

顔・心・体

通巻 59号 2020年度
公益社団法人顔と心と体研究会
会報誌

【理事長 内田嘉壽子（かづきれいこ）より活動報告】

2021年、新型コロナウイルス感染症が拡大する中でも、私は元気です。今年で__9歳。来年はいよいよ大台の__0歳です。自分でも信じられない思いですが、随分長いことメイクに携わってきたんだなと実感します。

昨年からのコロナ禍のため、対面でメイクをする機会が減り、人と会うことも限られてしまって、生活スタイルが様変わりしました。

2017年11月に日本神経眼科学会で発表した「眼瞼痙攣患者の機能的・美容的問題に対する極薄粘着テープの効果」の内容を英語の論文“Efficacy of a Non-invasive Cosmetic Forcible Trick Treatment for Blepharospasm: Increase in Quality of Life Due to Use of Ultra-thin Adhesive Tape”としてまとめ、これが昨年6月同学会の学会誌『神経眼科』（2020年37巻2号）に掲載されました。私が第一著者、清澤眼科医院の清澤先生、井上眼科病院の若倉先生が共著者として名を連ねています。この論文の中で、眼瞼痙攣患者に対する極薄粘着テープの使用の効果を統計学的に証明しています。テープの使用によって、患者の外観に対する満足度が向上し、QOLが改善することを数値をもって明らかにしました。また、そのような効果がどのようなメカニズムによって生まれるのかを「知覚トリック」「強制トリック」という耳慣れない言葉を使って医学的に分析。英語で書かれていますので、世界に向けて発信することができました。和訳も作りましたので、ぜひ一度読んでください。

極薄粘着テープの効用については、以前にも日本形成外科学会・学術集会（2011年）において医師らによって発表され、論文にまとめられています（野町健・清水雄介「老人性色素斑に対するQスイッチルビーレーザー照射後の創傷被覆材用途としての超極薄粘着テープの応用」（日本形成外科学会誌『日形会誌』2012年32巻12号））。この論文では、老人性色素斑のレーザー治療後に患部の被覆材として使用されるいくつかのテープを比較し、極薄粘着テープが炎症後の色素沈着を消失させ、使用した患者の満足度が高く、接触性皮膚炎を起こさないことが統計学的に証明されています。使用者の満足度が高い理由として、薄くて光沢がないので目立ちにくい、柔らかくて貼付しやすい、エンボス加工がされているのでレーザー施術後貼付してすぐにメイクができるという利点が挙げられています。また、なぜ目立ちにくいかのメカニズムも詳細に分析されています。

上に挙げた例のように、メイクの効果については、単にきれいになったとか、シミが隠れたとか、目が開けられるようになったということではなく、その効果を数値化してエビデンスを集め、科学的に証明することが必要です。そうすることによって初めて、メイクをしたりテープを貼ったりすることの効果やその信頼性が医師や第三者によって理解され納得されるものになります。

(→次ページにつづく)



公益社団法人顔と心と体研究会
理事長 内田 嘉壽子（かづきれいこ）

* Contents *

表紙～P. 2 理事長 内田嘉壽子 より	P. 4～9 顔と心と体セミナー 講演内容
P. 2 事務局移転のお知らせ	P. 10～11 第2回顔と心と体セミナー報告
P. 3 会員継続のお願い	P. 12 第3回顔と心と体セミナー案内

(→表紙からのつづき)

コロナ禍で人に直接メイクする機会は減っていますが、メイクの効果について科学的に分析し、論文化して公表するということにより一層力を入れていきたいと考えています。

外観に悩みがある患者さんがメイクに訪れる数は変わっていません。最近もやけどを負った子供さんのメイクを行いました。もともと火傷は10歳未満の子供さんに多いのですが、IHの普及により火傷が減っている高齢者に比べて、子供さんの火傷の件数は変わっていないそうです。大やけどを負った子供さんがメイク後にお母さんと一緒に「よかった」「もっと早く来ればよかった」と言って喜んでくださると、その笑顔から元気をもらうことができます。改めてメイクを続けてきてよかったと感無量になりました。

