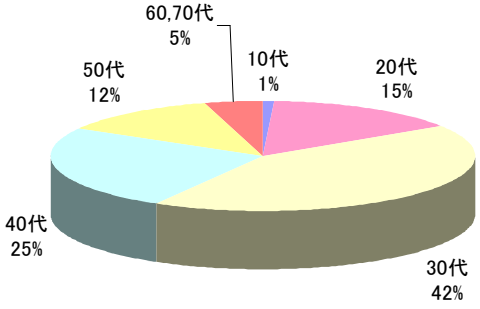
2008.6.24-7.19

小冊子「治療効果を高めるために」アンケート集計結果

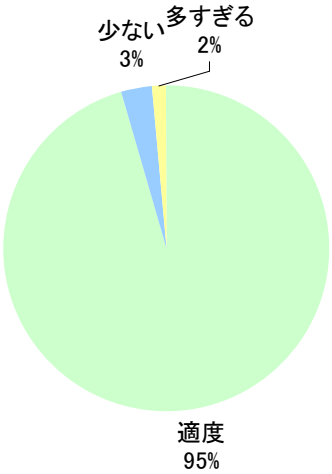
回答率　66%

性別　　女性　99%　　男性　1%

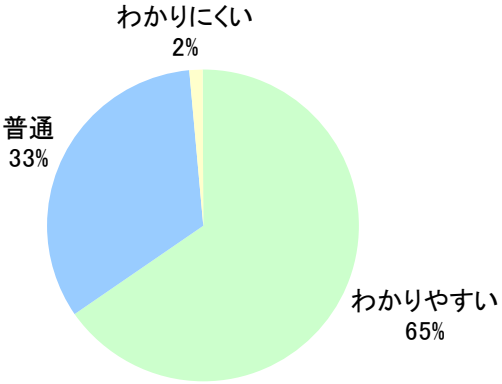
年代別割合



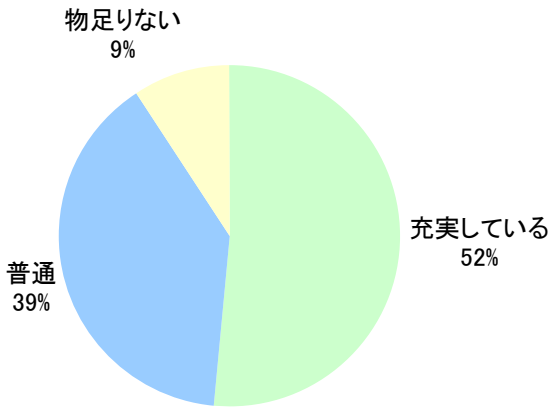
Q1.ページ数について



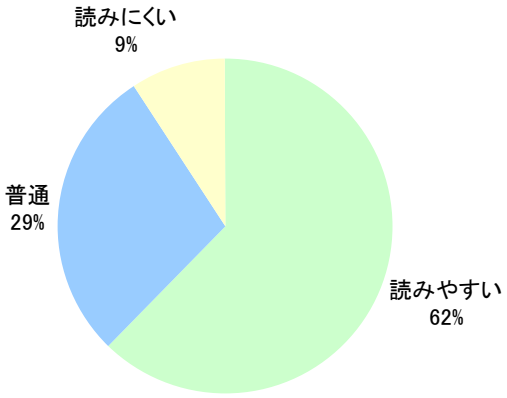
Q2.わかりやすさはいかがでしたか？



Q3.内容の充実度はいかがでしたか？



Q4. 読みやすさ（文字の大きさ、レイアウト、イラストなど）はいかがでしたか?



