

# 顔・心・体

通巻 43号 平成 28年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【新顧問 梯久美子氏 ご寄稿】

10月より当法人の顧問に就任いただいた、ノンフィクション作家の梯久美子様から寄稿いただきました。

雑誌『アエラ』には創刊時から続く名物企画がある。「現代の肖像」と題された人物ノンフィクションのページである。「情熱大陸」というテレビ番組があるが、あれの活字版と思ってもらえばいい。さまざまな世界で活躍する人物に、数カ月から時には1年以上も密着取材をして記事を書く贅沢なページである。

2001年春、このページを書いてみないかと編集部から声がかかった。学生時代の友人と20代で立ち上げた編集プロダクションを辞め、フリーランスのライターとして再スタートしたばかりで、著名なノンフィクション作家が多数寄稿しているこのページに書けるのは大きなチャンスだった。

話をもらった時すぐに、かづきれいこさん取材したいと思った。編集プロダクション時代に女性雑誌のメイクのページに出てもらったことがあり、そのときは一般の人向けのメイクをレクチャーしてもらったのだが、打ち合わせで初めて会ったときから、外観の悩みにこれまで誰も手を差し伸べてこなかったこと、生きていくために化粧が必要な人がいることを、かづきさんは熱心に語った。そして、実際にメイクを見せてくれた。



梯 久美子(かけれし くみこ)  
ノンフィクション作家

2006年『散るぞ悲しき』で大宅壮一  
ノンフィクション賞を受賞

2016年度に『狂うひと「死の棘」の妻・島尾ミホ』  
で第68回読売文学賞評論・伝記賞受賞  
『かづきれいこの40歳からの元気になるメイク』  
『かづきれいこの10歳若くなるメイクバイブル』『幸せ顔  
になれるメイク!』など、理事長かづきれいこの数多くの  
著作にも、編集・構成などで参加

## \* Contents \*

表紙～P.2 新顧問・梯久美子氏 ご寄稿

P.6 手のお手入れ～その2～

P.3 平成29年度会員継続のお願い

P.7 調査研究事業 報告

顔と心と体研究会 今後の活動予定

P.8 メイクボランティア募集要項

P.4～5 あなたにスポットライト

※正会員の方には、会員継続手続き用の「振込取扱表」(青色)が同封されています。



(→表紙からのつづき)

その技術は圧倒的で、本当に自然に、しかもあつという間にあざや傷がカバーされる。そして、メイクをする相手との間に流れる、あたたかな共感の空気。私はなぜだか泣けてきた。この人はどうして、こんなことができるようになったのだろう。

使用する化粧品がすべて一般の人向けのものと同じものだったことにも驚いた。

「だって“あなたは傷があるからほかの人とは違う化粧品を使ってね”と言われたら悲しいと思わへん？ 私も昔、自分は他の人と違うと思われたいのが一番つらかった。だから女の人を区別したくない」

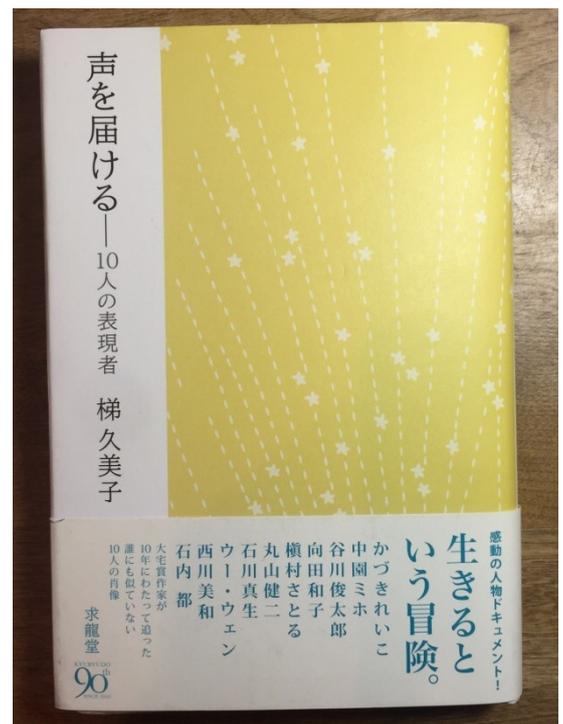
心臓の病気のため、血流の悪くなる冬場には顔が真っ赤にむくんでいたとかづきさんは、30歳で手術を受けてそれが治ると、美容学校に通い始める。そして、同じ悩みを持つ人のために、画期的なメイク技術を開発するようになったのだ。

