

心も体も癒される 手作り石けん10の魅力♪



1 『ウチで石けんが作れることのおどろき、そして、お肌の調子がいい。』

私が石けん作りを始めたきっかけは1冊の本との出会いでした。

本屋さんのハンドメイドクラフトの本が並んでいるコーナーに手作り石けんの本がありました。

「え〜、石けんが自分のウチで作れるんだ〜」という新鮮なおどろき、純粋な好奇心で石けんを作ってみたくて思いました。

そのころ、石けんというと、白くてカチカチのイメージしかなく、洗うとつっぱりそう
で顔を洗うなんて考えたこともないくらいだったのですが、その本を読んでみると、手
作り石けんでは顔も体も洗ってみたくなりました。

実際、使ってみると、私が思っていた『石けん』という物と全く違って、優しい泡
にも、すっきり洗い上がるのにしっとりする、という不思議な感覚にもおどろかされま
した。

「石けん作りをしています」というと、「石けんって作れるの?」とよく聞かれます。

自分の手で作れるというだけでおどろかれると、「ああ、私もそうだったな」と思いま
す。

自分のお肌の調子や好みにも合わせられるし。高い化粧品と比べたら、断然お手ごろだ
し。」とつけ加えてしまいます。

石けんを自分で作れると知って、新鮮におどろいてくださるなら、知っておどろいてい
るだけじゃもったいない!

作って使ってもう一度使い心地におどろいてほしいな、と思います。

使い心地のよさだけでなく、お肌の調子が整うというおまけがつくかもしれません。

私自身は石けんを使うことで、大きなお肌のトラブルなしで過ごさせています。

だからこそ、私は手作り石けんを使い続けているのです。

2『手作り石けんの基本の材料はたった3つ。アレンジは無限。』

手作り石けんって材料をそろえるのが大変そう、といわれますが、石けん作りに必要な材料はたった3つです。

- ・オイル
- ・苛性ソーダ、
- ・苛性ソーダを溶かすための水

だけです。

何種類かのオイル組み合わせて石けんを作ることが多いですが、手に入りやすいオリーブオイルだけでも十分いい石けんになりますので、あとは薬局かドラッグストアで苛性ソーダと精製水だけ購入すれば材料すべてがそろいます。

思ったより簡単に材料がそろい、すぐに石けん作りが始められそうな気がしませんか？

使うオイルを変えたり、その他の素材をプラスすることで、石けんの使い心地を変えられることもできます。

季節に合わせてアレンジできるのも手作りならではの、です。

春は芽吹いたばかりのハーブをたくさん使って石けんを作ったり。

夏はデオドラント効果のある素材や精油を使った石けんを作ったり。

秋は寒くなる前に仕込んでおきたい天然のしっとり素材がいろいろあるので、迷ってしまうくらい。

冬は季節的に酒粕が出回る季節なので酒粕石けんを作ったり、バレンタインに合わせてしっとりココアバターを加えてチョコレート石けんを作ったり。

いい始めたらキリがない。

基本の材料のオイルの配合を変えたり、その他の素材を加えたり、たくさんたくさんバリエーションがあります。

石けん作りに慣れてくれば、市販の石けんでは難しい、もう少ししっとりさせたい、とか、もう少しさっぱりさせたい、などが自分で調整できるようになります。

ご自分やご家族のために、好みやお肌の調子に合わせた石けんができるってうれしいですね。

3『物作りで癒される？香りで癒される？』

お教室にきてくださる生徒さんの多くが、「石けん作りをすることで癒される」とおっしゃいます。

普段の生活から離れて、石けん作りに集中することで、できあがったとき「やった〜」「できた〜」という達成感をあじわうことができます。

気持ちが満足することで心が癒されるということですね。

今思えば、私自身も石けん作りを始めたころは、まったく気持ちに余裕がなかったのですが、「石けん作り」に集中することで、気持ちが晴れたという経験があります。

もの作りはストレートに気持ちが反映されてしまうので、本当は気持ちにゆとりがある時に石けんを作った方がいいのかもしれませんが、石けんを作ることで気持ちが「整う」というのもアリかな、と思います。