Q5.その他お気づきの点やご意見など、ご自由にお書きください。

年 代	コ メ ン ト
40代	とても詳しくてよいのですが、全部をじっくり読むと時間がかかりすぎます。最初の数ページで要点を説明し、その後詳細な説明をしてみては？
30代	分かりやすかったですが、いつもメルマガを読んでいるので、すこし簡単に書きすぎたように感じました。ただ、初めての方にはいいのかもしれませんね。

20代	回答が遅くなり申し訳ありません。順を追って説明されており、特に難しい言葉もなかったので、分かりやすいと思いました。両開きで文字のみのページ、余白があるページが多々あったので、図や絵を増やしていただけると、もう少し楽に読めるのかなと思わないではなかったです。
40代	医療関係の方はおわかりなのかもしれないのですが、「界面活性剤」と耳では良く聞いていても、洗剤、シャンプー、化粧品、せっけんなど実際の商品の成分表ではどのように表記されているのか、簡単な表？みたいな感じで参考に付けるのはいかがでしょうか。
30代	読みやすさについてですが、文字フォントサイズが一定で単調な感じだった。重要な箇所は、文字を太くするなどメリハリがあったほうが読みやすくなると思います。イラストは良かったです☆
30代	メールマガジンをずうっと読んでいるので、内容は理解しやすかったです。私はアトピー性皮膚炎ですが、薬を使用することについて、教えて頂けるとよいなと思います。
30代	ビタミンCの効能なのについて、詳しく記載があるとよかった。
30代	日常生活で気をつけるべき点がわかりやすく整理されているので、頭の中を改めて整理するのにとても役立ちました。ありがとうございます。
50代	パンフのデザインがちょっと古い感じがしました。折角約に立つことが書かれていてもフォントのサイズが同じでメリハリがないと思います。従って読みにくい、探している内容が探しにくいという感じがします。
30代	メルマガを全部読んでいる私には理解出来ますが、初めての人はもっとどのように実行したらよいのか書いてあると良いと思います。
30代	冊子お送りいただきありがとうございました。メルマガの文章が会話形式で楽しく読めましたので、それに比べれば少々固い感じはしますが、十分わかり易い内容になっていると思います。外出時に持ち歩け、電車内などで読めるちょうど良いサイズです。
40代	大きな見出しなどは字をもっと大きくとか濃くするなどインパクトを持たせ事で訴える力が強くでてくるようになると思います。読み進みたくなるようでなければ相手に届きませんものね。また、イラストやそれに添えられている手書きの説明文などは、固い文字の中でとても新鮮で柔らかくて素敵だと思います。
20代	一冊の本にまとまっているととても分かりやすく、改めて内容の整理をすることができました。
30代	家族に読ませたいと思っているのですが、興味のない人でも「読んでみよう」という気持ちにさせるような冊子になると良いと思います。私たちにはとてもためになる冊子だと思います。ありがとうございました。
50代	この小冊子を送っていただいた　一番の理由に私の娘のニキビを改善したいという願いがありました。母の言葉だけでなく小冊子があったことで素直に「湯シャン」に切り替えることができたようです。ありがとうございました。
40代	イラストのところで女性のイラストに素人ぽい感じを受けた。皮膚の図との違和感があった。

30代	この小冊子を読んでとても勉強になりました。手元に置いておいて気になった時にすぐに読めるのがいいですね。
40代	学会で配布したと聞いていたので、もっと難しいものを考えていました。ですので、イラスト入りでわかりやすかったと思います。
40代	アンケートが遅くなり、申し訳ありません。紺色の表紙はとてもいいですね。落ち着きがあり、知性を感じます。また、予定通り発送されたことと、梱包がキレイだったことから御社に対する信頼感が増しました。
40代	チャートを入れたりして必要な所だけ部分的に読めたり、誘導するような内容にしたらもっと気軽に読めて、『気がついたら最終的には全部読んでた』みたいな感じにならないでしょうか。
30代	今まで読んできたメルマガの総まとめの様な感じで良かったです。イラスト入りページも分かりやすくていいですね♪
30代	教科書っぽい表紙だったので、実際に読み出すまでに少し時間がかかりました。もう少しくだけた表紙でも良いかも知れません。内容も初期のメルマガの内容でとても読みやすかったです。個人的には、超音波やイオン導入等が本当に肌に浸透するのか、今後実験をして欲しいです。
30代	最近はないのですが、以前よく美容院で汚れの詰まった毛穴を見せられて、頭皮クレンジングをうけて気持ち良かった経験があるのですが。湯シャンや小麦粉シャンプーの頭皮って凄い事になってませんか？これが脱界面活性剤に踏み切れない一因です。
50代	イラストに描かれた文字が小さい為老眼の私には少し読みにくく感じました。また、クレンジングや洗顔に関して、いろいろなタイプの商品（オイル、クリーム、石鹸）があるのでもう少し詳しくあまり私用しないほうが良いものやこういう風にして洗うと良いなどのアドバイスがあるとわかりやすいと思いました。
30代	役に立つ情報があり感謝してます。
30代	表紙のデザインがもう少しかわいらしくなれば、もっと手にとりやすくなると思います。できれば表紙にイラストや写真が入っていればいいなと思います。本文には図やイラストがもう少し多くなれば、もっとわかりやすくなると思います。それから小麦粉シャンプーの作り方がのっていればもっといいと思います。
30代	牛田さんのメルマガでは、膨大な量の情報量がありとても勉強をさせていただいています。そのなかでもほんとうに大事なことをまとめた一冊、という感じで、これだけでもスキンケアについて考える良いきっかけになると思いました。手元に冊子という形で持っておけると、すぐに確認することができて良いですね。
60代	いつでも手軽に読んで確かめられる素晴らしい冊子を有り難うございました。『秘密を……』読み続けていて、常に忘れないでおきたいと思った日の項はプリントしておりましたが、量が増えてやめました。この思いを必要不可欠で冊子にして下さり、本当に有り難くお礼申し上げます。

