

# 顔・心・体

通巻 56号 令和 2年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【佐藤 浩信 先生 ご寄稿】

当法人の調査研究事業を共同で行っていただいている、文化学園大学の佐藤浩信先生からご寄稿いただきました。

### 「変わらぬ日々であることに」

新型コロナウイルス感染症による自粛活動が続く中、休止することが出来ない様々な仕事をされている方々、支援活動を行う方々には頭が下がる思いだ。どこか鬱蒼としたこの雰囲気と状況がいつまで続くのであろうか。ほんの数ヶ月前を振り返ると、年の瀬には「よい年でありますように」と穏やかな年始を願い、学生の試験や成績評価の準備、次回のメイクボランティア活動への参加を希望する学生の確認等々、ありふれた日々の一コマであったことを思い出す。

年明け早々、原因不明の肺炎が中国で発生しているという報道を見た。仕事柄どうしても正規情報を確認していく必要があるため、早速、国内外の専門機関のホームページを閲覧したのだが、その時点では（専門家の一部の先生方を除いて）今起こっている世の中の状況を的確に予想し、リアルに想像できていた人はごく僅かであったように思われる。私自身も危険だと感じつつも、日々刻々と変わる実生活への影響とこの変化の速度を想像するには至らなかった。多くの人々の尊い生命(いのち)が奪われ、悲しみに暮れる間もなく、突然つけつけられた別れを受容せざるを得ない状況を目の当たりにし、とても心が痛む。今、多くの人々が、これまで通りの生活の回復を求め中、誰もが「健康であること」を願い、「健康を脅かされる恐怖」をこれまで以上に身近に感じ、大切な人の安らぎと幸せを心から願う日々を迎えたのではないだろうか。私自身もその一人である。（→つづく）



佐藤 浩信（さとうひろのぶ）

文化学園大学 現代文化学部 応用健康  
心理学科 准教授 専門は産業精神保健学  
北里大学衛生学部助手、同大学医療衛生  
学部講師(精神保健学)を経て現職  
市川市リハビリテーション病院倫理委員を受嘱

※写真は文化学園ホームページより

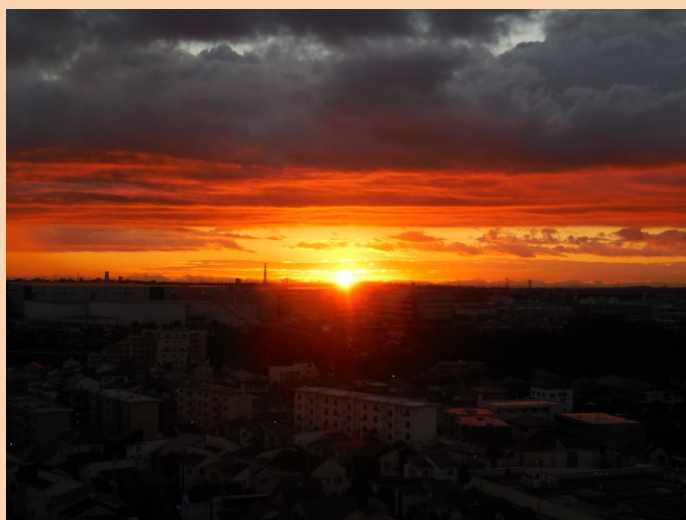
## \* Contents \*

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 表紙～P.2 佐藤浩信先生 ご寄稿      | P.6 メタルマイセラピスト®4級 WEB 検定に関して |
| P.3 社員総会のご案内           | P.7 顔と心と体研究会活動報告             |
| P.4 理事長 かづきれいこからのメッセージ | 2019年度メイクボランティア功労者           |
| P.5 理事 春日武彦先生からのメッセージ  | P.8 メイクボランティア募集要項            |

(→表紙からのつづき)

