はじめまして。Webライターの伊藤と申します。よろしくお願いします。

メンズ大学生スキンケアのやり方を徹底解説！肌質別の対策も紹介



「大学生になってニキビや肌のテカリが気になるけど、スキンケアって何から始めればいいの？」
「化粧水や乳液の使いほうがわからないし、できるだけお金もかけたくない」
こうした悩みを持つ男子大学生も多いでしょう。

メンズスキンケアでは、正しい手順と自分の肌質に合ったアイテム選びが大切になります。

高価な化粧品をそろえなくても、洗顔や保湿などの基本を押さえることで、毎日のケアを無理なく始められるでしょう。

本記事では、大学生向けメンズスキンケアのやり方を、朝と夜の手順から肌質別の対策・費用の抑え方までわかりやすく解説します。

記事を読み終える頃には、自分に合ったスキンケアの方法がわかり、毎日の習慣として取り入れられるようになります。清潔感のある肌を目指したい男子大学生は、ぜひ最後まで読んでみてください。

大学生のメンズスキンケアが必要な理由



大学生のうちからメンズスキンケアを始めることは、健康的な肌を保つために大切です。

男性の肌は皮脂が多い一方で、乾燥しやすい傾向もあります。さらに、肌の状態は清潔感や第一印象にも関わります。

高価な化粧品を使う必要はなく、基本的なケアを毎日続けることが大切です。まずは男性の肌の特徴を知り、スキンケアが必要な理由を理解しましょう。

男性の肌は皮脂が多くても乾燥しやすい

男性の肌は皮脂が多い傾向にありますが、肌の内部まで十分にうるおっているとは限りません。皮脂が多くても、水分が不足して乾燥している場合があるためです。

洗顔後につっぱり・額や鼻のベタつき・頬のカサつきがある場合、肌の水分と油分のバランスが崩れている可能性があります。

こうした状態を防ぐには、余分な皮脂や汚れを洗顔で落とし、化粧水や乳液で保湿することが大切です。ベタつきが気になるからといって、保湿を省くのは避けてください。肌の状態にあわせて洗顔と保湿を行いましょう。

肌の清潔感が第一印象を左右する

肌を清潔に保つことは、大学生活で好印象を目指すうえでも大切なポイントです。ニキビや過剰な皮脂、乾燥によるカサつきなどが気になると、人と話すときに自信を持ちにくくなることもあります。

たとえば、朝に洗顔と保湿を行い、外出時に日焼け止めを使えば肌を清潔に保てます。
ただし、スキンケアをすればかならずニキビがなくなるわけではありません。

肌質や生活習慣によって状態は異なるため、自分に合った方法を続けることが大切です。
友人との交流や恋愛を楽しむためにも、毎日のケアを通じて自分の肌に自信を持ちましょう。

若いうちからケアを続けることが将来の肌を守る

将来も健康的な肌を保ちたいなら、大学生のうちからスキンケアを習慣にするのがおすすめです。肌は紫外線や乾燥などの影響を受けるため、日頃から適切にケアすることが大切になります。

とくに意識したいのが、洗顔後の保湿と日焼け止めの使用です。保湿は肌の乾燥を防ぎ、日焼け止めは紫外線によるシミや肌の老化を防ぐ助けになります。

加えて、睡眠を十分に取り、栄養バランスのよい食事を心がけることも健康的な肌を維持するために欠かせません。

最初から多くの化粧品を使う必要はありません。まずは洗顔・保湿・紫外線対策の**3**つを毎日の習慣にして、無理なく続けていきましょう。

大学生のメンズスキンケアは基本の4ステップから始める



大学生のメンズスキンケアは、洗顔・保湿・紫外線対策の**3**つを基本にしましょう。

肌の汚れを落とし、水分を補い、紫外線から守ることで健やかな肌を保ちやすくなります。

高価な化粧品をたくさんそろえる必要はありません。まずは基本のアイテムを使い、毎日続けられるケアを身につけましょう。

洗顔で皮脂や汚れを落とす

スキンケアの最初のステップは、洗顔で肌の汚れや余分な皮脂を落とすことです。汗や皮脂、ほこりなどが肌に残ると、ニキビや肌荒れにつながる場合があります。

洗顔料はよく泡立て、肌をこすらず優しく洗うことがポイントです。ゴシゴシこすると肌への刺激になり、乾燥を招く場合もあります。すすぎにはぬるま湯を使い、髪の生え際や小鼻に泡が残らないよう丁寧に洗い流しましょう。

