

【梯久美子先生ご寄稿】

ノンフィクション作家で、当法人顧問の梯久美子先生よりご寄稿いただきました。

『ケア』の可能性とメイク

「ケア」をテーマにかかげ、看護師、医師、哲学者、民俗学者、精神科医、美学者など、さまざまな書き手が参加した「シリーズ ケアをひらく」という書籍のシリーズが、医学書院から刊行されています。

2001年からこれまでに40冊以上が世に出ました。面白い本、興味深い本が目白押しで、「ケア」という概念を広げる画期的な試みです。2019年には、シリーズ全体が第73回毎日出版文化賞を受賞しました。

私がこのシリーズで最初に読んだのは、難病であるALS（筋萎縮性側索硬化症）の母親の介護体験を綴った、川口有美子さんの『逝かない身体』でした。

大宅壮一ノンフィクション賞の受賞作で、選評で絶賛されていたことから手に取ったのですが、生と死をめぐる考察の深さに圧倒され、また、QOL（クオリティオブライフ）とは何かについて考えさせられました。

そのほかにも、発達障害の当事者である大学教員の横道誠さんが書いた『みんな水の中』、美学者の伊藤亜紗さんが、「どもる」ということを生命のリズムと捉えた『どもる体』など、心ひかれる作品に数多く出会いました。

ケアの定義や可能性を広くとらえ、多様な角度から掘り下げるこのシリーズの書籍を読むうちに、かづき先生のリハビリメイクについて、思い当たることや、あらためて気づくことがいくつもありました。

(→次ページにつづく)



梯久美子（かけはしくみこ）

ノンフィクション作家

公益社団法人 顔と心と体研究会 顧問

* Contents *

表紙～P.2 梯久美子先生ご寄稿

P.3～13 第9回顔と心と体セミナー
田上順次先生講演まとめ

P.14～21 第9回顔と心と体セミナー
東海林のり子先生講演まとめ

P.21 第4回メンタルメイクセラピスト®
3級検定試験結果

P.22 第5回メンタルメイクセラピスト®
3級検定試験のお知らせ

P.23 理事長かづきれいこの活動報告

P.24～25 メイクボランティアレポート
・癒しのデイサービス葛飾様
・稲スポーツセンター様

P.26 会員継続のお願い

P.27 財政支援（寄附・賛助会員）について

P.28 第11回顔と心と体セミナーのお知らせ

(→表紙からのつづき)

私は今から 20 年以上前にかづき先生に出会い、その技術と志の高さ、そして斬新な発想に衝撃を受けて取材を開始しましたが、当初からかづき先生が強調されていたことが、ケアの重要性です。

リハビリメイクは「患者の社会復帰を目的に、医療従事者以外の専門家が参加して行うケア行為のひとつ」と位置付けることができます。

2002年にかづき先生が刊行した『リハビリメイク 生きるための技』(岩波書店)で、私はルポ部分を執筆させてもらいましたが、そのまとめとして、リハビリメイクについて〈医師によるキュア (Cure/治療) に、医療従事者以外の専門家によるケア (Care/世話・手当) を持ち込んだことで、医療の概念そのものが変わる可能性がある〉と書いています。その通りのことが起こりつつあることを「シリーズ ケアをひらく」の書籍群によって実感しました。

このシリーズは、白石正明さんという編集者が立ち上げたもので、現在も編集を担当しています。その白石さんのインタビューをインターネットの「現代ビジネス」のサイトで読みました。そこには「なるほど!」と思う言葉がいくつも語られていました。

たとえば、うまく言語化できないものや、因果関係を説明しにくいものの中に大切なものがあるのではないかという話。

〈医療現場では、もっと明確な法則に則った話が「科学的」だということで評価されがちです。でもそれって、ただ話の分母が小さいだけなんです。分母と分子の差が少ないから想定外のことが少ない〉〈そもそもきっちりした「法則」と「偶然」の間には、かなりグラデーションがあると思うんです。ケアはその部分を扱っているように見えます〉と白石さんは話しています。

これを読んで、かつて何度も立ち合わせてもらったかづき先生によるリハビリメイクの現場を思い出しました。

そこでは、傷をカバーするという目的に向かって一直線に進むのではなく、メイクをする側と受ける側の間に、さまざまなやりとりがあります。それは、そのときだけ、その二人の間だけに起こる一回性のもので、偶然の要素も多分に含まれます。

こうしたやりとりは時間がかかりますし、そこにどんな効果があるのか証明することはできません。けれども、一見無駄にも見えるコミュニケーションの積み重ねの中に、大切なものがあるのではないかと、現場を見るうちに私は思うようになりました。

メイクには決まった正解がありません。傷の状態も、本人の年齢や肌質も違います。何よりも、その人が何を望むか、どうすれば生きやすくなるのかは、メイクする側とされる側が、ともに手探りで見つけていくしかないのです。正解のないものを、ともに探っていく、その過程こそがケアという行為の本質のひとつなのではないでしょうか。