20代	私は普段からメルマガを読んですでに知っていて実践している内容だったので、とてもわかりやすく読めました。でも、全て初めて知る方にはどうなのかな・・・と思いました。そういう方にとってはかなり常識が覆される内容だと思うので。全ての方に受け入れられることを切望します！
20代	友達に「何もつけない」を教えてあげるときに、小冊子があると、わかりやすく、とても助かります。
60代	学会で発表しながらこのような活動をする事は大変だとは思いますが、企業の論理でない化粧品の常識を教えてください。開発中の化粧品の完成により、肌によい皮膚ケア法の確立を祈念申し上げます。ありがとうございました。
40代	小冊子、ありがとうございました。説明が多いので、実践部分を拾い読みしました。もう少し視覚に訴える表現があると見やすいかと。コストがかかるのかもしれませんが。化粧品など商品の成分表の見方、選び方をもっと詳しく教えていただけたら嬉しいです。
40代	ペラペラとページをめくったときにどこにも色が無いと、取っつきにくい気がします。
60代	いつもお世話になっています。とっても読みやすくて、初めての人にも解りやすいです。ありがとうございます。
40代	パウダーのみファンデーションなど、クレンジング以外で洗顔するときの洗顔剤の成分または選ぶポイントをより詳しく解説していただきたいです。
40代	モニターの体験談を集めた冊子があるといいですね。論より証拠！
20代	「界面活性剤」という単語が頻繁にでてくるので、この「界面活性剤」の代表的は成分を挙げてほしかった。「しっとり」するものに注意ということだが、その「しっとり」させる原因の代表的な成分の例とかを挙げれば、読み手が実際に洗顔料等を選ぶ時に参考になりやすいと思う。
60代	始めからずっと読んでいた事柄なので詠み易かったのですが、紫外線は予防を一と言われるとついついUVカットのクリームを買ってしまって、失敗します。何も付けずにパウダーだけ付ければいい一との箇所だけは、つっぱって無理のようです
40代	こういう本が、例えば医院の待合などに置いてあれば・・ただただ夢中になって読むだろうなぁ・・と思いました。私はたまたまインターネットを通じて知ることが出来て幸いでしたが、冊子という形でもっと人の目に触れ、悪循環を起こしている人たちのためになれば良いですね・・と思いました。
40代	初めて読む人には適度だと思います。少し押しが足りないかも。もう少し突っ込んで書いて欲しい気もします。日頃お世話になっている内科の先生が、私のお肌が良くなってきたのを見てどうしたのかとおっしゃるので、実は良いHPを見つけて…とお話した所、大変感心なさってました。「何もつけない」の輪が広がるとうれしいです。

