

【プルデンシャル生命保険株式会社富田洋平様 ご寄稿】

昨年度、当法人のメイクボランティア活動に対して、MDRT 日本会及び MDRT Foundation-Japan から 2019 年度 QOLG (Quality of Life Grant) の助成金が提供されました。メイクボランティア活動に参加され、本件についてご尽力いただいた、プルデンシャル生命保険株式会社 エグゼクティブ・ライフプランナーの富田洋平様よりご寄稿いただきました。

『笑顔』という魔法の力

かづきれいこさんとは、2015 年より所属するロータリークラブにて奉仕活動をご一緒させて以来のお付き合いです。

しかし、それよりも 10 年以上も前から、私の妻が氏の下で『リハビリメイク』を学んでいた事を知り、ご縁を感じておりました。

2 年前に私が主催する勉強会に講師としてご登壇頂いた折に、『人の外見』と『自信』についてご講演頂きました。

その時、私は氏が主催する協会のボランティア活動に興味を持ちました。

講演では、日本人は外観に触れる事を恥じる傾向にある。

そして多くの方が、多くの場面でそこに生き辛さを感じているとの事。

では、外観とは一体何か？

それは『顔』。見た目です。人は他人の印象を見目で判断します。他人がどんな性格かなど関係なく、です。メラビアンの法則によると他人を印象付ける要因として約 55%を『見た目』と定義付けています。

その『見た目』を日本人はメイクや笑顔を通して上手にコントロールする事をどうやら苦手とを感じるようです。

確かに、【緊張感漂う】初対面、面接会場、試験会場、名刺交換の時、スピーチ、プレゼン、様々な状況下で我々の顔からポジティブな『笑み』が消える瞬間があります。

実際に、講義に参加した男性に『笑顔』に自信がありますか？と問うてみた所、『自信を持ったことすらない！』と即答でした。その男性が人前での笑顔の作り方や簡単なメイクを教わった後、自身の顔を鏡で見てもらった所、その男性から今まで見た事のない『笑顔』が生まれました。紛れもなくそこには『元気』と『自信』が生まれていました。後日談ですが、髪型と服装までお洒落になってしまったとの事 (笑)。(→つづく)



富田 洋平 (とみたようへい)

プルデンシャル生命保険株式会社

東京中央支社

エグゼクティブ・ライフプランナー

日本FP協会会員(CFP)

野村不動産(株)財務部を経て2004年より現職

専門は相続・事業承継の事前対策。

特技は『動物占い』

* Contents *

表紙～P. 2 富田洋平様 ご寄稿

P. 4～5 第3回1級者研究会報告

P. 2 社員総会ご報告

P. 6～8 メイクボランティア感染拡大防止ガイドライン

P. 3 マルメイト®️検定4級試験報告

(→表紙からのつづき)

私はこの時、自信は過去から蓄積された知識やスキルなどに裏付けられる内面だけではなく、他人に向けられる『笑顔』からも、もたらされる事を確信しました。今風に言うと『今日の俺はイケてる!』です。

人生を謳歌するなら『生きづらい』よりも『生きやすい』方が良い。その大きなヒントが人の『見た目』にあるのだとしたら我々は自身でコントロールできるスキルを身につけるべきである。また、『作り笑いの顔』と他人を笑顔にする『笑顔』は別物だと思います。自分の事を見守ってくれる人、期待してくれる人、信じてくれる人、目を閉じて考えてみると、皆『笑顔』になっているから不思議です! こう考えると『笑顔』でいる事は多くの場面において自分と他人にプラスを創る。世の中で『笑顔』がもたらす力は計り知れない!!!