そして、石けん作りのもう一つの癒しポイントは『香り』。

香りも石けん作りには欠かせないもののひとつ、ですよ。

石けんを選ぶときに、香りで選ぶ人って本当に多い！！

もちろん、香りをつけなくても石けんは作れますし、私自身は、香りをつけない無香料の石けん、精油（エッセンシャルオイル）で香りづけした石けん、どちらも作ります。

いい香りの石けんが大好きなので、どちらかという、精油を入れた石けんを作ることが多いです。

「洗い流してしまうのに精油を使うのはもったいない」という考え方もありますが、石けんを作っているときも、石けんが使えるようになるまでの時間も、使っている間も香りを楽しみたいので、植物の恵みである精油を使って香りをつけています。

手作り石けんは、自分で選んだ香りがつけられますので、好きな精油1つで香りづけしたり、自分でブレンドした精油で香りづけをしたりすることができます。

石けんを使わない日はないので、毎日気軽にアロマテラピーを楽しむことができるのはうれしいですね。

4『石けん1個で全身洗えるシンプルライフ。』

「作った物が使ってなくなる」というのは、手作り石けんの大きな魅力ではないでしょうか？

手作りが好きな人ってどんどん作品がたまりますよね。

石けんは消耗品なので、使えばなくなります。

私のように、手作りが好きだけど管理が苦手な人にとって石けんを作ることはとっても向いていると思います。

使ってしまうとなくなるので、ずっと使い続ける作品とも違う魅力があります。

『一期一会』的な、短い時間を共有するような感覚です。

香りや色を加えた石けんを作って、石けんを使う時間を楽しむのもいいですね。

石けんを作りはじめたばかりの人から、「もったいなくて作った石けんが使えない」という声もときどき耳にしますが、石けんは基本的に使うものなので、ぜひ「使うこと」を楽しんでほしいと思っています。

物の管理が苦手、という意味では、もうひとつ。

シャンプー、リンス、クレンジング、洗顔フォーム、ボディシャンプーとたくさん並んでいたお風呂場が、髪も顔も体も1個の石けんで洗うようになり、置くものがスッキリした！というのも手作り石けんのおかげです♪

簡単なメイクなら、石けんで2度洗いすればクレンジングをわざわざしなくてもほとんどきれいに落ちてしまいます。

石けんで髪を洗うとキシキシする、ゴワゴワする、ベトベトする人もいて石けんシャンプーはなかなかハードルが高いと思われがちですが、慣れてしまえば問題なく髪を洗えるようになります。

石けんシャンプーを一度試してみたいはいかがでしょうか？

そして、石けんと一緒にスッキリ、シンプルライフをはじめてみましょう。

5『待ち遠しすぎる4週間。待つのも楽しみのうちです。』

手作り石けんは、型に入れてから使えるようになるまでに約4週間かかります。

オイルと苛性ソーダが化学反応して石けんになっていく「熟成」の意味と、石けんを乾燥させる意味、2つの理由で4週間寝かせます。

寝かせる場所は、風通しの良い、日の当たらない場所が理想的です。

夏は暑すぎず、冬は寒過ぎない所の方がいいですね。

小さいお子さんの手の届かない所、ペットがいたずらしない所、ご自宅の中で置きやすい場所をみてください。

私は一年中リビングに置いています。

そして、その使えるようになるまでの4週間が、はじめのうちは、とても長く感じられると思いますが、その期間も石けん作りの一部として、楽しんでいただけたらうれしいな、と、いつも思っています。

石けんを型に流すまでが石けん作りではありません。

型から石けんを出し、好きな大きさにカット、乾燥&熟成させることで、石けんに愛着が湧いてきます。

愛着が湧くことで、できあがった石けんを大切に使うようになるので、待つのも悪いことばかりではありません。

精油で香りづけした場合は、寝かせている間にも精油のいい香りが漂いますので、香りも楽しみながらお待ちくださいね♪



6『3つの「きちんと」を守れば、どんな不器用さんでも石けんが作れます。』

石けんを作るときの3つのポイントについてお伝えします。

- 1.苛性ソーダの扱いを「きちんと」して、
- 2.材料を「きちんと」計って、
- 3.「きちんと」混ぜれば、
「きちんと」石けんになります。

石けん作りに使う苛性ソーダという薬品は、劇物です。

石けん教室の中でも、詳しくお伝えしていますが、苛性ソーダの扱いには十分注意してください。

石けんを作るときに苛性ソーダ自体をきちんと計るのはもちろんですが、オイルなどの材料もきちんとを計っていないと、苛性ソーダが多すぎて、できあがりの石けんの中に残ってしまうことも考えられるので、とても危険です。