20代	wordの下線、囲み線などが見難く感じました。外観が高級なので、字体は明朝や教科書体も似合うと思います。あと章ごとに1Pの扉を作ってほしいです。他には、界面活性剤の名前の一覧表が欲しいと感じました。（冊子が牛田式の紹介のためならとんだ見当違いなのですが・・・）よろしくお願いします。
30代	イラストが合間に挿入されていますが、なんだか中途半端な印象を受けます。あまり必然性がないような…。箸休め的な意味合いなのでしょうか。
40代	想像してたより！？見やすく、読みやすかったです。 淡々とした内容にも感じたけれど、逆に誠実さ？が感じられました。
30代	肌や身体にとって悪いものは、ちゃんとわかりましたが、では何を使えば良いかやどうすれば良いかがわかりにくかったです。
50代	導入としてはとてもよいと思いました。よくまとまって分かりやすく読みました。知り合いに紹介しやすい本だと思います。
50代	簡潔にわかりやすくまとめてあると思いました。情報の量も多すぎず少なすぎずちょうどよいのではないでしょうか。 これで、メルマガのバックナンバーをいちいち見にいかなくてよくなったので、大助かりです。ありがとうございました。
30代	この度は冊子の送付ありがとうございました。パソコンが見れる環境にない人に「秘密の・・・」の話しをする際、うまくまとめて伝えることが出来ず困っていたので助かりました。私自身も再確認ができ非常に勉強になりました。これからも牛田様の研究を応援しております。今後とも宜しくお願い申し上げます！
40代	今までのメルマガをすっきりと読みやすくまとめてあり、とてもわかりやすいと思います。
40代	P36のファンデーションを選ぶときのポイント。三つ目の項目は◆紫外線吸収剤の含まれていないものを選ぶという書き方の方がいいと思います。
50代	通常なかなか手に入らないものと思います。今まで背中にニキビがいつもできていました。脂性だからとあきらめていましたが違うのですね。おそらく女性でしたらこの冊子の項目どれかに該当する症状があるのではと思います。とても参考になりました。
20代	表題が少し堅いかな？と思いましたが、いつもメルマガで読んでいるので、すいすい読めました。また、本の大きさが丁度よいです。電車の中で読んだり出来るので。あの本があれば、みんなに回し読みして、牛田様の伝えたいことを広めることが出来ると思います。
50代	これを初めて読む人には、少しついていけない部分があるのでは？と感じました。何しろ、一般には常識と信じられていることが実はこんなにも恐ろしいことだったんだ！という世界ですから。ですので、特に界面活性剤の怖さなどについては、もっと詳しく書いたほうがいいのではないかと思いました。
40代	イラストを増やしたり、体験談を入れる等、化粧品を使用しないメリットを読み手が具体的に想像しやすいような書き方にした方が、牛田さんが伝えたい事がより伝わりやすいような気がしました。
40代	表紙がシンプルで良いです。挿絵の文字がもう少し見やすいと良いです。

30代	「何もつけない」を実践するようになってからは使えないものが多くなり、家族と共同生活を送る上で不便だと感じることが度々でてきました。メディアでシャンプーや化粧品などが「使って当然のもの」といわれ続ける限り、理解を得ることも難しく、そういった点で冊子はその助けになるかもしれません。
50代	メルマガで読んだ内容も忘れてしまう事も多々ありまた見直すということが度々あります。この小冊子は今までの内容がすぐに確認できるので大変重宝しています。ありがとうございました。
30代	とっても分かりやすく、集約されていました。長い時間を掛けてメルマガのバックナンバーを読んだ私からすると、とっても短時間で読めるので驚きです。宣伝は出来ないのかもしれませんが、メルマガのことや小麦粉シャンプーの記載も有るといいなとおもいます。実践してから疑問が出た時に、解決できるからです。
30代	タンパク変性のについてワインは大好きで毎日飲んでいます、ワインの話はよかったです）お肌の話いまいちピンとこなくて、すぐに修復するならダイジョウブってこと？なんて思ってしまいます。大丈夫ではないんだと思いますが・・食器洗い洗剤についても石鹸系のものよりジョイとか一般的なものの方がいいのでしょうか？
40代	首周辺の肌荒れがひどく、メルマガでも拝見して柔軟剤の使用を中止中、まだ期間が短いですが、だいぶ良くなってきました。また、どうしてもﾌｧﾝﾃﾞｰｼｮﾝを使いたい時もあるので、ﾌｧﾝﾃﾞについての情報がもっと欲しいです。（なるべくﾊﾟｳﾀﾞﾘｨｰﾌｧﾝﾃﾞにしてるのですが）
30代	レイアウトやイラストが、やはり弱い気がします。読みにくくはないのですが、全部同じ調子なので、読んで、スーッっと抜けていってしまう感じがします。見だしにはインパクトが欲しいですし、イラストは弱いですね。文章を補う視覚としては、弱いと思います。
30代	人に勧めるのによい教材になると思います。
30代	大変立派な小冊子ですありがとうございます。希望①紙質がもう少し薄くても良いかなと思いました。 ②イラストのインパクトが薄いような気がしました、、、HPのイメージとつながりにくい感じがしました。
60代	小冊子と聞いていましたのに中々立派な本が届きビックリしました。表紙の色がとてもいいですね。 地味でありながら正しい事を主張している、、にピッタリの雰囲気でした。 続編も是非お願いしたいです。
30代	プロトタイプ使用については触れられておらず、本当に「何もつけない」のがいいと言う内容は好感がもてました。おそらく、メルマガを愛読しておらず、あのパンフレットを始めて読んだ場合、もしプロトタイプの使用が効果的であることの記載があったら、単に化粧品を売りつけたい業者と思われるかもしれません。
40代	ホームページの内容が抜粋されて本の状態になっていたので一度読んだ内容でしたが、よくまとめられていて、分かりやすかったです。もっとこの内容が広まったらいいのにと思います。