昨年より個人的に公益社団法人『顔と心と体研究会』を応援させて頂いています。

世の中に一人でも多くの『笑顔』を創り出す事に共感したからです。

主に高齢者施設へ同行しメイクボランティアの為の荷物搬入・写真撮影・高齢者との会話のお手伝いをさせて頂いております。

最初はとっっても暗い表情だった高齢者がメイク後にはこれほどまでに元気になるものか! という事を目の当たりにし、今私達にとって欠けている事、それは『笑顔』である事に気付かされます。メイクをする側、される側、その両方に『信頼』と『笑顔』があるから、そこには温かな空間が形成されるのではないのでしょうか?

改めて、自ら笑顔を創りにいく、相手に笑顔を灯す活動から、私はいつも人に関わる事において一番無くしてはならない事を教えて頂いています。

『礼儀』という言葉があります。～人間関係の秩序を維持する為に人が守るべき行動様式～と定義されています。

人の心は繊細で傷つきやすいもの(勿論自分も)です。

それ故、他人と丁寧に接する為に生まれたのが作法だと思います。

私は、『礼儀』は作法の一つだと考えています。そしてその最大の『礼儀』は目の前の他人に『笑顔』でいる事だと思います。

1人1人に『笑顔』を灯す氏の活動をこれからも微力ながら応援出来ればと思う次第です。



助成金授与式にて
理事長かづきれいこと

令和2年度社員総会 開催報告

令和2年度社員総会を下記のとおり開催し、すべての決議事項が承認可決されましたので、ご報告いたします。
今年度の社員総会は、感染症拡大防止のため会員の皆様の出席を控えていただくという例年にない開催ではございましたが、理事会提案に委任状でのご賛同をいただいた会員の皆様に改めて御礼申し上げます。

◆日時◆ 令和2年6月18日(木) 18:15~19:10

◆場所◆ REIKO KAZKI 本社(東京都新宿区左門町3-1 左門イレブンビル4階)

◆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

メンタルメイクセラピスト®検定4級試験報告

令和2年7月26日（日）、5月より延期となっておりました、第2回メンタルメイクセラピスト®検定4級試験の振替試験を東京と大阪にて実施しました。

東京会場、大阪会場、あわせて7名の方にお申込みいただき、当日は5名の方が受験されました。ご応募ありがとうございました。以下に検定試験結果についてご報告いたします。

●第2回4級検定試験結果（2020年7月26日実施）

- ・ 応募総数：7
- ・ 受験者数：5
- ・ 受験者の男女比：男性：0 女性：5
- ・ 受験者の平均年齢：54.2歳
- ・ 合格点：25点（35点満点）



※問題の難易度、偏差値等を勘案し、合格点を調整しました。

- ・ 合格者数：5
- ・ 合格率：100%
- ・ 平均点：28.00
- ・ 最高点：33点

4級試験結果については、以下のURLでもご覧いただけます。

https://www.kentei-mmt.org/class4examresults_2nd/

●今後のスケジュール

今後の開催は未定となっております。新型コロナウイルス感染拡大の状況を見て判断します。最新情報は、メンタルメイクセラピスト®検定専用ホームページをご覧ください。

(<https://www.kentei-mmt.org/>)

4級WEB検定の合格点調整・公開一時停止のお知らせ

4級WEB検定試験について、スタート（2020年5月18日）から2020年8月11日までに
出題された問題の難易度、第1回および第2回4級試験との偏差値比較等を検討しまして、
8月11日までにWEBにて受験された方の合格点を「25点」に調整しました。この結果、合格
と認められる方には、事務局よりご連絡させていただきました。

また、問題の難易度調整のため、WEB受験については、8月11日より約1カ月間の予定で、
公開を停止しております。遅くとも、9月中旬までには再開する予定です。

受験者の皆様、受験を検討されている方々にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、どうか
ご了承いただきたく、よろしくお願いいたします。

再開時は、検定ホームページにてお知らせいたします。

Report

第3回メンタルメイクセラピスト®1級者研究会報告

メンタルメイクセラピスト®検定1級者による研究会では、メンタルメイクセラピスト®として活躍するために必要な知識を得る機会として、年2回程、講師を招いてのセミナー(勉強会)を開催しております。