物心つかない頃にやけどを負った子供と思春期にやけどを負った子供について、その対応はそれぞれ違うものです。メイクはできるだけ短い時間で済ませます。時間をかければかけるほど、やけどを負ったご本人が、他の人と違う外観になってしまったことに後悔の念を募らせがちです。気になるときはいつでも短時間でできるメイク。それがご本人を能動的にさせ、社会復帰への第一歩を踏み出させることになるのです。

コロナの中でも、ときどき自分の顔を客観的に見て、テクニックを磨くことを心がけてほしいと思っています。コロナが収束すれば、すぐにも動き出せるよう、一緒に頑張っていきましょう。

公益社団法人顔と心と体研究会の活動も、検定事業がこれから本格的にスタートしようというときに、コロナによって停滞を余儀なくされています。高齢者施設へのメイクボランティアは施設訪問ができない状態が続いています。検定の実技試験も見合わせています。しかし、いずれはコロナの晴れる日が来ます。そのときにすぐに再開できるように準備を整えています。

最後に2つ。

2月16日にNHKの国際放送『NHKワールドジャパン』の「メディカルフロンティア」(※)という番組に出演しました。テーマは「最先端のケロイド治療」。当法人の理事である日本医科大学形成外科学教室主任教授の小川令先生が行う最先端のケロイド治療のQOL向上のアプローチ手法の1つとして取り上げていただきました。世界190ヶ国・3億9千万世帯に向けて放映されています。私が提唱しているメイク法は、世界中で求められるものになるのではないかというお言葉を、制作の方々から頂戴しています。(※以下のURLで放映後1年間無料視聴できます。28分間の英語放送ですが、インタビュー部分は日本語(英字幕)です。<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/tv/medicalfrontiers/>)

また3月に「四谷メディカルビル」に移転します。今後ますます医療の方面に導かれているようで、益々そちらに向かって邁進してまいりたいと思っています。

公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局移転のお知らせ

令和3年(2021年)3月、公益社団法人 顔と心と体研究会の事務局が移転いたします。新しい住所は以下の通りです。(「有限会社 かづきれいこ」の新オフィスと同じフロアとなります。) 電話番号、FAX番号、メールアドレス等に変更はございません。

新年度(令和3年度)は新しい事務所にて、新たな気持ちで事業を進めて参る所存でございますので、引き続き会員の皆様には、当法人の事業活動にご理解・ご協力賜りたくお願い申し上げます。

新住所: 〒160-0017 東京都新宿区左門町 20 番地 四谷メディカルビル 5F
Tel: 03-3350-1035(月～金 9:30～18:00 土日祝休み)
Fax: 03-3350-0176 E-mail: info@kaokorokarada.org

令和3(2021)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(2020年度)の会員期限は、2021年3月31日までとなっております。会員の皆様には、来年度(令和3(2021)年度)も是非とも会員としてご継続いただきたく、つきましては年会費(3,000円)の納入をお願いいたします。

(※令和3(2021)年度会員期間：令和3(2021)年4月1日～令和4年(2022)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下さい。(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。

★今年度(2020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いたします。

★2019・2020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、2019年度未納分の会費(3,000円)をお支払いいただきます。

★2020年度末(2021年3月31日)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をお願いいたします。

※なお、会費が2年分未納(2019年度、2020年度)の方につきましては、2021年4月1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。

2020年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、当法人のメイン事業である「メイクボランティア」活動が見合わせとなり、会員の皆様には活動の場をご提供できず申し訳ございませんでした。「新たな生活様式」に即したガイドラインを作成し、メイクボランティア活動再開を目指しておりましたが、2度目の緊急事態宣言発令で、2021年2月現在も再開の目途が立たない状況となっております。今後、ガイドラインに則った「新たなメイク方法」に関する動画の作成や配信、また引き続きのオンラインセミナーの開催、検定試験のためのオンライン講習の検討など、「今できること」を模索しながらではございますが、事業活動に鋭意努力する所存でございます。

会員の皆様におかれましては、引き続き一層のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

「顔と心と体セミナー」講演内容

昨年10月3日（土）に開催しました「顔と心と体セミナー」での、百武朋先生、春日武彦先生の講演内容についてまとめましたので、会員の皆様へ共有いたします。なお、1月30日（土）に開催いたしました「第2回顔と心と体セミナー」の講演内容につきましては、次号（5月末発送予定）にて掲載予定です。（昨年7月の「第3回1級者研究会」ならびに、こちらの「顔と心と体セミナー」の講演内容については、ホームページにも掲載予定です。）