これまで、社団様のご厚意に乗じ、学生の教育の一環としてメイクボランティア活動を紹介し、細々ながら関わらせて頂いてきた。活動現場では、ベテラン会員様に温かく見守られながら、高齢者の方々から若い世代の学生達へ「生きる」ことの尊厳を伝えて頂いている。私自身、学生にはできる限りホンモノを伝えたいと考えている。「生きる」、「死ぬ」、「健康」と、熱弁したところでも、人生の大部分の時間を日々快活に過ごしてきたであろう学生達には、そう簡単には響かないことを、自身の学生時代を振り返れば身をもって感じる。アタマで理解できても、それがどんな意味を持ち、それぞれの人が感じとる幸せの形など、生きる時間が長くならなければ想像するに足りないことは無理もない。この活動に一度でも参加した学生は、目の前の高齢者と直接触れ合い語らう中で、方々の生命（いのち）のエネルギーと尊さを感じずにはいられないようである。

今、自身の行動が、誰かの生命（いのち）に直結することも報じられている。直接接触を避けることが現時点での有効な手段と聞く。私の大学でも、在宅ワークやオンライン講義など新たな取り組みを行う必要に駆られ、文明開化のような印象すら受ける。ではメイクボランティア活動は手も足も出ないのか？ 私なりに考えてみたのだが、現地で行うメイク実践活動を「力動的な関わり」とするなら、これまでの活動を振り返り、健康を維持し、次の再会を楽しみに待つことも大切な「静かな関わり」であると思える。関わる人々の心と心が織りなす一日の営みを想い、これまで行ってきた変わらぬ日々の大切さやありがたさを静かに再考したい。メイク活動を終え、夕暮れの銀杏並木の坂を下りながら、学生達と一日の出来事を和やかに語れる日を楽しみに待ちたい。再始動に備えて――。



我が家の窓から見た朝日



特別養護老人ホーム「緑の郷」での  
メイクボランティアならびに調査研究活動の様子

# 社員総会のご案内

当法人は全国の会員の皆様の温かいお力添えにより活動しております。今年度も下記のとおり、会員の皆様による社員総会を開催します。

社員総会では、年度毎の事業活動・決算等についてご報告し、新しい理事・監事の選任などの決議をしていただきます。

社員総会にはできるだけ多くの会員の皆様にご参加いただきたいと考えておりますが、今年度に限っては、新型コロナウイルス感染防止のため、多くの方々を一ヶ所に集合させることができません。できるだけ委任状のご送付にてご参加いただき、また出席者が多い場合には、オンラインでの開催とさせていただく予定です。同封の「出欠票」（ハガキ）に「欠席」と表示してご返送いただいた場合に、「出欠票」が「委任状」となります。

- 日時 2020年6月18日（木）18：15～19：15 （開場：18：00）
  - 会場 公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局  
東京都新宿区左門町3-1 左門イレブンビル4階
- ※出席者多数の場合にはオンラインによる開催を検討します。

## <会議の目的事項>

### ● 報告事項

2019年度（2019年4月1日から2020年3月31日まで）事業報告の内容  
報告の件

### ● 決議事項

第一号議案 2019年度（2019年4月1日から2020年3月31日まで）計算書類  
及び財産目録承認の件

第二号議案 理事9名及び監事2名選任の件



## 正会員の皆様へお願い

社員総会の議決権をお持ちの正会員の皆様（2020年5月25日の決算理事会開催時に正会員の方 ※社員総会規則第2条による）に社員総会への出欠確認用の返信ハガキを本会報誌と共にお送りしています。恐れ入りますが**出席・欠席にかかわらず6月12日（金）必着にてご返信ください。**