前回10月に開催した第2回研究会では、1級者だけでなく当研究会の会員の方も希望者にご参加いただき、おかげさまで好評をいただきました。

今回、当初3月に開催予定でしたが、延期しておりました第3回研究会を7月12日に開催いたしました。1級資格者、3級資格者、当法人会員の他、一般の方の参加も募り、また、感染症拡大防止の観点から、会場外でのオンライン参加も導入し、合計28名(会場10名・オンライン18名)の方にご参加いただきました。

日時 : 2020年7月12日(日) 13:00~15:00

会場 : ワイム貸会議室 四谷三丁目 ルーム B

講師 : ①13:00~14:00

佐藤 浩信 先生(文化学園大学現代文化学部応用健康心理学研究室 准教授)

「社会的支援を必要とする高齢者へのメイクアップを用いた高齢者・支援者

双方の QOL 向上の試み」(「緑の郷」における調査研究の結果報告)

② 14:00~15:00

藤井 達也 先生(医療法人社団嬉泉会 春日部嬉泉病院 内科医長)

「感染症の原因と対策」



会場では、感染症対策として、全員のマスクの着用、ならびに受付での検温と消毒、そして1テーブルに1人着席という対応で開催いたしました。



研究会の最後には、理事長のかづきれいこも別会場からオンラインでご挨拶させていただきました。

会場とオンラインでの同時開催は初めてで色々至らない点もあったかと存じますが、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

こちらの研究会の講演内容については、後日、ホームページおよび会報誌に掲載予定です。

1級者研究会参加者からの意見・感想（抜粋）

①佐藤先生講演

- 実際にメイクボランティアに参加したことのある施設での研究報告なので興味深かった。
- 今までメイクボランティアに参加してきて、一番の感情の変化は「喜び」がアップすると思っていたが、今回の調査で「怒り」「悲しみ」というネガティブな感情が減少するというのはとても印象的だった。メイクする側の気持ちの変化がどのようなものかわかってとても興味深かった。
- デバイスによる表情成分の変化の測定結果を細かく説明していただき、そして高齢者の「喜び」「驚き」より「怒り」「悲しみ」が明らかに減少しているという研究結果は素晴らしいと思った。
- メイクボランティアは「ただの自己満足なのでは？」と思ってしまうこともあったが、こうやって数値化されると、自己満足ではなく、ちゃんと意味もあることがわかり、納得できた。
- メイクボランティアがこんなにもエビデンスに基づいて研究され、発表されたことに驚き、感動した。

②藤井先生講演

- 新型コロナウイルスの最新の情報を教えていただき、自分自身過敏になりすぎている部分や、また気を付けることなどが明確になった。今後の自分や周りのコロナ対策を勉強できとても為になった。
- 大変タイムリーな情報を伺えて良かった。
- スライドもシンプルで、説明もとても分かりやすかった。
- 感染症の歴史を見て、今、大きく歴史が動いている渦中にいる私たちが、正しく恐れ、正しく対策を取って、早くこのコロナ禍を終わらせなくてはと感じた。

③研究会の感想

- 検温、消毒、ソーシャルディスタンスの確保など、会場での参加にあたり色々配慮していただきありがとうございました。
- 来場とZoom（オンライン）を選択できるのが良かった。
- 昨今の状況の中では、最善の受講法だと思った。
- 遠方でもZoomなら参加しやすいので、今後もオンラインでの同時開催が増えると嬉しい。

「顔と心と体研究会 セミナー」開催決定&参加者募集

新型コロナウイルス感染症により、シンポジウムのような大規模イベントの開催は困難となり、また高齢者施設でのメイクボランティア活動もこれまでのようなペースで実施することが難しい状況にあります。その中で、会員の関心を繋ぎ止め、会員間のつながりを維持し、また当法人の活動を知らしめる活動が求められていると考えています。