【講演（要約）】

●百武 朋 先生（特殊メイク・特殊造形・キャラクターデザイナー）

「傷を作るメイク」

特殊メイク・特殊造形・キャラクターデザイナーの百武朋先生をお迎えして、多くの映像作品などのために制作された特殊メイクの事例を写真で見ながら、その仕事内容をご紹介いただきました。また、会場でモデルの手に傷を作るメイクを実演していただきました。

この講演録では、講演において投影した写真のほとんどを複写できないため（著作権・肖像権の関係）、百武先生のお話の要点のみを取り上げております。



1. 映像作品における傷メイク

『樹海村』『刀剣乱舞』『進撃の巨人』『ヤクザと家族』『ミュージアム』『犬鳴村』『東京喰種』などの映像作品において制作した傷メイクの実例を写真によって紹介した。

傷メイクの作り方として、次のようなポイントが紹介された。

- ・傷メイクを作るには、まず美容テープを貼り、その上に特殊メイク用の塗料を使って傷を描いていく。美容テープを使うようになる前は、肌の弱い役者さんなどは肌が荒れたり、かぶれたりすることもあり、メイクをする時に様々な工夫が必要だった。テープを使うようになってからは、直接特殊な塗料を塗らないため、肌の特に弱い俳優の場合、肌が守られるようになり、特殊メイクの幅が広がったと言える。
- ・傷メイクは、監督や演出部と相談しながら、ドラマで必要な傷のデザインを作り上げていく。
- ・傷メイクをする場合、それがいつ頃できた傷なのかを考慮しながら作っていく。ひとつの映像作品の中では、同じ傷でも、できたばかりのものと、できてから数年経っているものをそれぞれ別物として作ることもあるので、その区別は重要である。
- ・メイクした傷をつけてアクションをするときなどは、傷メイクのうえからもう一度、美容テープを貼って、撮影中に崩れたりすることがないようにする。
- ・本物らしい傷を作ることや観客を驚かすようなものを作ることも大事だが、同時に、演出が決まり次第、俳優の顔や雰囲気、役柄などを考慮して、どのような傷にしたら、その俳優がよりドラマに合い、格好よく見えるか、如何にしたらその俳優のテンションが上がり、役柄に入りやすくなるかなどのもも考慮に入れて傷をデザインする。

2. 「傷を作るメイク」実演

次に、会場スタッフをモデルにして、その手に傷メイクを施した。美容テープの上から特殊パテで傷を作り、最後に血糊を付けた。血糊は傷メイクを本物らしく見せるが、動くと赤い色があちこちに付いてしまうので、ハロウィンなどのイベントの場合にはあまり向かない。メイクを落とすときは、テープをはがすと全部とれるので便利である。



3. 傷以外の特殊メイク

傷以外の特殊メイクの実例が写真によって紹介された。尖った耳、羽根の生えた頭、油性のドーランの上からポスターカラーを塗って作った肌のクラッキング（ひび割れ）、シザーハズ、各種のマスクや特殊なスーツやユニフォームなどの衣装、^{オム}王蟲の模型（『風の谷のナウシカ』に登場する節足動物様の架空の生き物）、千手観音のように背中に背負う多数の手の模型、模型の頭を2つ付けた三面観音、妖怪の衣装（NHK BSプレミアム『大江戸もののけ物語』で使われたもの）などが紹介された。

これらの特殊メイクに関しては、次のようなポイントが紹介された。

- ・マスクについては、いかに俳優の顔が美しく見えるかを考えて、顔との角度を工夫している。
- ・材料は大体シリコン、プラスチックとゴムだが、それだけだと造形物の深みが出ないため、とこどところに鉛、合成皮革、花卉、金などの本物を使う。
- ・特殊衣装などは、俳優の体をスキャニングしてその素体に造形を施し、俳優の体を動かしやすく、かつ綺麗に作り上げる。
- ・地肌の部分とメイクの部分の繋ぎ目や衣装と衣装の繋ぎ目が分からないように、いろいろな工夫を凝らす。
- ・テクスチャーを出すために、発泡スチロールで作った型の表面に、ハンダごてでひとつひとつ跡をつけていくこともある。

