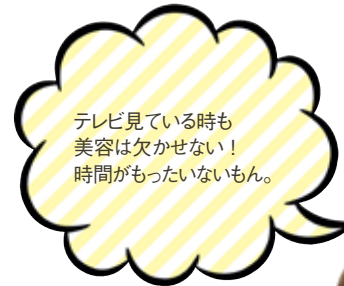


## 「美容は“効率一番”です!」

…………… 美容に関して「時短」していたり、効率化を意識していることはありますか？

- あやか** BBクリーム、使ったことあります。
- えみ** 私はCCクリーム。
- まい** テレビ見ながら、ココロローラーしてる。絶対にココロだけすることはないです!
- あんな** プラスチックの何百円とかのローラーが流行った時、お風呂でやりました。
- あやか** テレビ見ながら、足にココロローラーしてます。
- えみ** 私もよく歩いた日とかは、お風呂でココロしてる。
- あやか** あと寝る時に、むくみをとる靴下はいて寝てます。
- まい** それ、スッキリするよね!
- あやか** あとは、加湿器の顔体用のものをしながら寝てます。肌にも喉にもいいということなので。
- あんな** 私は、化粧落としができるコットンを、テレビ見ながらとか。着替えながらもします、器用に(笑)。
- あやか** 「美」というのは早さじゃないし、ちゃんとしてことだとは思うけど、同じ効果が出るなら効率化できる方がいいですよね。
- えみ** 私も質が落ちなければ、もちろん効率的な方がいいと思う。化粧とかもスイッチひとつで、パンツとマスクみたいに出来上がらないかな、とか思う(笑)。

※BBクリーム…肌の欠点をしっかりカバーする、いわばキッド状のコンシーラともいえる存在のもの。  
 ※CCクリーム…BBの進化系とも呼ばれ、色補正で肌の欠点をカモフラージュする。美容液効果も高いと言われてる。



テレビ見ている時も美容は欠かせない! 時間がもったいないもん。



## 「いまどき女子は、自分&女友達のためにキレイになりたい。」

…………… みなさん、誰のためにキレイになりたいと思いますか？



- くるみ** 完全に、自己マン(自己満足)です!
- あやか** 私も!
- えみ** 好きな人がいるから、その人のためっていうのもあったけど…過去には(笑)。その時は1カ月くらい、コアリズムとかがんばってました。
- くるみ** 私は男友達よりも、女友達が気になる! 自分の気にしていることとか、女友達は「全然そんなことないよ」と言ってくれるけど、心の中では違うだろうなって思うから(笑)。だから「がんばろう」と思う。好きな人がいる時でも、その人のためとかはないなあ。
- あやか** あと就活の時もがんばるよね。次の日に面接があると、スペシャルケアします。

## ビューティ総研より

「サク美」現象は、現役女子大生の間でも当たり前になっていました。彼女たちを見て、思ったことが2つ。ひとつは、「とにかくスマホが中心の生活である」ということ。もはや、スマホなしでは生きていけないというほどでした。やはり子どもの頃からケータイを持っていたので、常に持っていないと不安になるようです。2つ目は、「男性目線で生きていない」。キレイになりたい理由でも出てきましたが、まずは自分、そして女友達の目線が重要。憧れの対象も、どちらかというと男性より女性。みんなに共通しているのは、やはり女性なので「キレイになりたい」という気持ち。それが効率的にできるのであれば、もちろん賢いですよね。これからも「サク美」女子は増殖していく気配です!