

顔・心・体

通巻 51号 平成 30年度
公益社団法人顔と心と体研究会
会報誌

【板橋雄一様 ご寄稿】

当法人の顧問でフォトグラファーの板橋雄一様からご寄稿いただきました。

撮影のため重い機材を持って移動したり無理な姿勢をとる事が多いのですが、2006年に腰痛により約半年程、仕事が出来なくなり、整形外科をはじめ整骨院、鍼灸院へ通う日が続きました。リハビリのためスポーツクラブを勧められ、以来、体力維持もかねて10年以上に渡り週1〜3回を目標に継続して通っています。昼間に行くことが多いため、健康ブームもあるのか、中高年の方々を中心に、筋力トレーニング、プール、スタジオでのプログラムはもちろん、お風呂だけやお喋りを楽しみにと大変賑わいます。

トレーニングしていると年齢や性別に関係なく自然と周りの体型や動きに目がいってしまうのですが、数ヶ月もすると色々な変化に気付かされます。体が引き締まってきたり、運動する姿勢が綺麗になったり、体の固かった80代の方が180度開脚ストレッチが出来た時は本当にビックリしました。ダンスが上手く出来た、腹筋の回数が増えた、姿勢がよくなったとよく笑顔で話してくれます。

そういった方々から共通して感じるのは、頑張る頑張らないに関わらず、バランスよく、コツコツと持続的に決まったメニューをこなしている。また最初は続くのですが、その後来なくなってしまう人も結構いる中、継続して来られている人に多い事です。

(→ 2 ページ目につづく)



板橋 雄一(いたばし ゆういち)

フォトグラファー

公益社団法人 顔と心と体研究会 顧問

埼玉県秩父市三十植の氷柱(みそつちのつらら)にて
(2019年2月撮影)

* Contents *

表紙〜P. 2 顧問・板橋雄一様ご寄稿

P. 2 検定テキスト発行延期のお知らせ

P. 3 会員継続のお願い

P. 4 研究会活動報告

P. 5 ボランティアメンバー交流会のお知らせ

P. 6〜7 あなたにスポットライト

「更生保護施設でのメイクレッスン」

P. 8 メイクボランティア募集要項

(→表紙からのつづき)

健康増進、シェイプアップや、ダイエット等が動機で体を動かして少しずつでも続けていく事で、達成感や満足感が得られ、体の動きが活発になり、体だけでなく心の健康も向上させているのではと思います。

かづき先生との出会いは雑誌のドキュメント撮影で、以来18年程経ちますが、先生の活動からも継続する事の大切さを教えられ続けています。

「メイクには人を元気にする力がある」という確固たる信念のもとに、外観に関するあらゆる悩みを抱えている人の立場に立った、変わらない姿勢を感じます。

当時からお話されていたメンタルメイクセラピストの育成、医療への貢献や連携、資格認証制度の実施等、一步一步実現して来ています。先生の考えに賛同してこれまで携わってこられた多くの方々の積み重ねてきた経験が後押ししているのも強く感じます。

ところで私はというと以前のような腰痛もなく、地道に運動目標を設けて次の段階に進めるよう体を動かしています。おかげ様で気持ちも体も元気に飛び回る事が出来ています。



北海道弟子屈(てしかが)町での放牧馬
(2019年2月撮影)

メンタルメイクセラピスト® 検定公式テキスト(実技編) 発行延期のお知らせ

「メンタルメイクセラピスト®検定」の公式テキスト<実技編>について、1月中の発行を予定しておりましたが、諸般の事情により発行が延期になり、2019年初夏の発行予定に変更となりました。

皆様にはより良いテキストをお届けすることができるよう、今後も一層努力して参りますので何卒ご理解賜りますよう、謹んでお願い申し上げます。改めて発行日等詳細が決まり次第、当法人のホームページにてご案内いたします。

- B5版・128頁
- 価格：3,000~4,000円
- 出版：株式会社ワニ・プラス
- 発売：株式会社ワニブックス
- 著者：公益社団法人 顔と心と体研究会
- 発売予定日：2019年初夏



お問合せは、公益社団法人 顔と心と体研究会まで
TEL：03-3350-1035 (平日9:30~18:00)
FAX：03-3350-0176 / メール：info@kaokorokarada.org

2019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(2018年度)の会員期限は、2019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(2019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。