ご欠席の場合には返信ハガキが委任状となり議決権数にカウントされますので、ハガキを必ずご返送くださいますよう、よろしくお願いいたします。

オンラインでの開催となった場合には、出席される方に、6月15日（月）までに参加方法をお知らせいたします。

## 理事長内田嘉壽子（かづきれいこ）から会員・関係者へのメッセージ

公益社団法人 顔と心と体研究会は、2018年2月に資格認証制度に関して内閣府の公益認定を受けて以来、検定試験の実施や実技テキストの発刊など、着実にその活動を進めてまいりました。また、2014年10月の公益化以前から取り組んでいるメイクボランティア活動などについても、活発に継続してまいりました。

しかし、この新型コロナウイルスの感染拡大により、いったん活動をスローダウンせざるを得ない状況になっております。高齢者施設への訪問を取り止め、検定試験については延期を決定しました。新型コロナウイルス感染症の猛威により、既に世界で470万人以上の方が感染し、30万人を超える方々が亡くなっています。まさに、グローバルな感染拡大という未曾有の事態となっています。



ある日の午後、銀座に出る機会がありました。ほとんどの店が閉まっており、人だけでなく車も通っておらず、ゴーストタウンといえるような状況でした。しかしこれを見て、むしろ「こんなことが長く続くはずはない」と感じました。むしろ「明けない夜はない」という意を強くした次第です。

イギリスのエリザベス女王は4月に2度のメッセージを発し、“Together we are tackling this disease, and …… if we remain united and resolute, then we will overcome it,”（我々は、一体となってこの感染症に取り組み、……団結し強い意志をもって臨めば、これを克服することができる。）” We know that coronavirus will not overcome us.”（コロナウイルスが我々を打ち負かすことはない。）と述べています。これは英国民だけでなく、全世界に向かって、人類が叡智を集めてこの感染症に立ち向かうことを鼓舞するために発したメッセージだと思います。このメッセージに強く共感します。

儒教の経典のひとつ『易』に、次のような言葉があります。

「尺蠖之屈以求信也」

（尺蠖（せきかく）の屈するは、以て（もって）信（の）びんがことを求むるなり）

「尺蠖」とは尺取虫のことで、尺取虫が背を曲げて身体を縮めるのは、次に身体を伸ばして前に進むためだということです。当法人の活動も一時的に縮小しますが、それは次に活発な活動を展開するための準備だととらえています。

最後に、日々この感染症に取り組んでおられる医療関係者の方々に深い感謝の意を捧げます。集中治療室から生還した英首相ボリス・ジョンソン氏の言うように、医療関係者とは「医師や看護師だけではなく……清掃員、調理師、理学療法士、放射線技師、薬剤師などのあらゆる種類の医療従事者」で「職場に通い続け、自分自身を恐ろしいウイルスのリスクにさらし」命をかけて戦っている人たちです。自分たちのために、また医療関係者や他の人たちのためにも、感染しない、感染させないなど、自分たちのできることを考え、実行し、この感染症の克服に協力していきたいと考えています。

※令和2年4月20日にホームページに掲載したものを転載・アップデート

## コロナ禍の今を生きるために



●巣ごもりを余儀なくされ、不便と不安と息苦しきで多くの人たちが心のバランスを崩しかけています。こんなとき、こうすればスッキリ！なんて特効薬めいた方策は残念ながらありません。でも、だからといって打つ手がないわけではない。それは、「こうしたときに、人はこんなふうな精神状態に陥りがちだ」という知識を持つことです。それを知ってさえいれば、日々の辛さも「あるある話」になりますし、決して自分だけがおかしいわけではないと理解できる。今回の経験は、他人の気持ちを推し量るための貴重な材料ともなるはずですから、わたしたち（広い意味での援助者）にとってはひとつの財産と捉えても間違いではないでしょう。