「現代の肖像」では半年以上取材を続け、様々な場所とかづきさんがメイクをするのを見た。病院、老人ホーム、医療少年院、がん患者の会、家族の介護をする人たち……。どの現場にもドラマがあり、胸を打たれる場面に何度も遭遇した。

雑誌に記事が載った後も、私はメイクの現場に通って取材を続けた。48歳にして新潟大学歯学部の大学院に入学したかづきさんは、50歳を過ぎて博士号を取得し、いくつもの大学で教えるようになった。

メイクを医療の中に位置づけたいというのは、出会ったころからかづきさんが熱く語っていたことだった。当時すでに、医師や専門家に声をかけて「顔と心と体研究会」を発足させており、精神面も含めたサポートの重要性を説き、分野を越えた活動を始めていた。

いつも華やかで明るいかづきさんが、外観による悲しみをかかえた人たちにどんなに深く寄り添ってきたか、どれほど地道に努力を重ねてきたか。苦労を外に見せない人だから、私もその一部しか知らないが、それでもかづきさんを見ていると、使命を持った人の強さに深く心を動かされる。



梯先生が理事長かづきれいこについて  
取り上げた著書  
「声をお届ける—10人の表現者」



# 平成29年度会員継続手続きのお願い

いつも、会員の皆様には、当法人の事業へのご理解・ご協力を賜りありがとうございます。  
今年度(平成28年度)の会員期限は、平成29年3月31日までとなっております。つきましては、  
来年度(平成29年度)も是非とも会員としてご継続いただきたく、年会費(3,000円)の納入をお願い  
いたします。(※平成29年度会員期間:平成29年4月1日～平成30年3月31日)

郵便局の「振込取扱票」(青色)を同封しましたので、お振込みの際にはそちらをお使いください。  
(恐れ入りますが、振込手数料はご負担下さいますようお願いいたします。)

なお、会費が未納の方や、退会手続きについては、同封しました書類と合わせ以下をご覧ください。

## ★平成28年度分年会費が未納の方

未納のお知らせを同封しておりますので、そちらをご覧くださいまして、お手続きをお願いします。

## ★平成27・28年度会費が未納の方

同封しておりますお知らせをご覧ください、未納分の会費のお振込手続きをお願いいたします。

※退会ご希望の場合も、平成27年度未納分の会費はお支払いいただきます。

## ★平成28年度末をもって退会ご希望の場合

お手数ですが、事務局へ「退会」の旨を、メール、電話等でご連絡をお願いいたします。

※会費の未納分がある場合、退会に際して未納の分をお支払いいただきます。

※なお、会費が平成27・28年度の2年分未納の方につきましては、平成29年5月31日をもって、自動退会とさせていただきますのでどうぞご了承ください。

皆様のご期待にお応えできる活動を今後とも鋭意努力する所存でございますので、引き続き  
一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

公益社団法人 顔と心と体研究会 今後の活動予定 (平成29年3月～)

### <平成28年度>

- ・3月9日(木) 公益社団法人 顔と心と体研究会 理事会(東京)

### <平成29年度>

- ・4月 メイクボランティア講習会/スキルアップ講習会(東京・大阪)
- ・5月中旬 公益社団法人 顔と心と体研究会 理事会(東京)
- ・5月末 会報誌(44号)発行  
(※正会員の皆様には、社員総会出欠ハガキ等同封致します。)
- ・6月中旬 公益社団法人 顔と心と体研究会 社員総会(東京)
- ・7月 メイクボランティア講習会/スキルアップ講習会(東京・大阪)
- ・9月23日(土・祝) 公開講座(シンポジウム)

