

顔・心・体

通巻 62号 令和3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)よりご挨拶】

皆様お元気ですか。コロナで、約2年間で過ぎてしまいました。昨年4月にホームページに掲載したメッセージ(会報誌第56号に転載)で、「明けない夜はない」と申し上げましたが、最近になって漸く夜明けの光が見えてきたような気がします。

この間、皆様も、ご自分やご家族、友人の方々の健康を気遣ってきたものと思います。「幸せとは何だろうか」と考えたとき、やはり「健康が一番」ということに改めて気づかされました。コロナ禍でこのことを実感できたことは、数少ないメリットのひとつなのかもしれませんね。

私はこの間、友人の方々とお会いできない、一緒に食事に行けない、旅行にも出られない等々、思うようにならないこと、我慢しなければならないことがたくさんありました。そんな中で、人間らしく生きるには何が必要なのか、人はどうしたら生き方を変えられるか等、いろいろなことを考えさせられました。

皆様も、この期間に、顔の表情の大切さに気づかされたことと思います。マスクで顔の半分を覆ったことによって笑顔が減りました。口角が下がり、口紅をつけないご自身の顔を見て、「老けたな」と感じたりすることもあったのではないのでしょうか。私のところに相談に来られる方も、シミよりもタルミの悩みが多く、「マスク老化」というようなことも言われています。

表情は、脳の発達にも影響を与えるようです。ある幼稚園で、保育士の先生がマスクをしているために、子供達が先生の表情を読み取れず、「よくできたね」「えらいね」などとほめられても、先生達の意図が伝わらないという問題が起きていると聞きました。人間、特に子供は、顔の表情の動き、特に目、鼻、口のすべての動きでコミュニケーションをとっているようです。

(→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.3 4級WEB試験(メンタルメイクセラピ®スト®検定)について

P.2 メンタルメイクセラピ®スト®検定について

P.4 メイクボランティア動画配信のお知らせ

※今回の会報誌は、こちらの他に「顔と心と体セミナー」講演録を掲載した『別冊』がございます。

(→表紙からのつづき)

この2年間で、人間の心や体にとって、停滞だったのか、空白だったのか、それとも何らかの前進のための足踏みだったのか、考えさせられます。いずれにしろ、コロナが明けても、心も体もすぐには元気にはなれません。準備が必要です。1日1回はマスクをとって笑いましょう。口紅を塗って、口角を上げて、鏡を見て、自分の表情を研究しましょう。マスクをつけていても、メイクの勉強を怠らないようにしましょう。笑顔になって元気になるということを忘れないようにしましょう。

私は口紅は必ず塗り、マスクにつかないように、ティッシュオフしてつけています。

コロナによってできないことは多々あったとしても、立ち止まっていろいろなことを考える時間は与えられたと思っています。

もうすぐ皆様とお会いできると思います。そしてまた、仕事に邁進、一途に走り続けたいと思っています。プラス思考のかげきれいこです。皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

「メンタルメイクセラピスト®検定」について

コロナ禍の中、「メンタルメイクセラピスト®検定」については、以下のとおり実施または検討しております。

4 級試験



WEB 検定を実施しておりますので、いつでも、どこでも、受験することができます。受験方法については、次ページをご参照ください。

3 級試験

来年(2022年)5月頃の実施を検討しております。詳しい日程等については、決まり次第、検定専用ページ (<https://www.kentei-mmt.org>) にてお知らせいたします。また、来年2月末発行の次号会報誌にも日程や受験要綱など掲載予定です。

4級WEB試験メンタルメイクセラピスト®検定

2020年5月より、メンタルメイクセラピスト®4級検定試験について、WEB検定も実施しております。WEB受験なら、24時間365日、日本全国どこからでも、どなたでも（**もちろん当法人の会員以外でも**）受験可能です。ご興味のある方は、是非チャレンジしてみてください。

なお、受験には、「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。

<試験の内容>

問題数:35問(4つの選択肢から1つまたは複数の解答を選択)

合格基準:25問正解により合格

試験時間:30分

試験範囲:メイクを行うための顔や肌の構造や質についての知識

スキンケア・ベースメイク・眉メイク・アイメイク・リップなど

のメイク技術に関する知識

肌悩み別のアプローチに関する知識

化粧品とその関連法規に関する知識

テキスト:『メンタルメイクセラピスト®検定 公式テキスト<実技編>』

受験料:3,300円(税込み)

支払方法:クレジットカード・銀行振込・コンビニ収納のいずれか

(※手数料はご負担ください)



<WEB受験の手順>

試験環境を提供する「検定サーブ(※)」にアクセスして、会員登録

※「検定サーブご利用申込ページ」<https://www.knowledge.ne.jp/kentei/regist.php>

「検定サーブ」にログイン(※)し「受検者マイページ」から
「メンタルメイクセラピスト®検定」を選択

※「検定サーブホームページ」http://www.kentei-sv.jp/kentei_top.php

試験申し込み&受験料支払い(※)

※支払方法は、①クレジットカード払い、②コンビニ収納、③銀行振込から選べます。

「検定サーブ」から送られてくるリンク先でログインし、試験を開始(※)

※試験画面は、スマートフォン未対応です。受験は可能ですが、PC画面の方が適しています。

試験が終わったら可否結果を確認

(合格者には、事務局から無料で「カード型認定証」を作成・送付します)

詳しくは、https://www.kentei-mmt.org/class4exam_website/
をご覧ください。

メンタルメイク WEB 受験

検索


「コロナ禍・コロナ後のメイクボランティア」

シリーズ動画配信中！

メイクボランティア活動は、新型コロナウイルスの影響で、2020年3月より約1年半以上、実施を見合わせております。しかし、9月末には各地に発令されておりました「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」も解除され、ワクチン接種等も進んできた中、高齢者施設等からも「メイクボランティアを行って欲しい」というご要望も再び寄せられております。

事務局としましては、活動再開を目指して、昨年8月発行の会報誌第57号でご紹介したとおり、専門医の監修により『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、また前号でお知らせしましたように、この『ガイドライン』に基づいた、「With コロナの新しい生活様式」の中で感染防止を実現する「新しいメイクボランティア方法」を紹介する動画を作成しました。

この『コロナ禍・コロナ後のメイクボランティア』というタイトルの動画は、以下の全4本から成り立っており、原則として会員限定で配信しております。

今後、メイクボランティアへの参加を考えていらっしゃる方で、まだ動画をご覧いただいていない会員の方がいらっしゃいましたら、HP または事務局までメールにてお申込み下さい。視聴 URL  **YouTube** をお知らせします。また、これまで講習会等参加後、実際のメイクボランティアへの参加経験が無い方も、興味がある方は是非動画の視聴をお願いします。

メイクボランティア再開までの準備、またメイク方法の復習手段として、是非ご覧下さい。

会員限定 メイクボランティア動画（全4本）



① メイクボランティア感染拡大防止ガイドラインについて(約 15 分)



② 新しいメイク方法～その 1. 施設到着後からメイク開始まで(約 9 分)



③ 新しいメイク方法～その 2. 新しいメイク方法でのメイクボランティアの実践(約 19 分)



④ コミュニケーションのとり方(約 12 分)