最後にこの日の講演のために制作された特殊デザインが紹介された。（写真）



●春日 武彦 先生（成仁病院 名誉院長）

「ストレスを手なずける——コロナ・個人的悩み・メイクセラピーを受ける人」

1. ストレスとは

私のような精神科医やメイクセラピーを提供する人達に共通しているのは、対象者が何らかのストレスを抱えていること、彼らがストレスに対処するのを援助する立場にあることである。また我々自身も様々なストレスを抱えている。このようなストレスをどのように扱ったらよいのだろうか。

まず、ストレスとは何か？

それは、嫌なこと、心の重荷になること、つらいこと、それらすべてである。ただし、人によって何がストレスになるかは異なる。ある人にとってストレスになることが、他の人にとっては何でもないということは、よくあることだ。

また、ストレスが常に自覚できるとは限らない。

自分では気がつかないが、知らないうちにストレスを抱えているというようなこともある。

ストレスは常に悪いものとは限らない。例えば、試験前には誰でもストレスを感じるだろうが、合格してしまえば達成感を味あわせてくれる。



2. ストレスに対する8つの対処法

ストレスの対処法には以下の8つがある。

① 原因を解決する、取り除く

ストレス対処法の1番目は、原因を解決する、あるいは取り除くことである。しかし、それが簡単にできるなら苦労はない。

世の中には、解決できないこと、取り除けないことが満ち溢れている。それでも、原因の解決に対して中途半端な態度で臨まないことが大切である。そのような態度でいると「なんで自分ばかりこんな目に合うんだ」というような被害者意識を持ったりするので要注意である。また、状況を客観視するプロセス、すなわち問題を解決できなくても「しょうがない」「そんなものだ」とドライに割り切れる態度が重要である。

② 我慢する、諦める

残念ながら、我慢したり諦めたりしなければならないことは多い。ただ、この場合、ひとりで我慢するのと、みんなで我慢するのでは大きな違いがある。援助者の立場で言うと、悩んでいる本人を孤立させない、孤独感を感じさせないのが重要である。例えば、メイクセラピーを受けに来る人は何らかの悩みや苦しみを抱えているが、本人が決意してセラピストの前に来たということは、それだけでもう孤独ではなくなっているということである。セラピストとして、そのことを高く評価していることを本人に伝えるべきである。

また、できるだけ愚痴はこぼした方がいい。それによって、前述した被害者意識に陥るのを防ぐことができる。

アイデンティティ（＝自分らしさ）を持つことも重要。それもポジティブなアイデンティティを持つべきである。人には、例えば自分は運が悪い、嫌われ者だというような妙なアイデンティティを持つ傾向があるので注意を要する。



③ 目先の憂さ晴らしで自分を誤魔化す

例えば、人をいじめるとか、クレマーになるとか、SNSで炎上させるとか、それに便乗するなどのことは、憂さ晴らしにはなる。しかし、不健康な憂さ晴らしは、よい結果を生まない。人を傷つけるような形である憂さ晴らしは、結局、むなしさや自己嫌悪となって自分に返ってくる。

④ 八つ当たりする

これも目先の憂さ晴らしのひとつ。しかし、前述のように、この八つ当たりも自己嫌悪とかむなしさにつながったり、あるいは八つ当たりしながら「誰も私を分かってくれない」という孤独感を生むこともある。

自分自身への八つ当たりが自傷行為だと言えなくもない。リストカットやオーバードース（薬のまとめ飲み）のようなものは、自分自身への八つ当たりであると同時に、まわりの人間がどのくらい自分のことを心配してくれるのか確かめたくてやっているという部分もある。だから繰り返すことにもなる。

⑤ 誰かに泣きつく、相談する

この行為には意味がある。カウンセリングにつながる場所がある。

本人が孤独でいると、考えがおかしな方向に向かうことが多い。悩みに悩んで自殺などというのは、本人としては論理的に考えたつもりでも、結果的には間違った方向に進んでいる。誰かに話をして孤独から脱することによって、心と我に返るということもある。

