

AJESTHE認定上級エステティシャン試験 実技試験自己評価チェックシート

日付：

職業：

氏名（署名）：

カテゴリー	チェック項目	詳細	自己評価（4段階）	コメント
フェイシャル	①事前準備・身だしなみ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	②クレンジング	・化粧品の選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・テクニック（ポイントメイク、ベースメイク）	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・メイクの残り	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	③肌分析（コンサルテーション）	・シートの記入完成	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・肌質の分析	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・情報収集や総合判断	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・トリートメントの目的・適性なプログラム	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	④ディープクレンジング（化粧品、機器）	・肌状態にあわせた選択ができる	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・粒子あり	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・粒子無し	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・酵素	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・ブラシクレンジング	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・吸引	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・エレクトロクレンジング	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑥フェイシャル機器	・モデルにあわせた選択ができる	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・イオン導入	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・パター	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑦マッサージ	・化粧品の選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・応用6手技	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・姿勢、体重移動	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑧パック（マスク）	・化粧品の選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・パックの塗布・拭き取り	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑨仕上げ（整肌）	・化粧品の選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑩コンサルテーション（アフターカウンセリング）	・トリートメント後の肌の確認	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・ホームケアアドバイス	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・来店サイクルの提案	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑪衛生・消毒	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑫姿勢	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑬接客	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑭口頭試問	・技術や化粧品に関する理解度・禁忌事項	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
マニキュア	①事前準備・身だしなみ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	②皮膚の消毒・観察	・事前留意点の確認	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・手の状態の確認と消毒	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	③ポリッシュリムーブ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	④ファイリング	・爪の形の理解とテクニック	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑤キューティクルクリーン		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑥ハンド＆アームマッサージ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑦カラーリング	・ライン取り	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・表面の仕上がり	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑧衛生・消毒	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑨姿勢	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑩接客	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑪口頭試問	・技術や化粧品に関する理解度・禁忌事項	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
メイクアップ	①事前準備・身だしなみ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	②ベースメイクアップ	・コントロールカラー、コンシーラー、ファンデーション等	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	③アイメイクアップ	・アイシャドウ	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・アイライン	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・マスカラ	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	④アイブローメイクアップ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑤リップメイクアップ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑥チークメイクアップ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑦仕上がり	・イメージ通りの仕上がり	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑧衛生・消毒	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑨姿勢	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑩接客	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑪口頭試問	・技術や化粧品に関する理解度・禁忌事項	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	

AJESTHE認定上級エステティシャン試験 実技試験自己評価チェックシート

日付：

職業：

氏名（署名）：

カテゴリー	チェック項目	詳細	自己評価（4段階）	コメント
ボディ	①事前準備・身だしなみ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	②コンサルテーション	・シートの記入完成	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・情報収集・総合判断	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・分析、採寸	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・トリートメントの目的・適性なプログラム	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	③ボディ機器	・モデルに合わせた選択ができる	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・低周波	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・サクション	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	④マッサージ	・化粧品を選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・応用6手技と選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・姿勢や体重移動	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑤仕上げ	・化粧品を選択	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑥コンサルテーション （アフターカウンセリング）	・トリートメント後の肌や身体の確認	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・ホームケアアドバイス	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
・来店サイクルの提案		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑦衛生・消毒	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑧姿勢	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑨接客	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑩口頭試問	・技術や化粧品に関する理解度・禁忌事項	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
脱毛	①事前準備・身だしなみ		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	②皮膚の消毒・観察	・禁忌の確認	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・皮膚の消毒	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・毛流の観察	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	③ワックス脱毛のテクニック	・パウダー塗布	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・温度チェック	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・スパチュラの使い方	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・ワックスの塗布と方向	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・ペーパー（布）の剥ぎ方	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		・施術の効率性	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
		④脱毛終了後のチェック・仕上げ	・残ったワックスの除去方法	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない
	・肌の鎮静とテクニック		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑤衛生・消毒	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
	⑥姿勢	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない	
⑦接客	・全体を通して	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑧ホームケアアドバイス		☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		
⑨口頭試問	・技術や化粧品に関する理解度・禁忌事項	☐ できる ☐ なんとかできる ☐ できない		

期日までに提出してください。