※平成29年2月現在の予定です。日付等は変更する場合があります。  
その他、各地でメイクボランティアを実施いたします。

# あなたにスポットライト

～私とメイクボランティア～ 会員 西奈まるかさん（神奈川県在住）

毎年10回以上メイクボランティアに参加いただき、先日のシンポジウムでは「平成27年度メイクボランティア功労者」として表彰された会員の西奈まるかさんにインタビューを行いました。

## 【1:メイクボランティアに行くようになったきっかけは何ですか？】

（西奈）20年位前から、理事長であるかづき先生が高齢者施設にメイクボランティアに行かれているのを知り、メイクで喜んでいただけるのは素敵だなと思い、またかづき先生の「人は、仕事とボランティアのバランスを取ることが大切よ。」という言葉に共感しました。もともと仕事大好きで、医療の現場で17年、そしてREIKO KAZKIの講師として14年働いていますが、仕事以外でも人の役に立つことに何らかの形で関わってみたいと思ったのがきっかけです。

以前に医療・福祉系のボランティアの経験もあったのですが、高齢者の方とお話しながらメイクでのボランティアというのは初めてでした。お年を召した女性が話される若い頃の仕事ぶりやご家族の話は、その時代を生きてこられた映像がそのまま脳裏に焼きついているかのように生き生きと話されます。そして、メイク後に鏡を見て華やぐ瞬間の笑顔に感動したことを覚えています。女性らしい仕草や表情はいくつになっても変わらないんだな、女性として生まれてこんな風になれたら素敵だなと感じました。それ以来、東京や神奈川の関東近郊をはじめ、実家のある富山に帰省した際にはそちらでもメイクボランティアに参加して来ましたが、今回、150回以上参加しているとわかって、私自身も驚いています。

## 【2:続けられている理由は何でしょうか？】

（西奈）「ボランティアって何だろう」という答えを探しながらのような気がします。「1回だけでは自己満足。ボランティアは続けないと意味がない。」という、かづき先生の言葉を聞いて、「自己満足で終わりたくない」とも思いました。もともと「仕事も続ける中で自己成長できるし、見えてくるものがある」というのが信条ですので、続けているうちに答えが見えてくるかもと信じて今日に至りました。

最初はボランティアに行くことが楽しいというか、メイクをさせていただくことが楽しい、そんなところがありました。

でも、「あなたにやってもらってよかったわ～。また来てね～」と言ってくださり私の手をぎゅっと握ってくださる方や「こんなべっぴんさんにしてもらったら、もう一回お嫁に行かないとね（笑）」と盛り上がり喜んでくださったことが、また次への原動力になったり、やりがいを感じたり、社会の中で自分が誰かの役に立てているというモチベーションになったように思います。



メイクボランティアを行なう西奈さん







## 手のお手入れ（ハンドケア）～その2～



第40号で、「手のお手入れ（ハンドケア）」について紹介したところ、皆様より「メイクボランティアで早速やってみます。」「とてもためになりました。」などの反響をいただきました。

メイクボランティア先の施設で、「メイクはちょっと」とおっしゃる方や、男性の入居者の方には、この手のお手入れだけでも十分ですので、改めてハンドケア方法の一例をご紹介します。

なお、ハンドケアをする際は、冷たい手で急に触られると驚いたり、不快に思う方もいらっしゃいますので、手を温めてから行なうようにして下さい。また、実際メイクボランティアにてハンドケアを行なった方より、「高齢の方はなかなか腕が回らなかった。」や「骨が弱いので、強すぎないように注意が必要だと思いました。」などのご意見も頂戴しております。