ここでは言語化というプロセスが重要な意味を持つ。誰かに話す（伝える）ためには、自分の心の中でわだかまっているつらさ、なんか嫌だなと感じるもの、むかつくもの、そのようなモヤモヤしたものを相手にわかるように説明しなければならない。そのためには、自分のつらさについて、時系列的に、何がきっかけで、どのようにしてつらくなって、今自分がどれだけつらいかを整理しなければならない。自分の心の中にわだかまっているモヤモヤしたものに言葉を与えて表現するということをしなければならない。言葉を与えないと具体的に扱えないし、客観視できない。その意味で、言葉を操る能力や語彙の豊富さは重要で、それらの能力は生きることのつらさを和らげてくれることがある。

自分の心の悩みを言語化して相手に伝える。実はそれだけで人はかなり楽になれる。なぜなら、言語化、すなわちモヤモヤした曖昧なものを言葉で表現することによって、それを客観視することができるようになり、それを解決しようとしたり諦めたりなど、それに立ち向かうことができるようになるからだ。

さらに、しゃべること自体に、それによって気分が軽くなるという効果がある。例えば、職場の仲間と酒を飲みに行って嫌いな上司の悪口を言い合う。それが何か具体的な解決につながらなくても、自分のむかっていた気持ちを言葉にして吐き出し、相手もそうだとってくれるだけで、人は救われる部分がある。

実はこれはカウンセリングに通じるものなのである。カウンセリングで重要なことは、いかに相手をしゃべらせて、それをいかに真剣に聞くかということである。そこでは、無理に何か助言をしようなどと思わない方がいい。聞きっ放しになったとしても、本人は話を真剣に聞いてもらったということだけで癒されるし、言語化することによって本人がどこか腑に落ちるところを見つけて、自分で自分を救い出していくようなところがある。

従って、聞き上手になることが重要である。真剣に話を聞いていますよという態度を示すことが重要なのである。そのためには、上手に相づちを打つことが必要である。上手な相づちの打ち方とは、例えば、相手が話の中で自分の感情を表わしている言葉を繰り返すこと。「悲しくなったんですね」「むかついたんですね」などである。

このような相づちの効果はふたつある。ひとつは、相手の言葉をそのまま使うことによって、「あなたの話をちゃんと聞いていますよ」という態度を示すことができる。もうひとつは、カウンセリングでは、



聞く側の方が、聞くという態度をとらない限り会話が成り立たないという意味で立場が上なのだが、相手の言葉を繰り返すことによって、聞く側が話す側の立場まで下りてきてくれると感じさせることができる。

そして話を終わるときには、「よくお話ししてくれましたね、こういうふうに話してくれることが、あなたが今の苦しみから脱出する第一歩だと思います」というように、自分に話してくれたことを評価するという言葉で終わるのがよい。

⑥ 宗教

ストレスへの対処法の6番目は宗教。

宗教は、大いなる存在を介して自分を客観視する、あるいは苦しみを試練と読み換えることによって乗り切るといえるようなことが期待できるかもしれない。

⑦ 病気になる

人は曖昧な状態にいるのに堪えられないという性質を持っている。そこで、病気であることも、ひとつの具体的な状態として解決策であり得る。

精神科医の立場で言うと、心の病というのは、実は治せばいいというものでもない。心を患っていると言えることが本人の救いになっているということもある。例えば、神経症の患者の多くは、薬やコンサルティングである程度のところまでは非常にスムーズに治療が進んでいく。ところが、そろそろ職場復帰もできるかなというところまで来ると、急に改善スピードが鈍ってくる。こういうときに、焦って社会復帰させようとする、本人は急に具合が悪くなる。本人の最終的な気持ちの整理がついていないからである。そこで医者としては、「もう少し付き合ってください」と言ってあげる。それは、「あなたはまだ職場復帰できるほどよくなったと自分で思っていないわけですね」という意思表示であり、本人が「職場復帰のための気持ちの整理がつくまで患者として扱ってほしい」と望んでいる気持ちを汲んでいるのである。そのようにすることによって、相手の立場、自尊心を尊重することができる。このことは、本人が立ち直るについて非常に重要なことである。病気にすぎるといえることが、ある面で非常に大切なことでもあるということが理解できると思う。

