

メイクボランティアのお誘い

～笑顔を引き出すお手伝いをしませんか～



メイクボランティアは、高齢者施設や障がい者施設などを訪問し、施設の入居者や利用者の方々にメイクとコミュニケーションを楽しんでいただく、ボランティア活動です。

高齢者の方々などにメイクを提供しながら、コミュニケーションを図り、笑顔になっていただくことが目標です。

メイクや福祉のご経験がなくても安心して参加できるよう講習会を開催しております。年齢性別は問いません。ぜひお気軽にご参加下さい。

理事長よりご挨拶

顔が気になる日は心が暗い。心が暗いと身体が辛い…。これは「顔と心と体」が繋がっているから。

このことは、幼少期、冬になると顔が真っ赤になることで悩んでいた私自身の経験から得られたことです。

外観に悩みをもつ方々をどのようにしてサポートできるかを考えながら、長年にわたっていろいろな方々にメイクをさせていただく仕事をしてきました。その中で得られた教訓は、「最高のメイクは人の笑顔」、「笑顔以上に素晴らしいメイクはない」ということでした。

メイクボランティアを通じて、人々に笑顔になっていただくお手伝いをしたいと考えています。また、ボランティアに参加する方にも、人の笑顔の素晴らしさ、笑顔を引き出すことの喜びを知ってもらいたいと思っています。



内田 嘉壽子 (かづきれいこ)

公益社団法人顔と心と体研究会の メイクボランティア活動

当研究会は、その前身であるNPO法人の時代を含めて、25年前からメイクボランティア活動を行っております。

現在では、年間で150人以上の会員の方々が、100回以上の施設訪問を行っています。

メイクボランティア実績

〔訪問回数〕

| | |
|----------|------|
| 平成 24 年度 | 130回 |
| 平成 25 年度 | 118回 |
| 平成 26 年度 | 124回 |
| 平成 27 年度 | 100回 |
| 平成 28 年度 | 118回 |

※直近5年間の回数

〔訪問都府県〕

- 関東・甲信越
東京、神奈川、千葉、埼玉、新潟
- 中部・北陸
愛知、富山、石川
- 近畿
京都、大阪、滋賀、兵庫
- 中国・四国・九州
広島、高知、福岡、山口

平成 28 年度は
16 都府県にて実施

〔訪問施設種類〕

- ・養護老人ホーム
- ・特別養護老人ホーム
- ・デイサービスセンター
- ・老人グループホーム
- ・老人保健施設
- ・介護付有料老人ホーム
- ・身体障がい者施設
- ・精神障がい者施設
- ・盲人センター など

メイクボランティア参加者の声

メイク終了後に鏡をご覧になり「ニコッ」と笑っていただく瞬間は、こちらもとても幸せな気持ちになりました。

(40代 京都)

この日がデイサービスの利用日でなかった方が「今日はメイクボランティアがあるから」と待っていてくださいました。

楽しみにしてもらえる活動ができて、とても嬉しく思いました。

(50代 広島)

ご夫婦で入居されている方は、認知症の奥様の隣りでご主人がずっと見守っていたので、「特にご主人に喜んでもらえるよう、奥様をきれいにしよう」と思いながらメイクをしました。仕上がりを見て、ご主人が「若返っちゃったよー！」と満面の笑顔で喜んでくださり、私もすごく嬉しかったです。ご夫婦でカメラにピースで収まっていました。

(20代 神奈川)

メイクはもとより、私達に会うことをご家族と一緒に楽しみにしてくださっているのが、とても嬉しいです。メイクが終わって「また来てね」と言われたときには感動しました。

(50代 東京)

男性の方もいらっちゃって、顔と手の拭き取りをしました。とても喜んでくださいました。

(40代 大阪)



今回が初めての参加。メイクをさせていただいた方が皆さん明るい笑顔になられた姿は素晴らしかったです。自分自身、反省点はまだまだありますが、入居者の方々の嬉しそうなお顔を見ることができ、私の方が幸せな気持ちになりました！

(60代 東京)

「メイクなんて、いい年をしてもうしないの」とおっしゃっていた方が、メイクを終わると「あら、私、可愛いわね!」「主人がびっくりするわ」と嬉しそうに、目を輝かせておられたのが、とても印象的でした。

(40代 大阪)

大勢の方にメイクをして、終わって帰るときに皆様にご挨拶したところ、一斉に拍手をいただきました。

今までのボランティア経験で初めてのことで、とても嬉しかったです。

(40代 東京)

気が進まない様子だった方も、メイクを終わると他の方に勧めていました。やはり女性にとってメイクは、いくつになってもポジティブになれるものなのだと感心しました。

(50代 大阪)