そこで、これまで開催してきた1級者研究会を発展させ、会場およびオンラインを併用した小規模のセミナーを開催します。当法人の目的である「顔と心と体」をテーマとして、化粧品や医療などを含む多方面の分野の専門家を招いて、幅広く外観やメイクについて考える機会を提供したいと考えています。皆様のご参加をお待ちしております！

日時：2020年10月3日（土） 13:00~15:30（12:30より受付）

開場：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：正会員：3,000円 / 協力会員：無料 / 一般：3,500円

講師：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」（仮）

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」

申込締切：9月24日（木）

問合せ・申込：メール、FAXまたはホームページより事務局までお申し込みください。

コロナ禍でのメイクボランティア活動 ～『メイクボランティア感染拡大防止ガイドライン』～

メイクボランティア参加者の皆様へ

日頃より、当法人のメイクボランティア活動に多大な御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

メイクボランティア活動は、新型コロナウイルス感染症の影響により、2020年3月以降、休止しております。この間、会員の皆様から「メイクボランティアが再開したら参加したいです」「メイクボランティアで私自身も笑顔をもらっていたことに改めて気づかされました」といった声をいただき、「再開を楽しみにしています」という声を数多く頂戴しております。中止となってしまった施設訪問にも、リーダーを引き受けていただいたり、参加申込をいただき、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症は、現在、再び感染者数の増加がみられる状況にあり、これがしばらく続くものと考えられます。他方、少しずつですが、地域や施設によっては、メイクボランティアを受け入れたいといった問合せも頂戴するようになってきました。

そこで、メイクボランティアを再開する場合に備えて、以下のとおり『メイクボランティア感染拡大防止ガイドライン』を作成しました。

コロナ禍においてもメイクボランティア活動を行う場合には、以下のガイドラインに従って進めていただきますよう、お願い申し上げます。

【A. 感染防止のための基本的な考え方】

当法人は、新型コロナウイルス感染症に関して日々正確な情報を収集しながら、感染防止対策を検討・実施して、コロナ対策と社会福祉活動の両立に向けた対策を進め、メイクボランティア活動がより安心安全に開催できるように努めて参ります。

【B. メイクボランティア参加者のガイドライン】

(1) 日頃からの健康管理

- 1-1. メイクボランティアをより安心安全に実施できるよう、健康な状態でのご参加をお願いいたします。日頃から健康管理に気を配り、睡眠と休息と食事をしっかりと、体調を整えてご参加ください。
- 1-2. メイクボランティアとしてふさわしい衛生管理の徹底をお願いいたします（下記「D. 一般的に留意すべき感染対策」参照）。特に、手指衛生には正しい知識を持ち、丁寧に実施してください（『メンタルメイクセラピスト検定公式テキスト実技編』P79参照）。また、爪は短く切り、不潔になりやすい付け爪、ストーン・パールなどの立体的装飾物は、ご遠慮ください。
- 1-3. 発熱（37.5度以上）や咳等の風邪症状がある、身近に新型コロナウイルスの感染者がいるなどの場合には、ボランティア参加をお控えください。（添付「新型コロナウイルス感染症に関する質問票」参照）

(2) 施設訪問当日の準備

- 2-1. マスク装着のうえご参加ください。マスクは、不織布のサージカルマスクを推奨します。お忘れになられた方は、近隣の薬局・コンビニ等で参加者ご自身でご購入をお願いします。
- 2-2. マスクを装着・使用する際には、装着したマスクの前面には触れないよう留意してください。またマスク装着中は、顔を極力触らないよう注意してください。マスクの位置を変更する場合は、マスクの前面に触れないようにし、外す場合はひもの部分だけをもつようにしてください。
- 2-3. 持病や肌トラブルなどで、どうしてもマスクの装着が難しい場合は、あらかじめその旨を事務局にご連絡下さい。訪問当日は、飛沫が飛ばないようにマスク代わりにマウスシールド・フェイスシールドなど、別の対策をご自身で講じていただくようお願いいたします。
- 2-4. 訪問当日、必ずご自身で検温を行い、集合場所にてリーダーに体温を報告してください。
- 2-5. 検温の結果、37.5℃以上の熱がある方、また熱はなくても、咳、頭痛、のどの痛み等、体調不良がある方は、リーダーに連絡し、参加を見合わせるようお願いいたします。