キッチン用のはかりを使って必ず材料はきちんと計ってください。

石けん教室で作る固形の石けんは主に「コールドプロセス（冷製法）」と呼ばれる作り方ですが、コールドプロセス石けんは苛性ソーダとオイルを混ぜて化学反応させることで石けんになっていきますので、「混ぜる」という作業がとても重要です。

きちんと材料が混ざっていない状態で型に入れてしまうと、オイルと苛性ソーダが分離して石けんにならなくなってしまいます。

逆にいえば、きちんと混ぜれば石けんができあがるということです。

この3つの「きちんと」を守れば必ず石けんになります。

細かいことをいえば、オイルや苛性ソーダの温度や型に入れるタイミングなどもありますが、「きちんと」やらなくてはいけないのはこのたった3つです。

安全に注意して石けん作りをすれば、作業は、「計る」と「混ぜる」だけなので、難しいことはありません。

最初は少し堅苦しいように感じるかもしれませんが、石けん作りにはまると、計るのが楽しい、混ぜるのが楽しい、というようになるかもしれません。

市販の石けんにはない、自分で作るからこそ手に入る上質な使い心地の手作り石けんを使うために、ぜひ石けん作りに挑戦してみてくださいね。

7『苛性ソーダがなくちゃ石けんはできないの?』

オイルと苛性ソーダから石けんができるというのはお話してきましたが、化学反応して石けんになるので、どちらも欠かせない材料なのです。

水素と酸素がないと水にならないように、オイルと苛性ソーダ（アルカリ）がないと石けんにはなりません。

液体石けんを作るときは苛性ソーダの代わりに苛性カリという薬品を使うので、苛性ソーダは使いませんが、オイルとアルカリを使うということには変わりありません。

石けん作りには興味があるけど、「苛性ソーダは怖くて使いたくない」という場合は、『石けん自体を作る』というのとは違いますが、市販の石けん素地（できている石けんが粉状や顆粒状、小さな粒状になって売られています）を購入してそれに香りをつけたり、ハーブやはちみつなどを加えることもできます。

ねんどのように好きな形にすることもできるので、お子さんと一緒に作っても楽しそうですね！

また、MPソープと言って、温まると溶けて冷えると固まるという石けんも市販されていますので、手軽に楽しむこともできます。

ゼリー用の型やチョコレート用の型、製氷皿などに流して固めてもかわいいです。

こちらにも香りなどを加えてもオッケーです。

お菓子と間違わないようにくれぐれも注意してくださいね。

もちろん、オイルと苛性ソーダから作られる石けんとは違いますが、まず石けんに親しんでもらうにはどちらもいいと思います♪



8 『なぜ手作り石けんはしっとりするのか？』

手作り石けんは市販の石けんとは違って洗い上がりがしっとりすると聞いたことのある人も多いと思います。

使って実感している人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

では、なんで手作り石けんはしっとりするのでしょうか？

手作り石けんはオイルと苛性ソーダを使って作りますが、そのときに「このオイルの分量を石けんにするにはどのくらいの苛性ソーダが必要か？」というを計算します。

計算をして、何グラムの苛性ソーダが必要かがわかったら、そこから約10%ほど苛性ソーダを減らして作ります。

減らす理由は、もし苛性ソーダの方が多くて石けんになりきれず残ってしまったら大変だから、というのもあるのですが、結果的には約10%のオイルが石けんにならずに残っているということになります。