当研究会のメイクボランティアに参加するには

1. メイクボランティア講習会

- ・人のお顔にメイクするための技術やコミュニケーションのとり方、メイクボランティアを行うときの注意事項などの基礎的なことを学びます。【座学、実技練習】

- ▶ メイクサービスの実技指導 (ペアワーク)
- ▶ 訪問時に必要となるコミュニケーションの基礎 (ペアワーク)
- ▶ 施設訪問時の注意事項、持ち物など



- ・講習会受講後、修了証を発行します。その後、訪問施設では修了者として「スキンケア、頬紅、口紅」の3点をご担当いただけます(当法人の会員資格が条件)。

※講習会は年4回程度実施します。当法人のホームページで日程を確認し、お申込ください。

<https://www.kaokokorokarada.org/>

参加費 一般/3,000円 **会員特別価格650円**

開催場所 主として東京、大阪。
※希望者が集まる場合は東京・大阪以外の都市でも開催しますのでご相談下さい。

持ち物 筆記用具、フェイスタオル、メイク直しが必要な場合のご自分の化粧道具



2. メイクボランティア参加申込み。

- ・当法人が老人ホームなどの施設とメイクボランティア訪問をアレンジします。
- ・施設訪問の日程・場所を当法人のホームページで確認し、参加申込みをします。
(ホームページから、または当法人へのメール・FAXでもお申込みができます。)
参加の可否について、当法人からメールで返信します。
- ・参加のためには当法人の会員になることが条件です。(訪問先施設からの信頼を維持するため)

※会員になるには、当法人のホームページから申込書をダウンロードするか、メールに下記の必要事項を明記の上お申込み下さい。また、年会費のお振込もお願いいたします。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④FAX ⑤メールアドレス
⑥生年月日 ⑦職業 ⑧勤務先住所 ⑨会員種別*

ホームページから、または当法人へのメール・FAXでもお申込みができます。

※会員には以下の2種類があります。

- ・正会員 … 年会費3,000円をお支払いいただき、社員総会の議決権があります。
- ・協力会員 … 大学などに通学する学生で、会費の支払が免除されます。
社員総会の議決権はありません。



3. 当法人からの確認メール

- ・訪問日1週間前までに、当法人からメールで、訪問当日の集合場所（施設近くのバス停・駅などが多いです）、集合時間、当日の緊急連絡先（引率リーダーの携帯電話番号）をご連絡します。

※持ち物等については、「メイクボランティア講習会」でお伝えします。



4. 訪問日当日

当日は、経験豊富なボランティアリーダーが引率します。

・集合

- ▶ 時間厳守で集まりましょう。
- ▶ 万一遅れる場合には、緊急連絡先に必ず電話しましょう。

・施設到着

- ▶ まずは施設の方に笑顔でご挨拶をします。

・ミーティング・準備

- ▶ 引率リーダーから今日一日の流れの説明を受けます。
- ▶ その後、うがい・手洗いをします。
- ▶ メイク道具を使い易く、見やすい位置に配置します。

・メイク実践

- ▶ フルメイク担当者とペアを組みます。
- ▶ 「スキンケア、頬紅、口紅」を担当します。
（フルメイク担当者が「肌づくり、眉、アイメイク」を担当します。）
- ▶ メイクボランティア講習会で習ったことを念頭に、笑顔でコミュニケーションを楽しみながら、メイクしましょう。

・片付け・ミーティング・解散

- ▶ 終了後、道具の片付け・メンテナンスをします。
- ▶ ミーティングで、今日のメイクボランティアの感想などを共有します。



【注意事項】

- ①訪問先施設には免疫力や抵抗力の弱い方がいらっしゃいます。訪問日まで体調管理に気をつけるとともに、体調不良の場合には無理して参加しないようにしましょう。
- ②参加申込後にキャンセルする場合には、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：訪問日が日曜・月曜の場合 → 前週金曜日の15時まで
訪問日が祝日の場合 → 前日の15時まで

- ③人数が少なくなると訪問先にご迷惑をおかけしますので、キャンセルする場合にはお早めにご連絡をお願いします。
- ④上述のとおり、施設訪問には当法人の会員登録が必要です。該当されない第三者をお誘いすることはご遠慮ください。
- ⑤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、速やかに事務局にお知らせ下さい。

5. スキルアップ講習会

- ・当法人の主催するメイクボランティアに3回以上参加された方で、さらにメイク技術を深めたい、コミュニケーション力をつけたいという方のために、スキルアップ講習会を開催しています。（※参加経験が3回未満の方は、事務局までご相談ください。）
- ・スキルアップ講習会によってワンランク上の技術・知識を身につけることで、訪問先で「肌づくり」なども担当できます。

[講習内容]