洗顔は朝と夜を基本にし、洗いすぎを避けることも大切です。自分の肌に合った洗顔料を使い、清潔な状態を保ちましょう。

化粧水で肌に水分を補給する

洗顔後は、化粧水を使って肌に水分を補給しましょう。洗顔後の肌は水分が失われやすいため、早めに保湿することが大切です。

化粧水を使うときは、商品に記載された適量を手に取り、顔全体に優しくなじませます。肌を強くたたいたり、こすったりする必要はありません。乾燥しやすい頬などは、肌の様子を見ながら丁寧になじませてください。

大学生なら、最初から高価な化粧水を選ばなくても大丈夫です。まずは手頃な価格で毎日使いやすいものを選び、洗顔後の保湿を習慣にしましょう。

乳液で肌のうるおいを保つ

化粧水を使った後は、乳液で肌のうるおいを保ちましょう。化粧水で水分を補給しても、そのままでは蒸発しやすいため、乳液で油分を補うことが大切です。

乳液は商品に記載された適量を手に取り、顔全体に優しく広げます。とくに乾燥しやすい頬や口元は、肌の状態にあわせて丁寧になじませてください。

一方、皮脂が多い額や鼻は、ベタつきにあわせて使用量を調整するとよいでしょう。
「顔がテカるから乳液は必要ない」と考える人もいますが、皮脂が多くても乾燥している場合があります。肌の状態を確認しながら、自分に合った保湿を続けましょう。

日焼け止めで紫外線から肌を守る

健康的な肌を保つには、日焼け止めも欠かせません。紫外線を長期間浴びると、シミやしわなどの肌の変化につながる可能性があります。

日焼け止めは、外出前に商品に記載された適量を顔や首にムラなく塗りましょう。汗をかいたり、タオルで顔を拭いたりした後は、必要に応じて塗り直してください。屋外で過ごす時間が長い日は、こまめな塗り直しを意識することが大切です。

大学への通学やサークル活動など、日常生活でも紫外線を浴びる機会はあります。ベタつきにくく、毎日使いやすい日焼け止めを選び、継続して肌を守りましょう。

大学生のメンズスキンケア用品の選び方



大学生がスキンケア用品を選ぶときは、価格だけでなく、自分の肌質や肌悩みに合っているかを確認しましょう。高価な商品を使えば、かならず肌がきれいになるわけではありません。

まずは洗顔料や化粧水、乳液などの基本アイテムからそろえるのがおすすめです。無理なく続けられる商品を選び、毎日のケアを習慣にしましょう。

肌質に合ったスキンケア用品を選ぶ

スキンケア用品を選ぶ際は、自分の肌質に合っているかを確認しましょう。肌に合わない商品を使うと、ベタつきや乾燥などのトラブルにつながる可能性があります。

たとえば、肌のテカリが気になる脂性肌には、さっぱりとした使用感の化粧水や乳液が向いています。一方、洗顔後につっぱりやすい乾燥肌には、保湿力を重視した商品がおすすめです。

また、額や鼻はベタつくのに頬は乾燥する場合、混合肌の可能性があります。自分の肌の状態を確認し、必要なうるおいを補える商品を選びましょう。

ニキビや肌荒れなどの悩みに合う成分を確認する

スキンケア用品を選ぶときは、肌悩みに合った成分が配合されているかを確認しましょう。成分の特徴を知っておくと、自分に合う商品を見つけやすくなります。

たとえば、ニキビが気になる場合は、ニキビを防ぐ効果が認められた成分が入っている商品を選ぶのもおすすめです。肌の乾燥が気になる場合は、ヒアルロン酸やセラミドなどの保湿成分に注目してみてください。