オイルが少し残っている状態の石けんを使うことになるので、洗ってすすいでもお肌にオイルが少し残ることになります。

「洗いながらも潤す」ことができるのです。

そのために手作り石けんを使うとしっとりした洗い上がりになるということです。

なんとなく「しっとりしそうだ」と思っていた手作り石けんには、ちゃんと理由があることがわかりになりましたでしょうか？

はじめは、石けん教室で言われた通り、本に書いてあった通り、石けんを作る方が間違えないのですが、慣れてきて、「オリジナルの石けんを作ってみよう」と思った時は苛性ソーダを少し減らすというのを忘れずにいてくださいね。

Pikakeでは、オリジナルの石けんを作りたい人に苛性ソーダの量の計算の仕方や、どのくらい苛性ソーダを減らしたらいいのか、なども教室で詳しくお伝えしていきます。

まずは手順通り、石けんを作ってみるところからスタートしてみてくださいね。

9『使うときにわくわくする石けんを作しましょう。』

真っ白い石けんや素材を活かしたシンプルな無地の石けんを作るのもいいですが、好きな色、好きな形の石けんが作れるというのも手作りならではの魅力です。

Pikakeの石けん教室では、シンプルな石けんを作ることも、デザインを重視した石けんを作ることもあります。

自宅教室のときは、生徒さんと相談してその場でちょっとしたアレンジを加えることもよくあります。

天然の素材の色を活かしたり、手作りコスメで使える色材を利用して色づけしたり、色づけに慣れてきたら好きな模様もつけることができるようになります。

四角い石けんでも色や模様を変えることで、使うときのわくわく感が全然違うという生徒さんも多くいらっしゃいます。

私が石けんの色づけや模様づけをするときにこだわっていることは、「やり過ぎないこと」です。

色やデザインに凝り過ぎると使うときに「もったいない」と思ってしまいませんか？

石けんは使ってよさがわかるものなので、それでは本末転倒ですよ。

ちょっとかわいい、でも使いやすい石けんというのが、私にとっては理想的です。

また、簡単にかわいい形の石けんを作りたい人にはお菓子作り用のシリコンの型がおススメです。

今はかわいいシリコン型がたくさん売られていて、それを石けん作りに利用することもできるので、四角以外の石けんを作りたいと思ったらぜひ試してみてください。

色や形を少し変えるだけ、さらに石けんに愛着がわくかもしれませんね。

シンプルな石けんもいいし、かわいい色や形の石けんもいい！

ご自分やご家族が使うときにわくわくする石けんを作しましょう。

10『どうして私が石けんを作り続けるのか？』

私が石けんを作り続けている一番の理由は、市販の石けんにはない、自分で作るからこそ手に入る上質な使い心地です。

それ以外にも、

作ること自体が楽しい！
作った物が使えるのがうれしい。
お肌の調子がいい。
好きな材料で好みやお肌の調子に合わせた石けんが作れる。
好きな香りをつけられる。
使ってなくなるので、ずっと管理しなくてもいい。
デザインやアレンジがいろいろできる。
石けん1個で全身洗えるシンプルライフ

とお伝えしてきました。

実は、そのほかにも

自分で作るので何が入っているかわかるので安心。
同じレシピで作っても同じように仕上がらない奥深さ。
石けん作りつながりの友達ができた。
家族が喜んでくれる。

などなど、たくさんあります。

これは私の場合ですが、皆さんの中には、作るのは面倒そうだけど使い心地に興味がある！という人がいるかもしれませんし、市販の石けんが肌に合わないから手作り石けんを試してみたいと思う人もいるかもしれません。

作ることが大好き。使い心地がいいならもっとうれしい、という手作り好きさんもいるでしょう。

作ってみたいと思うきっかけは人それぞれだとは思いますが、ちょっとでも石けん作りっておもしろそう、手作り石けんを使ってみたい、と思った人は、ぜひ体験レッスンにお越しください。

Pikakeでは、石けんの作り方を丁寧にお伝えしますので、一度も石けんを作ったことのない人でも、手作りが苦手な不器用さんでも大丈夫です。

私が「もう手作り石けんなしで暮らせない」と思っているように、手作り石けんのある暮らしをはじめてみませんか。