白石さんは、インタビューの中で、『どもる体』の著者である伊藤亜紗さんによる、コミュニケーションは「伝達モード」と「生成モード」に分かれるという考え方を紹介しています。

〈伝達は、A から B に何かを伝えること、生成は、その場でお互いの作用によって何かが作られること〉

かづき先生のメイクの現場で起こっていたことは、まさにこの「生成」だったのだと、これを読んで、膝を打つ思いでした。

人が本来的な意味で回復し、十全に生きるには、ケアという概念が重要であることを早くから訴えてきたかづき先生の先見性、そして、数値化・客観化できない要素を医療に取り入れることを目指してきたリハビリメイクの革新性を、いま改めて実感しています。

「第9回顔と心と体セミナー」講演内容

2022年10月22日（土）に開催しました「第9回顔と心と体セミナー」での、田上順次先生、東海林のり子先生の講演について、会員の皆様へ共有いたします。（第10回セミナー講演録は次号（2023年5月発行）掲載予定です。）第11回セミナーは、4月22日（土）に開催します。詳しくは本誌最終ページまたはホームページをご覧ください。

【講演（要約）】

●田上 順次 先生

（東京医科歯科大学名誉教授・統合国際機構特命教授／歯学博士／クオーツ ソルクリニック院長）

「白くて健康な歯で一生過ごすために～イプラント、セラミックに頼らない白い歯治療のすすめ～」

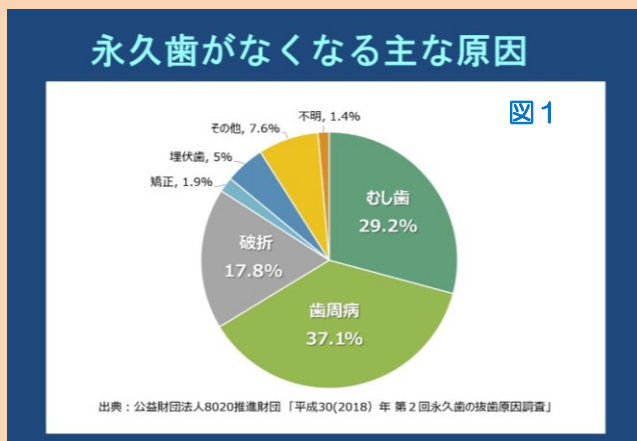
【はじめに】

皆さん、こんにちは。ご紹介いただきました田上です。かつぎ先生のセミナーでお話させていただくのは久しぶりです。『白くて健康な歯で一生過ごすために』というタイトルは、以前養成コースでお話させていただいた演題とあまり変わりませんが、この間に歯科の材料や治療法も大分進歩してきましたので、お話の内容は大分アップデートしているつもりです。しかし、いかに歯科技術や治療が進歩したとしても、やはり、そういう治療にかからない方が望ましいと言えます。そういう観点からお話を進めてまいります。



【1. 虫歯・歯周病の原因と対策】

誰でも自分のいい歯で一生過ごしたいというのが目標ではありますが、それではどうして歯がなくなるのかということをもまず考えてみます。もともと虫歯と歯周病でなくなるということが多かったのですが、最近の治療では、歯が割れる（破折）というのも多くなっています（図1）。



昔から年をとれば歯はなくなるものだと思われていたようですが、この写真（図2）の方は92歳で、歯にちょっとひびがあって歴戦の経過を思わせる部分もありますが、まあ健康な歯で、歯茎の腫れもなく、手入れ次第ではいい状態を保つことができることを示しています。

虫歯と歯周病を予防し、加えて、最近の超高齢社会では、歯が割れることに注意すれば、そう簡単に歯がなくなることはありません。虫歯と歯周病は、軽症者を含めれば、ほぼ誰にでも見られるもので、軽症のまま一生過ごせれば、ほぼ健康な歯で過ごせるということなのです。

虫歯・歯周病を起こすのは、虫歯菌・歯周病菌であることがはっきりわかっていますので、これらの病原菌に対する対策をとることで、かなり予防できます。また、皆さんの唾液を調べると、虫歯菌・歯

周病菌は大体検出できますので、これらの細菌がいても活動させないことも大切です。そのためには生活習慣が重要になります。

虫歯菌・歯周病菌は、口の中のプラーク（歯垢または歯苔ともいいます）にいます。歯の根元付近の歯茎との間に白く積もったほこりのようなものがプラークです（図3）。これは細菌が繁殖して堆積したものですから、この中には無数の細菌が存在しています。プラークの付着している部分の歯茎は、赤くなって炎症を起こしています。これが歯肉炎です。この状態が長く続くと、歯肉だけでなく骨にも炎症が及んで、骨がだんだん溶けてなくなって歯がぐらぐらになってきます。いわゆる歯周炎になるわけです。これに対して何をすべきかと言えば、歯磨きをしっかりとすることです。汚れがなくなれば炎症もなくなり、歯茎も引き締まって健康な色と形になり、歯肉炎・歯周炎の進行が止まり、治ることになります。