●人が現在のような状況に置かれると、どんな心理が生じてくるか。3つほど挙げておきましょう。まずは〈理屈っぽさ〉ですね。世間の様子、他人の様子が分からないから孤独感に支配され、すると次第に現実感が遠のいていく。そんなとき、人は妙に理屈っぽくなります。自分では論理的にものを考えているつもりで、とんでもない結論を出したりしてしまいます。論理的というのはなかなか曲者で、飛躍や偏りがあっても自分では気づかないために、理詰めで考えているという自信のもとで変な方向へ向かってしまいかねない（そのもっとも極端な例が、自殺者の精神状態です）。孤独な状態では、理屈っぽく考え詰めた挙げ句の結論には用心した方が賢明です。

●次は、〈中途半端な状況に置かれる苦しさ〉です。頑張ればどうにかなるとは限りません。それどころか、今は「どう頑張ればいいのか」さえ分からない状態です。せいぜいできる範囲内で努力をし、あとは様子を見ながら待機するしかない。これは無力感を招き寄せるのですね。でも考えてみれば、世の中の多くのことは「努力だけではどうにもならない状況でじっと耐える」しかない。そのようなケースが実に多い。中腰のまま耐えるメンタルこそが、いわゆる精神力に相当します。耐えきればそれは成功体験となって、精神の大切な糧になります。

●最後に〈被害者意識〉です。「どうしてわたしばかりがひどい目に？」とか「何も悪いことなんかしてないのに、こんな目に遭うなんて変だ！」と、わたしたちはつい被害的な気分になりがちです。でも、この世界は因果応報で成り立っているわけではないし、誰かの悪意によって現在があるわけでもない。「まったくもう、しょうがないなあ」と苦笑を浮かべられるだけの余裕が、これからの人生にも必要とされるはず。〈被害者意識〉ほど安易に自分を正当化する方法も珍しいですから、こんな罠には嵌まらないようにしましょう。

●以上の3つは、心に（いろいろな意味で）傷を負った人たちに寄り添うときにも、ぜひ知っておきたいポイントでもあります。役立てていただければ何よりです。

※令和2年5月7日にホームページに掲載したものを転載

# メンタルメイクセラピスト® 検定 4級WEB検定開始

メンタルメイクセラピスト®検定4級について、WEBでも受検できるようになりました。WEB受検なら、24時間365日、日本全国どこからでも受検可能です。

ご興味がある方は、この機会に是非ともメンタルメイクセラピスト®検定4級WEB受検にチャレンジしてみてください（受検には、「検定サーブ」への会員登録（無料）と、メールアドレスが必要となります）。

なお、3級以上の検定試験については「実技」があるため、WEB受検を行う予定はございません。また、4級試験について、会場にお集まりいただく形の試験も並行して実施して参ります（年2回程度）。

## <WEB受検の手順>

### 1. 受検者登録

WEB受検を行うには、試験環境を提供する「検定サーブ」のサイト（「ご利用申し込み」画面）で「検定サーブ」の会員登録を行う必要があります。

(1) 「検定サーブ」の「ご利用申し込み」画面（下記URL）で基本情報を入力。

<https://www.knowledge.ne.jp/kentei/regist.php>

(2) 入力を完了し、「同意し登録します」をクリック。これで会員登録完了です。

### 2. 検定申し込みと受験料支払方法の選択

(1) 「検定サーブ」の「ご利用申し込み」画面で会員登録を完了したら、「検定サーブ」のホームページ（下記URL）で「ログイン」ボタンをクリック。

[http://www.kentei-sv.jp/kentei\\_top.php](http://www.kentei-sv.jp/kentei_top.php)

(2) 登録したメールアドレスとパスワードを入力してログイン。

(3) 「受検申し込み」画面で「検定／テスト一覧」をクリック。

(4) 「検定一覧」画面で「メンタルメイクセラピスト(R)4級」を選択。

(5) 「受検お申し込み」画面で支払方法を選択。

支払方法は、①クレジットカード払い、②コンビニ収納（手数料がかかります）、③銀行振込（振込手数料がかかります）の3種類から選ぶことができます。いずれかを選択し、必要な情報を入力すると、「入力内容確認」画面に移動します。