ただし、特定の成分が配合されていても、すべての人に合うとは限りません。商品の説明や使用上の注意を確認し、自分の肌に合うものを選びましょう。

肌への刺激が少ない商品を選ぶ

肌荒れしやすい人や、化粧品を使うとヒリヒリしやすい人は、肌への刺激に配慮した商品を選びましょう。刺激の強い商品を使うと、赤みやかゆみなどが生じる場合があるためです。

商品を選ぶ際は、「敏感肌向け」や「低刺激性」といった表示を参考にできます。ただし、こうした表示があっても、すべての人に刺激が起こらないわけではありません。

初めて使う商品は、説明書にしたがって少量から試し、肌の変化を確認しましょう。赤みやかゆみなどの異常が出た場合は使用を中止してください。肌荒れが続くときは、皮膚科への相談も検討しましょう。

毎日無理なく使える価格帯から選ぶ

大学生がスキンケアを続けるには、毎月の出費を抑えられる商品を選ぶことも重要です。高価な商品を一度にそろえる必要はなく、手頃な価格帯から始めても問題ありません。

まずは洗顔料・化粧水・乳液の**3**つを基本に、予算にあわせて選びましょう。購入前に容量と価格を確認すると、どれくらいの期間使えるかを比較しやすくなります。

また、安さだけで決めず、肌に合うかどうかも確認してください。自分の肌に合う商品を無理なく使い続けましょう。

ベタつきにくさや使用感を確かめる

スキンケア用品は、成分や価格だけでなく、使い心地も確認して選びましょう。ベタつきが苦手な人は、使用感が合わないとケアを続けにくくなるためです。

たとえば、皮脂が気になる人は、さっぱりとした使い心地の商品を試してみましょう。一方、乾燥しやすい人は、しっとりとした使用感や保湿力を重視するのがおすすめです。

店頭のテスターやサンプルを利用できる場合は、購入前に使用感を確かめると選びやすくなります。ただし、さっぱりした商品でも保湿が十分とは限りません。ベタつきにくさと保湿力の両方を意識して、自分に合う商品を見つけましょう。

大学生のメンズスキンケアにかかる費用の目安



大学生がメンズスキンケアを始めるなら、毎月の予算を決めてから商品を選ぶのがおすすめです。
高価な化粧品を使わなくても、基本のアイテムをそろえれば日々のケアを始められます。まずは洗顔料・化粧水・乳液の3つを中心に、無理なく購入できる商品を選びましょう。費用を抑えたい場合は、オールインワン化粧品を活用する方法もあります。

洗顔料・化粧水・乳液の予算を決める

スキンケア用品を購入するときは、洗顔料・化粧水・乳液の**3**つに分けて予算を決めましょう。あらかじめ金額を決めておくと、アルバイト代の範囲で無理なく続けやすくなります。

たとえば、購入時の予算は次のように設定できます。
・洗顔料**500**～**1,000**円程度
・化粧水**700**～**1,500**円程度
・乳液**700**～**1,500**円程度

合計**2,000**～**4,000**円程度を目安にすると、手頃な商品から選びやすくなります。価格は容量や販売店によって異なるため、購入前に確認してください。最初は必要なものに絞り、肌に合う商品を見つけていきましょう。

まずは月額を抑えて基本のアイテムをそろえる

大学生がスキンケアを続けるには、最初にかかる費用だけでなく、毎月の出費も意識することが大切です。高価な商品を一度に買いそろえるより、手頃な基本アイテムから始めると負担を抑えられます。

たとえば洗顔料・化粧水・乳液を2,000～4,000円で購入した場合、使い切る期間によって月々の費用は変わります。毎月すべてを買い替える必要はないため、残量を確認しながら補充しましょう。