(3) 集合場所にて

- 3-1. 当日の発熱、感染者との接触などに関する添付「新型コロナウイルス感染症に関する質問票」をリーダーに提出してください。該当項目がある場合、または発熱・咳などの風邪症状がある場合には、参加をお控えください。またリーダーがこれを発見した場合には、該当者に参加を見合わせるよう指導してください。
このような該当者があった場合、その旨を事務局まですぐにお知らせください。（土日祝日の場合も、メールにてご一報をお願いします。）
- 3-2. 集合場所や訪問先施設の休憩室では、三密を回避すること。特に対面での飲食や会話に注意してください。

(4) その他

- 4-1. 当法人がボランティア参加者に PCR 検査や抗体検査を求めたり、実施したりすることはありません。PCR 検査や抗体検査で「陰性」と判定されたとしても、ボランティア参加時に「陰性」である証明にはなりませんので、ボランティアの参加条件とはいたしません。現在、PCR 検査も高額ではありますが、自費での検査も可能にはなっておりますので、ご自身のために検査されることは問題ありません。
- 4-2. 厚生労働省の導入した「新型コロナ接触確認アプリ（COCOA）」のインストールにご協力ください。ただし、これもボランティアの参加条件ではありません。

【C. 施設における活動およびメイク道具・方法のガイドライン】

(1) 施設に対して

- 1-1. 事務局より、メイクボランティア受け入れ施設に対し、この『メイクボランティア感染拡大防止ガイドライン』を提示し、あらかじめご了解をいただくようにします。また、事務局より施設に対して、「メイクボランティア実施の同意書」の提出もお願いすることにします。
- 1-2. 訪問先施設の『感染症対策ガイドライン』がある場合には、リーダーは施設の担当者に確認し、その指示に従ってください（入館時の検温等）。

(2) メイク前・メイク中の注意事項

- 2-1. メイクを行う部屋については、1～2 時間に 5～10 分程度の換気を行うことを推奨します。
リーダーは、換気の可否について施設担当者と相談してください。
- 2-2. これまでもメイク開始前にうがいや手洗いをお願いしていましたが、今後は特に念入りに丁寧な、うがい、手洗いの励行をお願いします。リーダーは、訪問先施設での石鹸と流水による手洗いについて、施設担当者にその場所の指示と使用許可をお願いしてください。
- 2-3. 手洗い時は、指輪、時計などの貴金属類を外し、メイク中も身につけないようにしてください。
- 2-4. 三密の回避：メイクの施術中は、お相手の方を除き、他者との距離を最低 1m（可能な限り 2m）以上確保しましょう。
- 2-5. 集合から施設での活動、解散まで、マスクやシールドなしでの会話、必要以上の大声での会話はお控えください。（耳が遠い高齢者の方への話しかけという場合はもちろん除きます。ただし、その際もマスクを着用の上、飛沫の拡散に十分ご注意ください。）
- 2-6. フェイスシールドを 1 人 1 枚ずつ支給しますので、メイク時には、マスクと合わせて装着して下さい。（事前に施設に送付するメイク道具一式の中に同梱します。）
なお、フェイスシールドはそのままお持ち帰りいただき、次回のボランティア時に名札同様、ご持参をお願いします。自宅保管後も、アルコール消毒などのお手入れをお願いします。
- 2-7. メイクのお相手の方がマスクを外された場合には、マスクケース（これも施設に送付するメイク道具一式に同梱します）にしまってお保管するようにしてください。
- 2-8. メイク中に、相手から飛沫を浴びてしまったなどのことがあれば、すぐにフェイスシールドの消毒や新しいマスクへの交換をして下さい。（マスクの予備についても、メイク道具一式の中に同梱します。）