(※2019年度会員期間 → 2019年4月1日～2020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。

~~~~~  
★2018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2017・2018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、2017年度未納分の会費(3,000円)をお支払いいただきます。

★2018年度末(2019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(2017年度、2018年度)の方につきましては、2019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。

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。



# 顔と心と体研究会活動報告

## <2018年度のメイクボランティア活動について>

2018年4月～2019年1月までの10ヶ月間で、97回のメイクボランティア活動を行いました。今年度も残り2ヶ月となりましたが、おかげさまで今年度の実施回数も100回を超える予定です。会員の皆様におかれましては、リーダーや参加者として全国各地の施設へご訪問いただきありがとうございます。

また事務局では、これまでの当法人主宰の「メイクボランティア講習会」「スキルアップ講習会」の他、4月と10月の2回、NHK青山カルチャーセンター様でも「メイクボランティア入門講座※」（全3回）を開催し、多くの方に当法人の活動にご理解・ご賛同いただき、メイクボランティアへご参加いただきました。（※「メイクボランティア入門講座」は3月にNHK文化センターさいたまアリーナ教室でも開催予定です。）

今後ともご協力いただきたくどうぞよろしくお願いいたします。



メイクボランティア：経田ちよろろ様（富山）にて



メイクボランティア講習会



メイクボランティア入門講座  
（NHK文化センター青山教室）



## ボランティアメンバー交流会開催のお知らせ

この度、4月と5月に、東京と大阪にて、会員の皆様のご意見をうかがい、情報交換をしていただく「交流会」を開催いたします。

初回は、「メイクボランティア」をテーマに、「リーダー経験者」「フルメイク担当者」「スキルアップ修了者」「修了者」、一度でも当法人のメイクボランティアに参加いただいた経験のある会員の方、どなたにでもご参加いただき、メイクボランティアで感動したこと、悩んでいること、今後こんなことをしてみたらどうか？など忌憚のないご意見をお聞かせいただければと思っております。

また、メイクボランティアリーダー経験者より、メイクボランティア活動に役立つメイクテクニックについて、復習を含めた簡単なご紹介もさせていただく予定です。皆様のご参加をお待ちしております！

日時：＜東京＞2019年4月20日（土） 14：30～16：30

＜大阪＞2019年5月18日（土）（※予定） 14：30～16：30

※日程変更がありましたら、ホームページ等でお知らせします。

会場：＜東京＞西新宿（詳しい場所は、お申込後に参加者にお知らせいたします。）

＜大阪＞東梅田（詳しい場所は、お申込後に参加者にお知らせいたします。）

参加費： 無料（会場までの交通費は各自でご負担をお願いします。）

※交流会後は希望者による懇親会（会費：2,000円程度）を予定しています。

内容：①テクニック編

- ・誰でも簡単！スポンジいらすの生き生き肌作り
- ・眉メイクのポイント、裏技テクニック
- ・コミュニケーションテクニック（共感するワーク）

②情報交換編

- ・メイクボランティアで感動したこと、嬉しかったこと、困ったこと、感動したこと、聞いてみたいことなどなど、ざっくばらんにお話しましょう

問い合わせ・申込：公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局へ、TEL、FAX、メールにてお申込下さい。

申込締切：＜東京＞3月29日（金）まで / ＜大阪＞4月12日（金）（※予定）まで



# あなたにスポットライト

～更生保護施設でのメイクレッスン～

正会員 箕浦裕子さん（神奈川県在住）

更生保護施設でメイクレッスンを行っている箕浦さんに、高齢者施設などでのメイクボランティアとの違いなどについて、お話いただきました。



正会員・箕浦裕子さん  
(メンタルメイクセラピスト®1級)

## 【1:更生保護施設とは — 入所者の外観問題】

私がメイクレッスンにお伺いしている更生保護施設では、かづき先生が2009年からレッスンを始めました。私は最初からご一緒させていただいています。

もともとは、1990年代にかづき先生が少年院から退所する方々の様子をテレビで見て、入所時と同じ外観で退所される姿が気になり、法務省にお話しに行ったことが、少年院や刑務所でメイクするようになったきっかけです。

更生保護施設は、刑務所などの受刑施設を出た人が、事情によって、社会復帰までのワンクッション

をおくための施設です。滞在期間は、3～6ヶ月というのが普通のようなようです。

受刑施設や更生保護施設では、パソコンや工芸の技術を身につけたり、薬物依存から抜け出せるようにしたり、様々な教育を受けたりと、人の内面をケアすることが行われおり、これはとても大事なことなのですが、他方で外観のケアにはあまり注意が払われていませんでした。見た目が変わることで、自分が他人に与えるイメージが変わり、そのことで他人の自分に対する態度が変わり、自分の他人に対する態度も変わってきます。また自分のまわりに集まってくる人達も変わってきます。そのような変化によって、過去に陥った「犯罪の罠」にもう一度はまる、つまりまた薬物に手を出したり、再び罪を犯すことがなくなってくるはずだと、かづき先生は考えたのです。その意味で、かづき先生はこの分野でもパイオニアであると思います。

実際、私達の訪問する施設でも、施設を出られた方の就職率が100%になり、再犯率が減ったと言われています。

## **【2:メイクレッスン参加者の反応】**

私達は大体2人で更生保護施設を訪問します。時間は夕方6時頃で、入所者の皆さんが夕食後の片付けとお掃除をした後にレッスンを始めます。時間は1時間、対象者は20人くらいで、年代は10代から80代までと、かなり幅広いと言えます。皆さん仲がよさそうで、楽しそうに会話をしています。