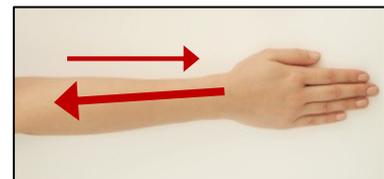
マニュアル通りに行おうとしたり、嫌がられる素振りがある方に無理に行おうとしたりせず、皆さんの「手」に、「心」と「日頃の感謝の気持ち」を込めて、お手入れをお願いします。

### <メイクボランティアでできるハンドケア方法（例）>

1. コットンに、化粧水とスクワランオイル（※）をたっぷり含ませます。



2. コットンを使って、血液を心臓にかえすように、指先から肘に向かって滑らせます。そのまま手を離さず、行きよりも弱めの力で指先に戻ります。



※手順3以降はコットンを使わず、手（化粧水＋スクワランオイル）でも結構です。

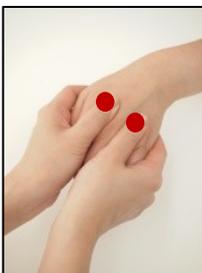
3. 手の甲を大きく円を描く様にさすります。



4. 手の甲を押し広げるようにします。



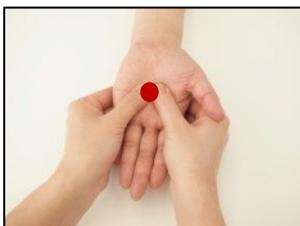
5. 指と指の間をプッシュします。



6. 指の付け根に向け螺旋を描く様に揉みます。



7. 手のひらの真ん中を押します。



今回ご紹介した方法はあくまでも一例です。  
また、このお手入れ方法は、自分ひとり（セルフ）でも行なえますので、ご自分で実際にやってみて、強さや気持ち良さなどを実感してみてください。

※スクワランオイル・・・皮脂の成分に近い無添加の保湿オイル

# 「化粧によるストレス軽減効果に関する長期的観察」



平成 28 年 10 月 15 日、第 11 回外観先端医療シンポジウムにおいて、「化粧によるストレス軽減効果に関する長期的観察」の調査研究成果について、以下の内容で発表を行いました。

詳しい資料等につきましては、当法人のホームページ（以下のアドレス）をご覧ください。

[https://www.kaokorokarada.org/chousakenkyu\\_28/](https://www.kaokorokarada.org/chousakenkyu_28/)

【内容】 肢体不自由のお子様をお持ちの保護者の方にメイク講習を行い、メイク当日、3週間後、3ヶ月後、6ヶ月後、12ヶ月後に、Visual Analogue Scale (VAS※)、及びWHO QOL26 (※) のアンケート調査を行う。

アンケートから得られる数値の変化から、化粧の効果について考察する。

※VAS：痛みや満足度など主観的な症状・状態を評価する方法

※WHO QOL26：世界保健機関 生活の質を測る調査票

【概要】 化粧にはストレス改善効果があることが経験的には指摘されているが、データに基づく証明は必ずしもされていない。今回は、肢体不自由の子を持つ母親に対して、複数回のメイク講習を実施し、習得した技術に基づいて1年間にわたりメイクを実施してもらい、定期的にVAS及びWHOQOL26によってデータを取ることにより、外観への満足度及び生活の質への改善度合について調査を行った。肢体不自由の子を持つ母親は、健常児の母親よりもストレスが高く、化粧による改善効果がより明らかになるのではないかと考えた。

外観に関する満足度は長期にわたり著しく改善し、化粧と化粧の講習の継続が外観への満足度に貢献することが明らかになった。生活の質の改善については、当初は改善効果が見られるものの、長期に維持されることがなかった。また、生活の質は、季節変動による子の健康状態など、他の要因によっても左右される可能性があることが分かった。



シンポジウムでの発表の様子

# メイクボランティア 募集要項

最新の募集情報や、他エリアでの開催有無はHPをご覧ください。事務局へお問い合わせ下さい。  
入居・・・高齢者入居型施設、通所・・・高齢者通所型施設、その他・・・障がい者施設・視覚障がい者センター等