なお、価格だけでなく、肌に合うかどうかも大切な判断基準です。無理なく使い続けられる商品を選び、毎日のスキンケアを習慣にしてください。

オールインワン化粧品で費用と手間を減らす

スキンケアにかかる費用や手間を減らしたい大学生には、オールインワン化粧品も選択肢の一つです。化粧水や乳液などの役割をまとめた商品なら、複数のアイテムを使い分ける手間を省けます。

たとえば、朝の準備に時間をかけたくない人や、スキンケア初心者にも取り入れやすい方法です。商品によって保湿力や使用感、価格が異なるため、肌質や悩みに合うものを選びましょう。

ただし、オールインワン化粧品だけで保湿が十分かどうかは、肌の状態によって異なります。乾燥が気になる場合は乳液などを追加する方法もあります。手軽さと肌との相性を考えながら、自分に合ったケアを続けましょう。

大学生のメンズスキンケアを肌質別に見直す方法



メンズスキンケアは、自分の肌質にあわせて方法を調整することが大切です。

皮脂の量や乾燥のしやすさは人によって異なり、合わないケアを続けると肌トラブルにつながる場合があります。まずは洗顔後の肌の状態を確認し、脂性肌・乾燥肌・混合肌・敏感肌の特徴にあわせてアイテムや保湿量を見直しましょう。

脂性肌は余分な皮脂を落として保湿する

顔のテカリやベタつきが気になる脂性肌は、余分な皮脂を落としながら、しっかり保湿することが大切です。皮脂が多いからといって、洗顔を繰り返したり、保湿を省いたりするのは避けましょう。

洗顔料はよく泡立て、朝と夜を基本に優しく洗います。その後、化粧水や乳液で肌にうるおいを与えてください。ベタつきが気になる場合は、さっぱりとした使用感の商品を選ぶのも一つの方法です。

ただし、洗浄力が強すぎる商品は、肌の乾燥や刺激につながることがあります。洗顔後のつっぱりや肌の変化を確認しながら、自分に合うケアを続けましょう。

乾燥肌はうるおいを保つケアを重視する

洗顔後に肌がつっぱったり、頬や口元がカサついたりする人は、保湿を重視しましょう。乾燥した肌は刺激を受けやすくなるため、洗顔で必要なうるおいまで落とさないことが大切です。

洗顔料は肌に合うものを選び、ぬるま湯で優しく洗い流します。洗顔後は、化粧水で水分を補い、乳液やクリームでうるおいを保ちましょう。セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分も、商品を選ぶ際の参考になります。

また、熱いお湯での洗顔やゴシゴシこする行為は避けてください。肌の状態を見ながら丁寧に保湿し、乾燥しにくい肌を目指しましょう。

混合肌は部位ごとに保湿量を調整する

額や鼻はベタつくのに、頬や口元は乾燥する場合は、混合肌の可能性があります。このタイプは、顔全体を同じ状態だと考えず、部位ごとに保湿量を調整するのがおすすめです。

洗顔は顔全体を優しく洗い、化粧水は乾燥しやすい部分にも丁寧になじませます。その後、乳液を顔全体に薄く広げ、乾燥が気になる頬などには必要に応じて重ねましょう。額や鼻のベタつきが気になる場合は、乳液の量を少なめに調整できます。

ただし、皮脂が多い部分でも保湿を完全に省く必要はありません。肌の状態を観察しながら、ベタつきと乾燥の両方に配慮したケアを続けてください。

敏感肌は低刺激性のアイテムを選ぶ

化粧品を使うと赤みやヒリつきが出やすい人は、肌への刺激に配慮したアイテムを選びましょう。敏感肌は、洗顔や保湿の際に刺激を感じることがあるため、できるだけシンプルなケアから始めるのがおすすめです。

商品を選ぶときは、「敏感肌向け」や「低刺激性」の表示を参考にし、香料やアルコールなどが肌に合うかも確認してください。ただし、低刺激性の商品でも、すべての人に合うとは限りません。