30代	イラストが古いように感じました。もっと明るく図や表などを用いて、興味が引くようにしたら良いのでは。以前からメルマガを読んで内容も理解している者は大丈夫でしょうが、初めて興味を持つ人などからすると、もっととっつきやすい工夫が必要だと思います。
50代	送っていただいてありがとございます！よく理解できてよかったです　自己流になりがちなので反省しながらがんばります
70代	お世話になります。読みました。いつも娘の話を聞きながら実行してしますが活字で見ると分かりやすいです。
50代	冊子ありがとうございます。読みやすかったですが‘何もつけない‘後の対処方やその方達のアンケート結果等があればもっと部外者（？）の方には良かったような気がします。
20代	小冊子を読ませていただいてありがとうございました。すごく読みやすくて改めて勉強になりました。時々添えられてる絵や図のおかげで内容がよりわかりやすかったです。まったく初めて内容を知る人でもすごく納得できて勉強になるだろうなと思います。
30代	秘密のプロジェクト 牛田様　いつもご丁寧な対応、感謝しております。 早速ですが、小冊子へのアンケートの意見欄、書き込みいたしましたが、容量が大きすぎたため送信できなかったようなので、メールにてお送りいたします。 *** *** *** 大切なことがわかりやすく書かれてあるのでとても参考になりました。どれも人間にもともと備わっている力やサイクルに気づかせてくれるもので、巷には出回っていない（というより、忘れられている）知識ばかりなので大変役に立ちます。そして内容が紛れもない真実であることに大きな信頼感を抱きます。それを踏まえた上でひとつ指摘したいのですが、39頁にオゾン層の破壊について説明されていますが、「フロン」が原因というのも全く誤まった情報だと先日知りました。（詳しくは彗星捜索家の木内鶴彦さんのお話を参考になさってください。）みなさんに真実を知らせてくださる大変貴重な資料として発行していただきたいので、どんな些細な情報であっても真実に基づいて書かれることを期待したいと思います。ありがとうございました。
20代	自分はメルマガ等で「なにもつけない」や、界面活性剤の害を知っていたのでもっと情報量が多いものがあるとおもしろいけれど、初めて知る人にとっては適度な情報量になっていると思う。自分もニキビで皮膚科に通っていた時期があので、そのときにこんな本があればと悔やまれるくらい完成度の高い冊子だとおもいます。
40代	今までメルマガを読んできていたので、読んでいて内容がすんなり理解できました。
30代	改めて勉強になりました。
30代	冊子をさっそく姉と拝読いたしました。今までのマガジンやサイトの集約ということで、よかったです。いつも機会があるごとに読んで言い聞かせています。ありがとうございました。
30代	PCの状態が悪く、送信がうまくいってなかったらすみません。何度も読み返し、自分の肌の状態を知っていきたいと思います。第2弾（応用編かな？）も楽しみにしています。有難うございました。
40代	改めて何もつけない事の大切さを確認しました