(3) メイク道具・方法について

- 3-1. 事前送付するメイク道具一式の中に、アルコール消毒液を同梱しますので、メイク道具の準

備前、準備完了後、一人ひとりへのメイク前、メイク後など、こまめな消毒をお願いします。
アレルギー等でアルコール消毒が困難な方がいらっしゃいましたら、事前に事務局にご相談ください。

- 3-2. ブラシの使いまわしはすべて禁止します。ブラシ類については、すべて1人1本でお願いします。施設に送付するメイク道具一式の中に、予定されるお相手の人数分だけのブラシを、一式ごとに個別包装し同梱します。
- 3-3. スキンケアは素手でのお手入れでなく、できるだけコットンやスポンジを使用して下さい。
- 3-4. ハンドマッサージは行わないようにしてください。
- 3-5. 道具箱は、できるだけ床に直置きしないようにしてください。

(4) メイク終了後

- 4-1. メイクで出たごみは、まとめてポリ袋に入れ、袋の口をきつく縛った上で返送用のメイク道具一式に同梱して下さい。ゴミを回収する場合は、マスクや手袋を着用し、脱いだ後は必ず手指衛生・手洗いを実施してください。ゴミは施設には捨てて行かないようにしてください。(施設での処理がOKの場合は、あらかじめ事務局よりリーダーにお知らせします。)
- 4-2. ボランティア参加後、3日以内に発熱などの体調不良の症状が現れた場合は、至急事務局までご連絡下さい。また、その後の経過も引き続きお知らせください(感染の有無に関わらず)。
- 4-3. ボランティア参加者または施設から感染者が発生した場合、施設および参加者と迅速に情報共有を行うようにいたします。

(5) その他

- 5-1. 新しいメイクの方法について、ホームページにて動画を配信する予定です。

【D. 一般的に留意すべき感染対策】

- D-1. 換気：上記C-2-1 参照
- D-2. マスクの装着：上記B-2-1、B-2-2 参照
- D-3. 三密の回避：上記B-3-2、C-2-4 参照
- D-4. ゴミや使用後のタオル・リネンの処置：ゴミ処理については、上記C-4-1 参照。使用後のタオル・リネンがある場合には、袋に入れて持ち帰りましょう。
- D-5. 高頻度接触面のリスク評価と清拭・除染
複数の人が共有する器具や不特定多数の人が触れるドアノブなどを特定し、これらへの接触の頻度を評価します。
主な高頻度接触面・部位は、以下のとおりです。
受付テーブル、椅子、メイク道具、共有する化粧品、シャワーヘッド、ドアノブ、電気のスイッチ、電話、レジ、蛇口、手すり、エレベーターのボタン
高頻度接触面・部位の消毒・清掃を行う場合は、手袋を着用し、消毒用エタノール(エタノール濃度70%が望ましい)で清拭します。または0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液(ハイター・ミルトン・ピューラックスなど)で清拭後、水拭きし乾燥させます。なお、次亜塩素酸ナトリウム液を含む消毒液は、吸引すると人体には有害であり、効果も不確実であるため、噴霧しての使用は避けてください。トイレのドアノブなど金属類に対しては、次亜塩素酸ナトリウム液は腐食させるため、消毒用エタノールを用います。手が触れることがない床や壁は、通常の清掃でかまいません。

※今後の情勢によって、参加者が安心安全にメイクボランティアを楽しんでいただけるようにガイドラインを変更することがございます。予めご了承ください。

参加者のご協力によって、より安心安全に笑顔でメイクボランティアにご参加頂けるように努めて参ります。何卒御理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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@kaokorokarada.org