メイクレッスンでは、自分で自分のためにするメイクの方法を教えます。その目的は、メイクが社会復帰の手段の一つだということです。「外観を整える」というテーマを掲げ、好感をもたれるナチュラルメイクを目指し、施設を出た後に仕事に就き、自立することを念頭におきます。

まず、一人に前に立ってもらってメイクデモンストレーションを行います。ここで、メイクによって見た目のイメージが一気に変わるのを見せることが大切です。興味なさそうにしていた人も、肌作りの段階でその人の見た目が変わると、俄然興味を覚えるようです。見ている人達のやる気が変わります。メイクをされている人も、まわりの人達の自分に対する見方が変わるのがはっきりとわかります。今までのメイクとナチュラルメイクのどちらがよいか、一目でわかり、そのことに皆が気づきます。

参加者の皆さんがやる気を起こしてくれたところで、各自がセルフメイクを行い、アドバイスしながらメイクの方法を教えていきます。皆が関心を持ち、最後にはいろいろな質問も出たりして、1時間では足りないくらいに盛り上がります。

中にはメイクをしたくないという人もいらっしゃいますが、そのときは無理強いはしません。あくまでもやる気を引き出せるよう、楽しく進めています。

更生保護施設という場所ではありますが、普通のメイクレッスンと少しも変わりません。

女性はみな綺麗になることでうれしいと喜べるようになるというのがよくわかり、メイクというのが女性にとって大きな意味のあるものなのだとことを実感します。

## **【3:ちょっと違うところ】**

普通のメイクレッスンと変わらないとは言っても、参加者の皆さんに対する言葉や態度には気を付けています。大事なことは、色眼鏡で見ないことです。楽しく、親しみを込めて、でも慎重にという感じでしょうか？ 1時間のレッスンですが、結構エネルギーを消耗するようです(笑)。

でも、皆さんが喜んでくださるのを見て、私も元気をいただけます。外観が変わることで、まわりの人達の視線が変わり、自分も変わるというのを目の当たりにし、そのお手伝いをさせていただけることを嬉しく思っています。

# 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

|                 |    |                       |                                  |
|-----------------|----|-----------------------|----------------------------------|
| 3/9 (土) 14:30～  | 入居 | 緑の郷(神奈川)              | 小田急線「新百合ヶ丘」もしくは東急田園都市線「あざみ野」よりバス |
| 4/14 (日) 9:30～  | 入居 | はなまるハウス弥生台(神奈川)       | 相鉄線「弥生台」より送迎                     |
| 5/25 (土) 14:30～ | 入居 | 緑の郷(神奈川)              | 小田急線「新百合ヶ丘」もしくは東急田園都市線「あざみ野」よりバス |
| 5/29 (水) 14:00～ | 入居 | グレースメイト松戸(千葉)         | JR常磐線・地下鉄千代田線「松戸」よりタクシー          |
| 3/10 (日) 14:00～ | 入居 | いわき園(大阪) ※フルメイク担当のみ募集 | 地下鉄四つ橋線「住之江公園」より徒歩               |
| 3/12 (火) 14:00～ | 入居 | あおぞら(大阪)              | 地下鉄谷町線「八尾南」より送迎                  |
| 3/16 (土) 14:00～ | 入居 | グランダ野田(大阪)            | 阪神本線「野田」より徒歩                     |
| 4/13 (土) 14:00～ | 入居 | ライフ・イン・京都(京都)         | 京阪京都線「桂」よりシャトルバス                 |
| 3/14 (木) 13:00～ | 入居 | 暖流(高知)                | JR土讃線「多ノ郷駅」より徒歩                  |
| 4/26 (金) 14:30～ | 入居 | 長崎病院(広島)              | JR山陽本線「横川」より徒歩                   |

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。

※寒い時期は、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、どうぞご了承下さい。  
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、事務局までお申込下さい  
→ 申込を受付けましたら、メールにて事務局よりご連絡いたします※

### ※<重要>

事務局からのメールが受信可能となるよう受信設定にご協力をお願いします。  
定員になりましたら申込を締切の場合がありますのでご了承下さい。  
メイクボランティアへのお申込み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(03-3350-1035)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。

- <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、事務局までお電話下さい。

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下さい。(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

- 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下さい。
- 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。
- 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。

## 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。

メイクボランティアの最新情報は公式ホームページをご確認下さい。

(トップページ → メイクボランティア → 訪問予定)