⑧ 満足感・充実感・達成感でストレスを蹴散らす

ストレス対処法の最後は、全く別な分野で、なんでもいから満足感、充実感、達成感を感じてストレスを蹴散らすことである。どんな形であれ、何らかの満足感、充実感、達成感が得られれば、周囲を見渡す自分の目が変わり、自分に勇気を取り戻すことができる。また、それらは自己肯定感につながる。自己肯定感とは、「自分のやっていることはこれでいいんだ」という気持ちであり、そのように思うことができれば、人はかなり楽になれる。

人生で一番つらいのは、どう頑張ったらいいかわからないという状態である。頑張る方法がわかっていて自分の頑張りが足りないというのは、悪い状態ではない。どう頑張ってもいいかわからないが、あきらめられないというのが、一番つらいはずなのである。

自分のやっていることは全くとんちんかんでもいい、ものすごい効率の悪いことかもしれない、無意味なことかもしれない、もしかしたら逆効果かもしれない。こういう「中腰」の状態では頑張らなければならない。こういうとき、成功体験があり、したがって自己肯定感の高い人は頑張れる。だから結果としてうまくいく可能性が高い。自己肯定感の低い人は、「また失敗するかもしれない」という気持ちになるから、やっぱり失敗する。だから、どんな小さなことでも成功体験があり、充実感を持つことが必要なのである。

精神科医として患者にアドバイスするときに、部屋の片づけを勧める。自己肯定感が低くて、エネルギーが落ちて、投げやりになっている人は、部屋の片付けもできない。部屋の片付けができて、せいせいして、仕事の効率が上がる。そういう成功体験が重要なのである。



メイクセラピーの場合も同じようなことが言える。メイクセラピーを求めてセラピストの前に来る人達も、外観あるいはメンタル面でどこかに問題を抱えている。その外観が実際に少しでも改善し、あるいは自分の問題をセラピストに話すことができれば、その人達は大きな一歩を踏み出すことができる。そういう点で、セラピストはカウンセラーとしての役割を果たし得るということになる。

3. まとめ

ストレスの対処法を8つ挙げた。大体これがすべてだろうと思う。その中で重要なのは、言語化、成功体験、自己肯定感ということになると思う。

最終的な落としどころとして、「苦笑いができる」ことを目指すのが重要である。今の苦しい、嫌な現状をとりあえず「苦笑い」しながら受け止める。言い換えると、現状の解決をあきらめるのではなく、問題を現実として受け止めつつ、他方で自分を冷静に客観的に眺めて、好奇心やユーモアで自分を支えながら、じっくりと改善の機会をうかがう。その状態は、具体的な解決策にはなっていないかもしれないが、現状に対する気持ちの持ち方が全く異なる。「苦笑いできるようになる」ということが、ストレス対処におけるひとつの目標なのである。

世の中には、「こうすれば絶対うまくいく」というような方法があることは少ない。ストレスを手なずける方法も同じで、「これで絶対対処できる」という方法はない。しかし、どのような方法があるかという全体像をつかんでおくことは大切で、状況に応じてその中からいろいろなことを試していけばいいのではないか。それが解決になると思っている。

【質疑応答】

Q1. 日本人は自己肯定感が低いと言われるが、日本の風土や文化が関係しているのか？

春日：日本では自己肯定感にあふれている者は、ナルシストとか、恥知らずで図々しいヤツとか、驕り高ぶって調子づいているなどと思われがちである。そういう面では、確かに日本の風土や文化が関係していると思う。ただ、外国との交流の中で、世代を追って少しずつ変わってきていると思う。

Q2. 甘い物好きなので、ストレスがたまると、無駄にたくさん買ったり、食べ過ぎたりしてしまう。そういう金遣いや食べ過ぎがまたストレスになったりするが、どうすればいいのか？

春日：よくありがちなことだ。しかし、そういうことにあまりストイックにならない方がいい。例えば、自分の収入に見合わない買物を繰り返すなど、通常的生活を維持できなくなるような、非常識な状態は避けなければならない。しかし、自分で決めた一定の良識的な限度を守れるのであれば、その範囲内で羽目を外すのは、むしろ「必要経費」と割り切った方がいい。あまりにも自分の欲求を抑え込み過ぎると、何が楽しみで生きているのかわからなくなる。

