

## 初回カウンセリングに必要な持ち物

- 身分証明書(免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)
- (のりかえ割引利用希望の場合)通っていたサロンの会員証や契約書などの証明
- 
- **書類**
- 質問リストやメモ帳

カウンセリングで話を聞きたいだけならば、契約に関するアイテムを持っていく必要はありません。「今だけ」のお得なプランを提案されることもありますが、即決はせずよく考えてから決めるつもりなら、雰囲気にもまれても契約できないようにわざと持って行かないという方法もあります。

未成年者は、サロンやクリニックによっては親の同伴や電話確認も必要になるので、あらかじめ確認しておく必要があります。

カウンセリングで効率良く知りたいことを聞けるように、事前に質問リストを作成しておくとう便利です。内容を書き留めるためのメモ帳と筆記用具の用意をしていくと、聞いたことを忘れることも防げます。 **カウンセリング後にパッチテストをおこなう場合に準備するものではありません。**

---

### 脱毛サロン・クリニックで脱毛するためルール

---

多くの脱毛サロンで共通している基本的なルールは以下の通りです。

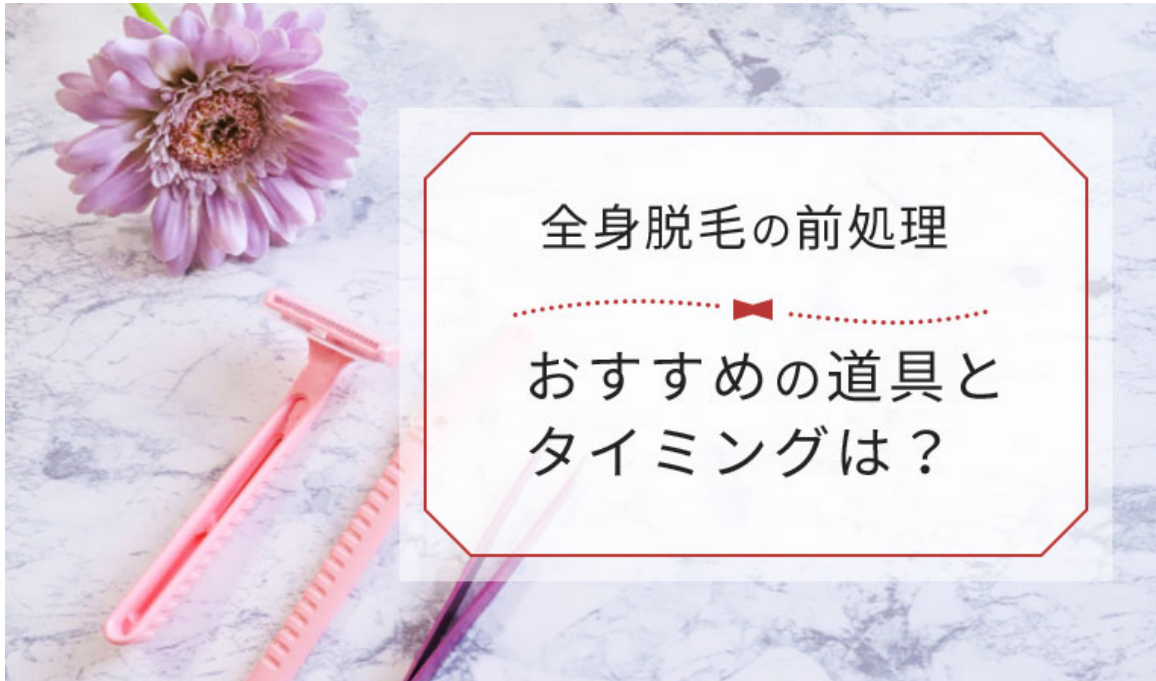
- 脱毛を受ける部位のシェービングをしておく
- 前日/当日の禁止事項を守る
- 遅刻やドタキャンをしない
- 脱毛した肌に負担のかかりにくい、ゆとりのある衣類を選ぶ

これらのルールは脱毛サロンにより細かい部分に違いはありますが、ほとんどの点で共通しています。

契約の際には通うためのルールについて簡単な説明があったり、規約事項が書かれた用紙がもらえるので必ず目を通しておきましょう。

急なキャンセルや遅刻についてのルールやペナルティもそれぞれの脱毛サロンによって異なるため、合わせて確認しておきましょう。

## 全身脱毛の前処理におすすめの道具とタイミング



脱毛のルールのひとつとして重要なのが脱毛部分の毛の処理です。剃り残しがあったり自己処理を忘れてしまった場合には、別途でシェービング代がかかったり、照射自体を断られてしまう場合もあるので、事前の処理は必須と言えます。