(6) 「入力内容」を確認すると、受検申し込みが終了です。

### 3. 支払完了から受検開始まで

(1) ご自分で選択した支払方法によって、検定料の支払手続を行ってください。

(2) 支払を完了すると、登録したメールアドレスに「検定サーブ」よりログイン画面へのリンク（URL）が送られてきます。

(3) リンク先の画面で、既に「ご利用申し込み」で登録したメールアドレスとパスワードを入力します。

(4) 「検定受検者マイページ」が開きます。「メンタルメイクセラピスト(R)4級」をクリックします。

(5) 「検定紹介」のページが開き、一番下までスクロールすると、「受検」のボタンがあります。

(6) 「受検」ボタンをクリックすると、別のウィンドウで試験の画面が開きます。

※現在のところスマートフォンには対応しておりません。スマートフォンで受検することは不可能ではありませんが、PC画面の方が適しています。

詳しくは、[検定ホームページ \(https://www.kentei-mmt.org/\)](https://www.kentei-mmt.org/) の「4級WEB受検」をご覧ください。

い。その他、ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

# 顔と心と体研究会 活動報告

2019年度（2019年4月～2020年3月）は、1都2府12県の施設に100回訪問し、延べ約400人の会員様にメイクボランティアにご参加いただきました。

（※2020年3月は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、予定しておりましたすべてのメイクボランティアを中止いたしました。）

2020年5月現在も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すべてのメイクボランティアの開催を見合わせております。いまだ再開の目途は立っていない状況でございますが、メイクボランティア再開の暁には、会員の皆様におかれましては、またメイクボランティアへご参加いただきたくどうぞよろしくお願いいたします。

【2019年度地域別実施回数及び参加人数】

地域	回数	人数	地域	回数	人数	地域	回数	人数
東京	23	104	富山	7	33	広島	3	8
大阪	12	68	山梨	7	7	京都	2	11
新潟	11	28	兵庫	5	19	滋賀	2	9
高知	10	10	福岡	3	14	千葉	2	7
神奈川	9	58	愛知	3	11	埼玉	1	4

【2016～2019年度の実施回数および参加人数は以下の通り】

	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
実施回数	118	120	109	100
参加人数	429	465	430	391
平均参加人数	3.63	3.875	3.94	3.91

## 2019年度メイクボランティア功労者発表

2019年度（2019年4月～2020年3月）の期間中、当法人のメイクボランティアに積極的にご参加くださったボランティア功労者の会員の皆様をご紹介します。

以下の皆様には、表彰状をお送りいたします。

**《2019年度 メイクボランティア 功労者の皆さま》**

西奈まるか（18回）、山田みどり（16回）、長谷川秀子（11回）、  
森幸子（11回）、神藤恵子（10回）、花園道子（10回）、  
中棹知子（9回）、山本美樹（8回）、他2名

以上10名の方々です。（敬称略・（ ）内は参加回数）  
いつもご協力ありがとうございます。

# メイクボランティア 募集要項

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止となる場合がございます。  
また、7月以降のメイクボランティアについては現在調整中です。  
開催日程が決まり次第、会員の皆様にはメールやホームページで最新情報をご案内します。

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

6/19 (金) 14:00～	入居	ユーアイ(大阪)	阪神本線「千船」より徒歩
6/20 (土) 14:00～	入居	メディカルホームまどか西大井(東京)	JR「西大井」より徒歩
6/27 (土) 14:30～	入居	白寿荘(東京)	京王井の頭線「駒場東大前」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。

※施設の都合等で上記日程が変更になる場合もございますので、どうぞご了承ください。(最新情報はHPでご確認下さい。)  
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、当法人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。

申込をしたのに、メイクボランティア開催日3日前まで事務局から案内メールが届かない場合は、参加登録がされていない場合がございますので、恐れ入りますが事務局までお問い合わせ下さい。

## ■ 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: 訪問日が日曜・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下さい。
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。

## 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)