

さまざまな悩みを抱える若い世代の方々をサポートする団体・個人の皆様へのご提案
(メイク研修講座 企画書)

近年、引きこもり、不登校、ヤングケアラー、摂食障害、ニキビやアトピーなどの外観に悩む人達など、若い世代において、さまざまな悩みを抱える方々が目立つようになってきています。また、卒業や就職の時期を迎えて、世の中に足を踏み出すことを躊躇している方々もいるようです。

当法人ではこれまで、外観に悩みを抱えるさまざまな方々に対して、メイクによる外観の改善によって本人の自信を回復させるという活動に取り組んできました。このような方法で若い世代の方々を支援することに、一緒に取り組んでみませんかというのが、この提案書の趣旨です。

【提案する研修講座のタイトル】

自分に自信をつけるためのメイク研修

【研修講座の目的】

メイクによる外観の改善を通じて、自己肯定感を向上させ、本人の自信を回復させる。また、本人の社会参加・社会復帰を手助けする。

【当法人ができること】

当法人の理事長内田嘉壽子（かづきれいこ）は、40年近く人にメイクを教えることに携わってきました。その発端は、自身が幼少期に心臓疾患を原因とする外観の問題に悩み、外観の改善が体調や心のあり様に影響することを、身をもって経験したことにあります。「たかが外観」と言えど、「されど外観」という見方です。

かづきれいこはこれまで、外観の悩みを抱える多くの方々に対してメイクを提供してきました。あざ・火傷痕・手術痕などの先天的・後天的な外観障がいを抱える患者さん、ニキビ・アトピー・エイジングなど、年代や性別を問わず、外観の悩みを抱える方々、摂食障害や醜形障害などの精神的な問題から外観に悩む方々などです。その活動の場も、美容サロンだけでなく、大学病院やクリニックなどの外来施設、あるいは高齢者施設、精神・身体障がい者施設、視覚障がい者施設、さらには少年院などの刑事施設、更生保護施設、児童養護施設、母子支援施設など多種多様です。

外観の悩みを抱えるさまざまな方々に対して提供するかづきのメイクは、化粧品会社などが提供する、いわゆる「よりきれいにする」メイクや、季節や時代によって時々刻々と変化する「流行」のメイクではなく、「マイナスをゼロにする」メイクです。それは、言い換えると、本人の外観に関する何らかのハンデキャップをカバーし、本人のもつ特徴や長所を生かすメイクと言えます。そのようなメイクを提供する長年の経験の中から得られたこと

は、誰にでも受け入れられ、喜びを感じてもらえるメイクとは、本人が「元気に見える」メイクだということです。そして、そのような「元気に見える」顔を自分自身でメイクによってつくり出せるよう、その方法を習得することを促してきました。

その主眼とするところは、外観の改善による満足感、満足できる外観がメイクによっていつでも得られることによる安心感、そうした満足感や安心感に基づく本人の自信の回復です。つまり、単に本人が悩んでいる外観の問題を外見上カバーするだけではなく、悩みの奥にある心のあり様にアプローチし、本人がメイクによる解決のための技術を能動的に習得することを促し、自身で外観の改善が得られることによって、本人の自信を回復させることです。

自己肯定感の向上には、メンタル面のアプローチも不可欠ですが、外観の改善によっても達成され得るとというのが、これまでの経験で得られた知見です。そのことは、例えば、メイクが高齢者の認知機能の維持・改善に効果があることが科学的に証明されていることや、メイクによって更生保護施設の入居者の再就職率が改善されたことなどに表れていると言えます。

提案するメイク研修講座では、メイク技術の習得によって、自身の外観の改善の手段を身につけるだけでなく、可能であれば、外観に悩みを抱える他者にメイクを施術する技術を身につけ、その外観の改善に関わることで、さらに自己肯定感の向上を試みたいと考えています。具体的には、当法人が長年取り組んでいる高齢者に対するメイクボランティアに参加する技術を身につけて、実際にメイクボランティアを通じて高齢者に関わることです。ただし、近年の新型コロナウイルス感染症の蔓延により、当面高齢者施設へのボランティア訪問が難しくなっているため、自身の外観のメイクによる改善以外の取り組みについては、少し時期をみなければならぬと思います。

【メイク研修講座の内容】

(※ 以下の内容は、ひとつの例です。サポートの対象者やサポート団体等のご要望に応じて設計することが可能です (コストも含めて)。また、オンラインで実施することもできます。)

- 第1回 「自分に自信をつけるためのメイク」
 - ① 外観に悩みを抱える患者・クライアントへのメイクの施術例の紹介 (スライド講演) (30分) (オンラインの場合、提示できる症例には制限があります。)
 - ② 参加者2~3名に対するメイクの施術 (30~45分)
 - ③ 参加者による (セルフ) メイクの実践と指導 (60分)

可能であれば

- 第2回 「メイクボランティア基礎講習」
 - ① 高齢者施設訪問の心得と高齢者とのコミュニケーションの取り方について (60分)
 - ② 他者へのメイクの仕方 (スキンケア・チーク・リップに限定) (60分)

● 第3回 「メイクボランティアの実践」

高齢者施設への訪問とメイクの施術（3時間：準備・片付けを含む）

高齢者2～3名のメイクを担当、メイク時間は1時間～1時間半

【対象となり得る受講者】

高校生や大学生くらいの年代の方々（男女を問わない）を考えています。例えば

- 児童養護施設を近く卒業する方
- 高校や専門学校の卒業や就職を控えている方
- 引きこもりや登校拒否などが続いている方
- 刑事施設・更生保護施設に入所している方 など

【費用】

添付エクセルシートのとおり。

以 上