30代	布の染料とかは、肌に影響を及ぼすのでしょうか。
30代	脱シャンプー、脱石鹸を推進するにあたっての具体的な進行過程など教えていただけるとなお良いです。実際実行してみて、不安や不快感で挫折している人もいるような気がします。
30代	タイトルと内容がかけ離れてる気がする。内容のほとんどはお肌のトラブルの原因を避けて美肌を目指す内容となっているので、身構えずに手に取ることができるタイトルで、表紙にも絵を入れて見た目で読みたいか読みたくないか判断できたらいいな、と思いました。
30代	具体的な実践の仕方などが冊子になると良いと思う。
30代	メールマガジンの読者には簡潔にまとめてある感がしますが、初めて読まれる方には、少し説得力に欠けるような気がしました。「何もつけない」を即実行に移すようには思えませんでした。もっと切迫感があるような書き方、構成、文字の大きさなどを考えてはと思いました。
40代	「秘密の化粧品」に見られる、健康な素肌を取り戻すためのノウハウをネットで入手できることは有効だと思います。更に、今回のようなブックレット配布によるものは、視覚的な理解の手助けになりました。今後、継続して、（有料）配布の機会を設けていただきたいなと思いました。
10代	イラストが可愛かった。もっと増やして図解にして欲しい。
50代	シャンプーも石鹸もお肌に良くないと初めて知ったときほどの、インパクトが感じられないのはもう知っていることなので仕方ありませんが、「何もつけない」ことがお肌には一番いいことをもう少しアピールしたほうが、化粧品会社の小冊子なのに、何故？？と興味をもたれるので、効果的ではないかなと思いました。
30代	読んでいて、これについてはどうなのか？といった疑問がわいたところにその疑問の返答が載っている。といったような充実した内容だったと思います。
20代	冊子送っていただきありがとうございました。復習という感じで改めて勉強できました。もう少し、メリハリがあればもっと読みやすいかな…と思います。
50代	皮膚生理がわかりやすくかいてあったので読みやすく一気に読ませていただきました。できれば今モニターを行っている化粧水やシャンプーなどについても書いてほしかったです。
20代	イラストや表のようなものが多いと読みやすいと思います。普段、実用書や小説をよんでる身としては文字数が足りない気分です。
30代	見出しの文字が本文よりも大きかったら良かったと思いました。
30代	イラストがカラーであったらもっとよかったと思います。メルマガを読んでいるせいか、どれも読んだ内容だったので、もっと目新しいい情報があればもっとよかったです。
40代	●4ページの最下段の3行に書かれた内容をもっと最初の方に持ってきた方がいいような気がします。●1ページの4番目の記述について・・・大抵の人は別にヘアスプレーやワックスを使っているから習慣になっているわけではないのでは？