### 前処理のタイミング

事前の毛の前処理は、脱毛を予約している日の前日～3日前までに行います。毛が生えるスピードは部位や人により異なりますが、遅くても前日までには処理しておく必要があります。

万が一自己処理によってトラブルを起こしてしまった場合は脱毛を断られてしまう場合もあるので、自己処理が苦手な方や肌が弱い方は2日～3日前までに処理しておくようにしましょう。

## 前処理は電気シェーバーがおすすめ！

脱毛前の自己処理に使う道具は電気シェーバーがおすすめです。

電気シェーバーは肌に直接触れることなく毛を処理できるため肌への負担が少なく、特に顔用に販売されている電気シェーバーなら肌に優しく作られています。

脱毛サロンやクリニックでも電気シェーバーでの自己処理が推奨されているので、持っていない場合は用意しておくとい良いでしょう。

### カミソリの使用は控えて！

自己処理で使っている方が多いものとしてカミソリがあげられますが、脱毛前のカミソリの使用は控えたほうが無難です。

カミソリは刃が直接肌に触れるため肌に負担がかかるばかりではなく乾燥やダメージの原因になる場合があります、脱毛効果をおとすだけでなく脱毛時にかかる肌への負担が大きくなってしまいます。

そのため脱毛前のカミソリの使用は控えたいところですが、どうしてもカミソリしか手元にないという方は、シェービング用のクリームを塗り毛の生えている向きに沿って優しく処理してください。

毛が生えている方向とは逆に剃ったり、同じ場所を繰り返し剃ってしまうと肌にダメージを与えてしまうので注意しましょう。

## 前処理で使ってはいけないもの

毛抜き

ワックス

除毛クリーム

毛抜きやワックスは毛根から毛を引き抜いて処理していくものなので、肌だけでなく毛根へのダメージが大きいです。

脱毛で使用されている光やレーザーのほとんどは、黒いものに反応して毛根にダメージを与えて脱毛していくため、毛抜きやワックスで毛根ごと毛を抜いてしまうと脱毛効果が得られなくなってしまいます。

除毛クリームは、使用直後は毛が除去されすべすべの肌触りになり手軽だと思われるかもしれませんが、毛を溶かして除毛していくため肌への負担が大きくトラブルを起こしてしまう可能性が高いです。

毛抜きやワックス、除毛クリームは肌への負担が大きい処理方法なので、脱毛前に使用するのをやめましょう。

### 全身脱毛で手が届かない部位の前処理の方法

全身脱毛をする場合には全身の毛を事前に処理しておかなければいけません。脇や脚、お腹、Vラインなどは目視しながら処理できるので自己処理に手間取ることはありませんが、背中やうなじ、Iライン、Oラインは、手が届きにくく見えない部分になるためどこまで前処理すればいいのか迷う人も多いです。剃り残しがあっても無料で対応してくれる脱毛サロンやクリニックはありますが、ある程度自分でできる前処理の方法をチェックしておきましょう。

## VIOの前処理の方法

### 手順

処理した毛を捨てやすいように新聞紙などを下に敷いておく

ハサミなどでVIOの毛を短くカットする

シェーバーを使って少しずつ剃る

毛が長いままだとシェーバーの故障の原因になるので必ず毛を短くカットしてからシェービングしましょう！

見えにくいラインやOラインは、スタンド型の鏡を使ったり暗い場合はライトを利用すると処理がしやすいです。

Vラインはいくつかのデザインの中から好きな形を選んでそれに合わせて脱毛していきますが、全体的に毛質を柔らかく薄くしたい場合には1回~2回目まではVIOの毛をすべて前処理するようすすめられます。

1、2回の脱毛で毛が生えてなくなるということはないので、最初の数回は全て処理してOKです。

脱毛効果は人により異なりますが、数回ほど脱毛をすすめていくうちにVIOの毛量が薄くなってくるので、そのタイミングをみて好みの形に合わせた自己処理を行います。

もちろんそのまま全てを脱毛していくなら契約が終わるまで全て処理してもOKです。

IラインやOラインは自分で処理するのが難しい部分でもあり、剃り残しがあっても無料で対応してくれるところが多いので、自分でできる範囲で無理のないよう処理しましょう。

### 背中やうなじの前処理の方法

洗面台の鏡や合わせ鏡を使う

鏡を見ながらなでるように優しく剃る

粘着クリーナーやガムテープなどを利用して床に落ちた毛を取る

背中やうなじは手が届きにくい部分のため、どうしても処理できない部分はあります。しかしほとんどの脱毛サロンでは手が届かない部分はシェービング代がかからないので、無理に処理する必要はありません。

しかしなかにはシェービング代がかかるところがあったり、どうしても自分で処理しなくてはいけないという場合には、家族や友人、恋人などに手助けしてもらうのもひとつの方法です。