Q3. ある行為に自分で達成感を感じるだけでなく、他人もその行為を評価してくれたときに、より自己肯定感が上がると思う。しかし現実には、自分の自己評価と他人の評価が一致せず、それ故に承認欲求が満たされず、頑張ろうとする心が折れそうになることもある。こんなときはどうすればいいのか？

春日：確かに自分の満足感と他人の評価が一致しないことは少なからずある。それを一致させるというのはかなりの困難を伴う。そこが多分、人生で一番つらいところなのだと思う。自己評価と他者評価の差をどう埋めるか。その差をどうとらえるか。それを考えることが、多分「生きる」ということそのものなのだろう。それを一生の課題として楽しみながらやっていくという態度が必要なかもしれない。

Report

「第2回 顔と心と体セミナー」開催報告

「顔と心と体」をテーマとし、化粧や医療などを含む多方面の分野の専門家を招き、幅広く外観やメイクについて考える機会を提供することを目的としたセミナー「顔と心と体セミナー」の第2回を、先日(1月30日)開催。第2回は、理事長・内田嘉壽子(かづきれいこ)による講演の他、メンタルメイクセラピスト®1級資格者で、現在、介護施設で看護師として活躍されている西田佐奈江様、そして「せんとかん」のデザイナーとして有名な、彫刻家・東京藝術大学副学長の藪内佐斗司先生による講演が行われました。今回も、会場とオンラインの併用開催とし、47名(会場5名、オンライン42名)の方にご参加いただきました。このセミナーの講演内容については、次号(5月末発行)の会報誌で報告予定です。

第3回は4月24日(土)に開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。(会報誌の最終ページにて第3回セミナーのご案内を掲載しております。)



理事長内田嘉壽子(かづきれいこ)より、コロナ禍の現在、公益社団法人として当法人が活動できることは何か、自身の活動と共にご報告させていただきました。

(※会場の密を避けるため、別会場より講演)



西田様からは、コロナ禍において17年ぶりに看護師として働くことを決意した経緯や、現在勤務している介護施設の現状についてお話いただきました。



藪内先生は、「ほとけの顔もなんとやら…造られた地域で変わる仏像の顔」というタイトルのとおり、世界の各地域で異なる表情の仏像の数々を、画像と共に、ユーモアを交えた楽しいお話でご紹介いただきました。

藪内先生と「せんとかん」の2ショット！
確かに、そっくり！？



参加者からの意見・感想（抜粋）

<理事長・内田嘉壽子（かづきれいこ）講演>

- いつもパワフルなかづき先生のお話を伺うだけで元気を分けていただいた感じでした。
- オンラインで顔が見られない講習、セミナーは確かに雰囲気を感じ取りにくく、臨場感の大切さを思い知らされます。でも、オンラインでもこちらの空気を一変してくれる先生にいつも感謝しております。
- もう少したくさん、お話が聞きたかったです。

<西田佐奈江様 講演>

- コロナ禍でのタイムリーな内容で、先生の介護施設での活躍のご様子が目に浮かびました。
- 現在の介護現場のことがよくわかりました。先生の行動力に刺激を受け、改めて尊敬いたしました。
- 報道ではわからない、日常の施設の1コマを感じる講演でした。今できることをやる、実行に移せる先生のエネルギーを感じました。

<藪内佐斗司先生 講演>

- お客様のお顔にメイクをさせていただく仕事をしています。人の顔をヨーロッパからアラブ系、中国、韓国とずらっと並べて違いを見たことがなかったので大変興味深かったです。
- それぞれの場所、歴史により、仏像の顔があんなにも違うものだとは驚きでした。観る者の心を映すものでもあるんですね。興味深かったです。
- お優しいお顔の藪内先生、お話もユーモアがあふれていて楽しかったです。これからは、「せんとかん」を見ると藪内先生にしか見えません。



～書籍のご案内～

当法人顧問で、東京大学・名古屋大学 名誉教授、大阪大学医学系招聘教授でいらっしゃる生田幸士先生の著書をご紹介します。

「世界初は「バカ」がつくる! —「バカ」の育ち方あります!」

定価(税込):1,540円 出版社:さくら舎 発売日:2019/2/8

<出版社の紹介文>

ブレクスルーの条件はなにごとにもこれだ!