▶ 「メイク実技編」

座学、実習により、これまでの「スキンケア・頬紅・口紅」に加えて、下地やファンデーションでの「肌作り」などを学び、メイクボランティア時に担当する範囲を広げます。

▶ 「コミュニケーション編」

メイクを受ける人との、会話によるセラピー効果を高めるためのコミュニケーション術を実践的に学びます。



※講習会は年4回程度、東京・大阪にて実施します。当法人のホームページで日程を確認し、お申込ください。

参加費 コミュニケーション編 2,000円 メイク実技編 3,000円
2講座を同日受講の場合、5,000円 → **特別割引 4,500円**

開催場所 主として東京、大阪。

※希望者が集まる場合は東京・大阪以外の都市でも開催しますのでご相談下さい。



🌀メイクセラピーの効果🌀

メイクの一番大きな効果は、メイクによって本人が満足できる外観が得られることで、自信が生まれ、気分が高揚し、明るく楽しくなり、会話が弾み、また気持ちが素直になるということです。

メイクは、人の皮膚に直接手を触れますから、スキンシップによる癒しの効果があるといわれています。また、メイクする人がメイクを受ける人に話しかけ、会話することによって、サイコセラピー（心理療法）の効果が得られるともいわれています。

これらを通じて、認知症状の軽減や、老人性あるいは更年期における軽度のうつ病の緩和などの効果が認められています。

また、メイクを受けたことをきっかけに自身でメイクをするようになることで、ADL（日常生活動作）が改善し、介護スタッフの負担軽減に繋がったという報告もあります。

メイクは、高齢者に対して最も効果があり、メイクによってご婦人たちが皆生き生きするということが多く見られます。また、更年期にさしかかった女性にも、メイクによるQOLの改善がみられることが確認されています。



profile

理事長：内田 嘉壽子（かづきれいこ）

フェイシャルセラピスト、歯学博士、REIKO KAZKI主宰

メイクを通じて女性の心理を追究。また、医療機関と連携し、傷跡ややけど痕などのカバーや、それにともなう心のケアを行う“リハビリメイク”の第一人者。

生まれつき心臓に穴が開いていたASD(心房中隔欠損症)ため、冬になると“顔が真っ赤”になる悩みを持っていたが、30歳の時にそれがわかり、手術し完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。老人ホーム等へのメイクボランティアにも力を注ぐ。

多くの人が抱える「顔」の問題にメンタルな面からも取り組むフェイシャルセラピストでもあり、またその養成に力を注ぐ。

女性の側に立ったユニークな理論は、多くの女性に支持されており、広い世代の雑誌やTVなどで活躍。また、学会誌にリハビリメイクに関する論文を発表し、メイクの価値を高めるために企業、病院、大学、学会、公共団体などで「外観の社会学」「外観の化粧学」「化粧の心理学」をテーマに講演活動を実施している。

- ・日本医科大学形成外科学教室 非常勤講師
- ・新潟大学医学部 非常勤講師
- ・新潟大学歯学部 非常勤講師
- ・新潟大学教育・学生支援機構 非常勤講師
- ・順天堂大学大学院医学研究科 協力研究員
- ・大阪大学歯学部 招聘教員
- ・広島大学歯学部 非常勤講師
- ・広島大学大学院医歯薬保健学研究科 客員教授
- ・佐賀女子短期大学 客員教授
- ・大阪河崎リハビリテーション大学 客員教授

(平成 29 年 3 月現在)



養護学校でのメイク講習



被災地でのメイクボランティア



公開講座などの情報発信

公益社団法人 顔と心と体研究会について

当研究会は、外観に悩みを持つ方々をどのようにしたらサポートできるかを、様々な分野の専門家が連携して考えることを目的として設立されました。医療分野だけでなく、福祉や教育の専門家、社会復帰を果たした方、現在顔の悩みを持つ方など、様々な立場の方々が参加し、意見交換や情報交換を行い、外観の問題を医療、福祉、教育など多方面から検討することを目的としています。

この目的のために、当研究会では、メイクが「顔と心と体」に与える影響を科学的に検証するための調査研究を行い、これを公表することで、学術分野における化粧の地位向上を図るとともに、シンポジウム・公開講座を開催して、「顔と心と体」のつながりを多方面から考える機会を広く一般の方々に提供しています。このような活動を通じて、外観に悩みを持つ方をサポートすることにより、社会福祉の増進と豊かな人間性の涵養に貢献したいと考えています。

【発足経緯】

平成 12 年 7 月 「顔と心と体」研究会発足

平成 14 年 11 月 東京都よりNPO法人「顔と心と体研究会」認可

平成 16 年 7 月 内閣府の認定を取得し、NPO法人「フェイシャルセラピスト協会」へ移行

平成 24 年 4 月 公益社団法人化を目指し「一般社団法人リハビリメイク協会」設立

平成 26 年 10 月 内閣総理大臣より公益認定を受け、「公益社団法人顔と心と体研究会」として事業を発足

公益社団法人 **顔と心と体研究会**

<https://www.kaokorokarada.org/>

〒160-0017 東京都新宿区左門町 3-1 左門イレブンビル 4F

お問合せ

TEL : **03-3350-1035** (9:30~18:00/土日祝休み)

FAX : **03-3350-0176** (24時間受付)

E-mail : info@kaokorokarada.org