

【美容師限定】

シャンプーのやり方に関する アンケート調査の結果

■調査概要

クラウドワークスにて美容師免許保有者を対象に記述式アンケートを実施

調査期間:2025年12月2日～19日

サンプル数:6名

■調査結果

1	<p>髪を濡らす前に、まずブラッシングして汚れと絡まりをやさしくほぐします。次にぬるま湯で地肌からしっかり予洗いし、皮脂やほこりを7～8割落とします。シャンプーは手のひらで軽く泡立ててから、指の腹で頭皮をマッサージするように洗い、爪を立てないのがポイントです。髪の毛自体はこすらず、流れてくる泡で十分です。最後はぬるま湯でぬめりが残らないよう丁寧にすすぎます。すすぎ不足は頭皮トラブルの原因になるため特に注意が必要です。</p>
2	<p>まず、洗う前にブラッシングします。そこで多少の汚れを落とします。そこからお湯で、ゴシゴシ指を頭皮に当てながら、優しく濡らしていきます。全体的に濡らしたら、シャンプーしていきます。まず、手のひらでシャンプーをあっためるようにすりあわせて、頭の後ろからつけていきます。毛先に水がたまりやすいので、その水もちあげ、うしろにつけます。そしたら前頭につけていきます。頭を2分割に割ってつけたほうが泡立ちやすいです。指の腹で頭皮を優しくゴシゴシ洗い、全体的に洗えたらお流しです。もし、1回目のシャンプーで、泡立たなかったら、2回シャンプーするのもオススメです。</p>
3	<p>まず、髪を濡らす前にブラッシングをして絡まりを解き、ホコリ等の汚れを浮かせます。次に、38度前後のぬるま湯で「予洗い」を2～3分しっかり行います。実はこれだけで汚れの7～8割は落ちます。シャンプー剤は手のひらで泡立ててから塗布し、爪を立てず指の腹を使って頭皮をマッサージするように洗います。髪同士を擦り合わせるとダメージになるので、あくまで「頭皮」を洗うのがポイントです。最後のすすぎは最も重要です。洗う時間の倍の時間をかけるつもりで、耳裏や襟足までヌルつきがなくなるまで徹底的に流してください。</p>

3	<p>髪や頭皮に良いシャンプーのやり方は、まずブラッシングで髪のもつれと表面の汚れを落とすことから始めます。次に、シャワーで38度程度のぬるま湯を使い、最低1分以上かけて頭皮と髪全体をしっかりと予洗いします。この予洗いで、汚れの約7割が落ちます。シャンプーは手のひらで泡立ててから頭皮に乗せ、指の腹を使って頭皮全体をマッサージするように優しく洗います。爪を立てないように注意し、特に汚れがたまりやすい耳の後ろや生え際は念入りに洗いましょう。最後に、泡やぬめりが残らないよう、シャンプー時間の2～3倍の時間をかけて根元から毛先まで十分にすすぎ流します。すすぎ残しはフケやかゆみの原因になるため、注意が必要です。</p>
4	<p>余裕があれば濡らす前にブラシで解かす。シャワーでいつもより長めに予洗いする。耳後ろ襟足普段結んでる方は結ぶところなど。(毛量が多く外気にさらされず油分が多いため)少し水気を絞り、シャンプー剤を1～2プッシュ出す。手のひらで軽く泡立てて耳後ろ襟足から泡だてていく。(最初に触るところが一番シャンプーがつくため)泡だてたら、生え際1cmほどおでこにオーバーラップするように両手で縦にジグザグに洗っていく。ジグザグが重なるように襟足まで洗う。汗をかいたなどなら2周すると良い。耳後ろなど擦っても良い。あとはシャワーなどで、キュッとするまでしっかり流す。</p>
5	<p>表面だけでなく頭皮までしっかり濡らしてあげます。温度も低すぎると泡立ちが悪くなるので適度な温度に設定します。毛先に流れた水分を軽く切ってからシャンプーします。シャンプー剤の量も少なすぎたり多すぎたりするとよくないので、適切な量を毛量や長さによって手に取り泡だてます。泡立てるのが苦手な場合は先に1プッシュ程度を襟足など泡立ちにくいところにつけて軽く揉み込みシャンプーをします。その後軽く流して、また毛先の水分を軽く切ってから全体にシャンプー剤をつけます。シャンプーする際は毛先に泡をつけるのではなく頭皮を指の腹でマッサージするイメージでします。髪が長い場合は頭皮に指が届かないことが多いので注意です。全体を洗えたらしっかり洗い流します。泡が残っていると頭皮が痒くなったり炎症を起こす可能性があるため気をつけましょう。</p>