本書は、医用ロボットの世界的先駆者で、東京大学で「バカゼミ」を手がける教授が、夢と妄想を現実にするブレクスルーの極意を語る。「バカ」は世界初を成し遂げる。「ふつう」ではできない。「秀才」でも「まじめ」でもダメ。「バカ」だけがそれを実現する。

ここでいう「バカ」とは、豊かで、強く、深く、そのくせ笑えて、迷惑で、かと思うと胸が痛くなるような、もの。2018年にノーベル生理学・医学賞を受賞した本庶佑教授は「イノベーションは訳のわからないところから生まれる。ばかげた挑戦をやるべきだ」と発言している。

- ◎遊びのなかに自由ないい発想が生まれる
- ◎大学に「利口」「効率化」を求めてはいけない
- ◎「びっくりさせる」に人生をかけてしまう巨匠・糸川英夫先生
- ◎笑われることを学ぶのが生田研「バカゼミ」だ
- ◎アメリカでは「コンセプトが新しい」ことが評価される
- ◎利根川先生の怒りをこめた留学のすすめ
- ◎バカは先駆者をリスペクトし、また自らの成果で周りからリスペクトされる……

など、ビジネスに刺激になるようなエピソード、これからの人生の方向を示してくれるような人物像が、どこかにいるはず。「何かおもしろいことをやってみよう! 人に喜ばれたい! 」という楽しい未来をつくるための勇気がわいてくる一冊。



第3回「顔と心と体セミナー」参加者募集

日時：2021年4月24日(土) 13:00~15:30 (12:30より受付)

会場：四谷三丁目付近の会議室

定員：会場 20名 / オンライン 30名

参加費：一般：3,500円 / 当法人正会員：3,000円 / 学生：無料

13:00~14:10 天野恵子先生(最後の10分は質疑応答)

「コロナウイルス感染症：なぜ男性の致死率が女性に比べ高いのか？」

14:10~14:15 休憩

14:15~15:25 唐澤剛先生(最後の10分は質疑応答)

「ごちゃまぜで進める地域包括ケア・地域共生社会」

15:25~15:30 理事長 かつきれいこ より挨拶

申込締切：4月16日(金)

問合せ・申込：メール、FAXまたはホームページよりお申込み下さい。

講師プロフィール(敬称略)



天野 恵子(あまの けいこ)

一般財団法人 野中東皓会 静風荘病院 特別顧問 日本性差医学・医療学会 理事

1942年生まれ。1967年東京大学医学部卒業。東京大学講師、東京水産大学(現：東京海洋大学)教授を経て、2002年千葉県立東金病院副院長兼千葉県衛生研究所所長を歴任。2009年より静風荘病院にて女性外来を開始し、現在に至る。(現：静風荘病院 特別顧問) 性差医療研究・実践の第一人者で、女性外来の普及にも力を入れている。



唐澤 剛(からさわ たけし)

慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任教授

1956年長野県安曇野市生まれ。1980年早稲田大学政治経済学部卒業。同年厚生省に入省。2012年厚生労働省政策統括官(社会保障担当)、2014年保険局長、2016年6月~2018年8月 内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部 地方創生総括官。

2018年12月から現職。2018年10月より佐久大学客員教授。

2018年8月よりNPO法人日本医師事務作業補助研究会 顧問。

<事務局における感染症対策に関して>

セミナー等のイベント実施に当たり、事務局といたしましては皆様に安心してご参加いただけるよう、下記の取り組みを実施いたします。

- ・事務局スタッフのマスク着用
 - ・受付、会場など参加者やスタッフが触れる場所の消毒
 - ・参加人数の2倍以上の定員の会場にて、他の参加者と十分な距離を取って聴講ができるようにする。
- また、当日は、参加者の皆様にもマスクの着用、アルコール製剤による手指消毒、非接触型体温計での検温及び体調等に関する確認にご協力をお願いいたします。

(※当日に、熱または咳の症状がある方や体調のすぐれない方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。)

<お問い合わせ・申込先> 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 E-mail:info@kaokorokarada.org

顔と心と体研究会ホームページ：<https://www.kaokorokarada.org>