初めて使う商品は、説明にしたがって少量から試し、肌の変化を確かめましょう。赤みやかゆみが出た場合は使用を中止してください。症状が続いたり、肌荒れを繰り返す場合は、皮膚科に相談しましょう。

大学生のメンズスキンケアで避けたいNG習慣



メンズスキンケアは、正しい方法で続けることが大切です。間違ったケアをすると、肌の乾燥や刺激につながり、肌トラブルを招く場合があります。とくに、皮脂が気になって洗いすぎたり、保湿を省いたりする習慣には注意しましょう。

高価な商品を使う必要もありません。肌への負担を減らし、無理なく続けられるケアを心がけてください。

洗顔時に肌をゴシゴシこする

洗顔するときは、肌をゴシゴシこすらず、優しく洗うことが大切です。強くこすると肌に刺激を与え、乾燥や赤みなどの原因になる場合があります。

洗顔料は手のひらでよく泡立て、泡をクッションにして顔全体を洗いましょう。とくに、皮脂が気になる鼻や額も、力を入れてこする必要はありません。すすぐときはぬるま湯を使い、洗顔料が残らないように丁寧に流してください。

洗顔後は、清潔なタオルを顔にそっと押し当てて水分を拭き取ります。肌への刺激を減らすためにも、洗うときから拭くときまで優しい動作を意識しましょう。

皮脂が気になって何度も洗顔する

顔のテカリが気になっても、何度も洗顔するのは避けましょう。洗いすぎると肌に必要なうるおいまで失われ、乾燥や刺激につながることがあります。

基本的には、朝と夜の**1**日**2**回を目安に洗顔しましょう。日中に汗をかいた場合は、水やぬるま湯で優しく洗い流す方法もあります。皮脂を抑えたいときは、清潔なティッシュで軽く押さえるとよいでしょう。

なお、洗顔後は化粧水や乳液で保湿することも大切です。皮脂の量だけで判断せず、肌の乾燥やつっぱりにも注意しながらケアを続けてください。

保湿を省いて肌を乾燥させる

肌のベタつきが気になっても、保湿を省くのはおすすめできません。皮脂が多い肌でも、水分が不足して乾燥している場合があるためです。

洗顔後は化粧水で水分を補い、乳液などでうるおいを保ちましょう。ベタつきが苦手な人は、さっぱりとした使用感の商品を選ぶ方法もあります。額や鼻は少なめに、乾燥しやすい頬は丁寧になじませるなど、肌の状態にあわせて調整してください。

保湿は、肌の乾燥を防ぎ、健やかな状態を保つための基本的なケアです。テカリだけでなく、つっぱりやカサつきも確認しながら、自分に合った保湿を続けましょう。

高価なアイテムを一度に買いそろえる

スキンケアを始めるときに、高価なアイテムを一度に買いそろえる必要はありません。価格が高い商品ほど自分の肌に合うとは限らず、費用が負担になると継続も難しくなります。

まずは、洗顔料・化粧水・乳液などの基本アイテムから始めましょう。予算を抑えたい大学生なら、ドラッグストアで購入できる手頃な商品も選択肢になります。肌質や使用感を確認しながら、自分に合うものを選んでください。

新しいアイテムを追加するときは、一度に複数の商品を変えず、少しずつ試すと肌との相性を確認しやすくなります。無理のない予算で、毎日続けられるケアを目指しましょう。

短期間で効果を求めて商品を頻繁に変える

スキンケア用品は、数日使っただけで期待した変化が見られなくても、すぐに別の商品へ変えるのは避けましょう。肌の状態が変わるまでには時間がかかることがあり、頻繁に商品を変えると、どれが自分の肌に合うのか判断しにくくなります。

まずは肌に異常がないことを確認しながら、基本のケアを継続しましょう。使用した商品や肌の状態をメモしておくと、変化を振り返る際に役立ちます。

ただし赤みやかゆみ、ヒリつきなどが出た場合は、無理に使い続けないでください。ニキビや肌荒れが長引く場合も、自己判断で商品を変え続けず、皮膚科に相談することをおすすめします。