40代	先日はお手入れ方法について詳しく教えていただきましてありがとうございました。今回の冊子、とても興味深いものでした。難しくなり過ぎない程度に詳しくまとめられていて、とても読みやすかったです。最後まで一気に読みました。秘密の化粧品の全商品が販売されるのを心待ちにしています。これからも頑張って下さいね。
50代	健康な素肌を取り戻すためのポイントが簡潔に分かりやすく書かれていてとてもよかったです。
30代	日常を見直して思い込みをはずしていく進め方はとても好感がもてます。タンパク変性の項目は、内容やイラストなどもとてもわかり易く、日常生活の他の場面の例を出して書かれてあるのが、大変理解しやすかったです。自分で見極める力を強化して、輝く自分を手に入れて行こうと思います。これからも宜しくお願いします。
50代	秘密の化粧品のメルマガを全部通して読むのと比べるととてもわかりやすいです。
40代	この小冊子があれば、こういう時どうだっけ？と思った時パソコンを開いて探さなくてよくなったのでとても助かります。ガーゼタオル？販売するのでしょうか？楽しみにしております。ファンデーションも送って下さり、ありがとうございました。
50代	もう少し紙の質を落としてもいいから、たくさんの人に読んでもらえるようにした方がいい（何冊かもらうことができれば、周りの人に上げて読んでもらいたいと思う）
30代	はじめのところの‘こんなお手入れをしていませんか？‘の前に何かいれてほしいです。個人的に唐突さを感じました。
30代	P.8の皮膚を透過する3つの物質として、「化学兵器・ホルモン・界面活性剤」とありますが、ニコチンパッチや痛み止めなど皮膚を通して吸収させる薬などもあることから、もう少し具体的に記述したほうが良いように思います。
20代	とてもわかりやすくよかったです。これからもどうぞよろしくお願い致します。
40代	メルマガを購読し続けている私にとっては、今までのダイジェストとしてサラサラと読めました。ただ、いきなり読んだら、新しい宗教？健康食品の売り込み？などとちょっと引いてしまうかも、と思いました。すみません。
20代	海外まで送っていただきありがとうございました。読んだ後の印象としては、意外とはやく読み終わったなというかんじです。個人的にページ数はもうちょっと増えても大丈夫です。日々秘密のプロジェクトフル稼働お疲れ様です。今の時期、体調などくずされないようになさってください。
20代	イラストが合っていない感じでした。魚や小物はいいのですが、人物の時にレディコミみたいな絵がちぐはぐなかんじです。
30代	こうなる為には何をすればいい、というのが端的に書かれていて読みやすかったです。
40代	全体的にとても読みやすく、簡潔に要点をおさえてありとても良かったと思います。個人的には市販の化粧水やファンデに含まれる界面活性剤の原料となる元を載せてほしかったです。

30代	生物としてとても興味深い内容でした。今まで自分がしてきたことが間違ったことばかりしてきたなと思いました。もともとメイクをすることがあまり好きではなかったのですがシミやニキビ跡はすごく気になっていたので洗顔や洗髪も石鹸ですればするほど肌によいと思っていました。
30代	アンケートの回答で、メッセージ欄が長いと怒られましたので、別にこちらから送信します。 ●P.15の図について 「基底層から始まる表皮は…」とありますが、私に知識が無いため、基底層がどこなのか文と図を何度も見比べながら、とても悩みました。しかし、次のページの図で理解できました。 ●P.36　ファンデーション選びのポイントについて 「全成分表の5番目以内に…」とありますが、これは配合の割合が多いという意味ですよね？ 私は化粧品の成分に関心が無かった数ヶ月前まで、配合の多い順に明記されていることを知らなかったので、そのときの私なら、これだけ読んでも、その意図するところがよく分からなかったと思います。それから医薬部外品は、化粧品と違い、成分の多い順に書かなくて良いのであまり目安にならないと、読んだことがありますが、本当ですか？その辺はどうなるんだろう？と思いながら拝読しました。 ●P.39 「日本の紫外線量は50年前から変化していない」の記述について 私の中で、地球温暖化やオゾン層などのワードから連想する内容と違っていたので、メルマガのバックナンバーで拝見した時も、非常に驚いた箇所です。メルマガでは、気象庁のソースも合わせて紹介されていて、狐につままれるような思いをしたことを覚えています。この冊子にソースを載せるのは、何か障りがあるのでしょうか？パソコンだったらすぐに飛べますけど、あれだけの表になると、1ページ取りますものね、やっぱり無理か…などなど、答えの出ないことを悶々と考えてしまいました。 全体的には、一度理解しているのと、少しでも界面活性剤の害などに付いて考えたことがあったので、楽に読めたのですが、全く初めての人には信じられない話が多いと思うので、もう少し挿絵があると、馴染みやすいように思いました。無知な超一般人ですので、おかしな箇所がありましても、どうかご容赦ください。
30代	回答が遅くなってすみません。洗浄剤ありきになっている昨今ですが、いつの頃から巷に広がったのでしょうか?　巷になぜこんなにも世間ではもっともらしく商品が並んでいるのでしょうか?しょうもないことですが、まず　それからではないでしょうか?
30代	秘密の化粧品サイトの情報「何もつけないケア」の話をしていた家族に渡して読んでもらった感想は、「いつも聞いている内容とほとんど同じだった」と言うことでした。なんとなくでも理解していたようで、良かった。