平成 28 年度 3 月メイクボランティア		
3/19 (日) 14:00～	入居	サニーパレス四谷呑番館(東京) 丸の内線「四谷三丁目駅」・都営新宿線「曙橋駅」より徒歩5分
3/6 (月) 13:00～	入居	にこにこハウス療育センター(兵庫) 神戸バス「病院前」(しあわせの村)より徒歩
3/14 (火) 14:00～	入居	あおぞら(大阪) 地下鉄谷町線「八尾南駅」より送迎
3/16 (木) 13:00～	入居	暖流(高知) JR土讃線「多ノ郷駅」より徒歩5分
平成 29 年度 (4 月以降)メイクボランティア		
4/12 (水) 13:30～	通所	はなまるデイサービス武蔵浦和(埼玉) 埼京線・武蔵野線「武蔵浦和駅」より徒歩10分
4/13 (木) 14:00～	入居	ベストライフ市ヶ尾(神奈川) 東急田園都市線「市が尾駅」より徒歩8分
4/8 (土) 14:00～	入居	ライフ・イン・京都(京都) 阪急京都線「桂駅」からシャトルバス
4/28 (金) 14:30～	入居	広島長崎病院(広島) JR山陽本線「横川駅」正面口より徒歩3分

上記の時間は、メイク開始のお時間です。集合は記載時間の約1時間前になります。

※冬～初春の時期は、インフルエンザの流行等でメイクボランティアが中止になる場合もございますので、どうぞご了承ください。  
また、ボランティアに参加される皆様も、体調不良のまま参加されると施設の方に「命に関わる」ご迷惑がかかりますので、  
体調管理には十分に気をつけて下さい。

## ■ 申込～参加の流れ

＜参加条件＞ 当法人の会員であること、および、当会主催のメイクボランティア講習会を修了していること

＜申込方法＞ ホームページ、またはメール(info@kaokokorokarada.org)、電話、FAXにて、事務局までお申込ください

メールの場合は、下記の①～④までの必要事項をお知らせ下さい。

件名:メイクボランティア申込 / 本文:①氏名 ②当日ご本人の緊急連絡先 ③参加希望日と訪問先施設名 ④会員番号

＜申込確認メールの配信＞ 参加の可否について、メールで事務局よりご連絡します  
※事務局からのメール(info@kaokokorokarada.org)が受信可能となるよう受信設定のご協力をお願いします

＜当日案内＞ 訪問日約1週間前までに、メールにて事務局より「集合時間・引率・リーダー名・緊急連絡先など」をご連絡いたしますので、確認後、必ず返信をお願いします

## ■ 申込後に参加をキャンセルする場合

理由をそえて、前営業日の15時までに、事務局までお電話ください。

訪問日が日曜日・祝日・月曜日にあたる場合は特にお気をつけください。(例:訪問日が月曜祝日の場合 → 前週金曜日の15時まで)

## ■ お願い

1. 上記の通り、訪問には参加条件がございます。該当されない第三者のお誘いはご遠慮ください。
2. 人数が少なくなると訪問先へご迷惑をおかけしますので、キャンセルの場合はお早めのご連絡をお願いします。
3. ご連絡先(住所、電話番号、メールアドレス等)に変更がありましたら、速やかに事務局へお知らせ下さい。

＜重要＞メイクボランティアへのお申込やお問い合わせをメールにてお送りいただき、  
事務局より1週間以上返信がない場合には、一度事務局へお電話をお願いいたします。  
ボランティアの開催日が迫っている場合には、該当日の3日前までに必ずお電話いただきますようお願い申し上げます。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局

Tel:03-3350-1035(月～金 9:30～18:00 土日祝休み)  
Fax:03-3350-0176(24時間受付) E-mail:info@kaokokorokarada.org

募集日程は随時更新中です。

上記以降の日程は公式ホームページをご確認ください。

顔と心と体 メイクボランティア

検索