大学生がメンズスキンケアを無理なく続けるコツ



メンズスキンケアは、毎日無理なく続けることが大切です。最初から多くのアイテムを使うと、費用や手間が負担になることもあります。

まずは洗顔・保湿・日焼け止めを基本に、生活リズムにあわせて習慣化しましょう。肌の変化を記録しながらケアを見直すと、自分に合った方法を見つけやすくなります。

最初は洗顔・保湿・日焼け止めに絞る

スキンケア初心者の大学生は、まず洗顔・保湿・日焼け止めの**3**つから始めましょう。

最初から美容液やパックなどをそろえる必要はありません。基本のケアを身につけることで、費用や手間を抑えながら肌を健やかに保ちやすくなります。

具体的には、朝は洗顔後に化粧水や乳液で保湿し、日焼け止めを塗ります。夜は洗顔で汗や皮脂、汚れを落とし、化粧水や乳液でうるおいを補いましょう。

まずは手頃な価格の商品を選び、毎日続けられる流れを作ることがポイントです。慣れてきたら、肌の悩みにあわせて必要なアイテムを追加しましょう。

毎日の生活リズムにあわせて習慣化する

スキンケアを習慣にするには、普段の生活リズムに組み込む方法が効果的です。特別な時間を確保しようとすると、忙しい日や疲れた日に負担を感じ、継続が難しくなる場合もあります。

たとえば、朝は歯磨きや着替えの後、夜は入浴後にスキンケアを行うと習慣にしやすくなります。洗顔料や化粧水などを洗面台にまとめて置けば、必要なものをすぐに使えて便利です。

アルバイトやサークル活動で帰宅が遅くなった日も、できる範囲で基本のケアを続けましょう。生活リズムに合う時間を決め、無理なく取り組むことが大切です。

肌の変化を記録してケアを見直す

自分に合ったスキンケアを見つけるには、肌の変化を記録する方法が役立ちます。毎日の状態を振り返ることで、乾燥やテカリ、ニキビなどの変化に気づきやすくなるためです。

たとえば、週に1回、肌の状態を次のようにメモしてみましょう。
・額や鼻のテカリが気になるか
・洗顔後につっぱりや乾燥があるか
・ニキビや赤みが増えていないか
・新しい商品を使い始めたか

同じ場所・明るさで写真を撮ると、見た目の変化も比較しやすくなります。ただし、肌の状態は睡眠や季節などにも左右されます。短期間の変化だけで判断せず、記録を参考に少しずつケアを見直しましょう。

ニキビや肌荒れが続く場合は皮膚科に相談する

ニキビや肌荒れが長く続く場合は、スキンケアだけで解決しようとせず、皮膚科に相談しましょう。ニキビにはさまざまな原因があり、市販の化粧品だけでは十分に改善しないこともあるためです。

たとえばニキビが繰り返しできる、赤みや痛みが強い、ニキビ跡が残り始めたといった場合は早めの受診を検討してください。皮膚科では、肌の状態に応じて適切な治療や薬について相談できます。

受診する際は、普段使っているスキンケア用品や、症状が出始めた時期を伝えると参考になります。自己判断で商品を次々に変えるより、専門家の助言を受けながら肌の状態を整えていきましょう。

大学生のメンズスキンケアを今日から始めて清潔感のある肌を目指そう



大学生のメンズスキンケアは、洗顔・保湿・日焼け止めの基本を押さえることが大切です。

高価な化粧品をそろえる必要はありません。自分の肌質や悩みに合った商品を選び、無理のない予算で続けましょう。

加えて、肌をゴシゴシこすったり、皮脂が気になって何度も洗顔したりするのは避けてください。ニキビや肌荒れが続く場合は、皮膚科に相談することも大切です。

まずは今日から基本のケアを始め、清潔感のある健やかな肌を目指しましょう。

ご検討のほど、よろしくお願いいたします。