プラークが付着すると歯肉が炎症を起こす



図3

プラークの中の細菌は多種多様ですが、その中でも虫歯菌といわれるのがミュータンス菌です。これは、表面にねばねばした物質を出して、つながり合います。歯の表面にもへばりつきます。そこが細菌にとって住みやすい場所なので、どんどん繁殖します。我々の食事に入っている糖분을餌にして増殖し、そのときに酸を排出します。その酸がプラークのくっついている歯を少しずつ溶かしていき、最後は穴が開いて虫歯になります。従って、プラークを取るだけでも、かなり確実な虫歯予防、歯周病予防になります。

虫歯になりやすいところは、プラークの取れにくいところだといえます。歯の溝（シワの部分）、歯と歯茎の肉の境目、歯と歯の間などです。年齢とともに歯の根本が露出してきますが、その根元の部分は象牙質という部分で、溶けやすく虫歯になりやすいです。また年齢とともに治療した歯も増えますが、詰め物と歯の境目も弱くて、そこから虫歯になるというのがよく見られます。こういうところを注意して、汚れをためないようにすることが肝心です。

年齢的な傾向があって、若い人は上の歯に虫歯が多くみられ、年をとってくると下の方が増えてきます。口の中の環境の変化によると言えます。高齢の方は、歯の根元付近に汚れがたまって虫歯になりやすいです。年をとると口や舌の動きが悪くなり、ものを食べて飲み込むときにうまく食道に送り込むことができず、気道の方に入ってしまうと、誤嚥性肺炎を起こします。口の中をきれいにしておくことは、そういうことも防ぎやすいということになります。

【2. 虫歯の治療】

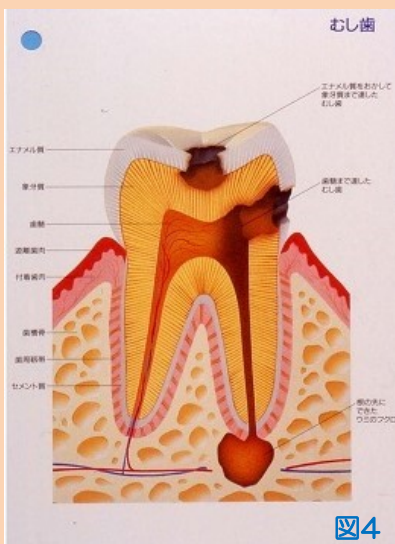


図4

虫歯が進んでしまうと、歯の中の歯髄という神経にまで細菌が入り込み、その中にある歯を作っている細胞も死んでしまいます。虫歯菌は歯の根の先端の方にどんどん入り込み、その先の骨にまで達し、そこで炎症を起こしたりします。

歯の表面は、この図で示す白いエナメル質で覆われています（図4）。エナメル質は人体で最も硬い物質です。それでも酸で溶けて穴が開きます。その下の象牙質は骨の仲間です。エナメル質は髪の毛やつめの仲間でも触っても痛くないのですが、象牙質は神経と同じように痛いところで、体の中にあるべきものなのです。それが虫歯によって露出して壊れてしまいます。そして骨の中の歯の根の先端付近まで膿がたまったり、細菌が繁殖したりして病巣ができます。この炎症が体調の変化によって、腫れたり熱が出たり痛んだりなど、急性化します。

この歯の治療は、歯の根の中の細い神経の入っていた隙間をきれいに掃除することで行います。結構大変な治療です。この掃除のときに歯の周囲の組織（歯根膜という靭帯）が壊れてしまうことがあります。歯根膜は歯の根と骨をつなぐ部分で、ある種のクッションの役割を果たしています。歯と骨が直接くっついていると、歯に何か当たったときにその衝撃が顎の骨や頭の骨の全体に響いてしまいます。また、食べ物の硬さ（＝歯ごたえ）を感じるのもこの歯根膜がある故です。虫歯の炎症は歯根膜のあたりにも広がっていきまますし、歯周病になるとこれも失われてしまいます。

歯の根の先端の骨まで侵されているような虫歯の治療はなかなか大変です。歯の根の中をきれいに掃除する（図5）ののですが、見えなくて歯の根の先端までぴったりの長さを決めてきれいにしますから、1回の治療では終わることができず、何回か通わなければなりません。

きれいになった後は、図5に見られるような、レントゲンにきちんと映る素材のもので空間を封鎖して、細菌の繁殖を防ぐようにします。これで、骨の中にあつた病巣もなくなって骨が戻ってきます。

虫歯になりやすいもう一つの部分は、詰め物と歯の間です。歯の治療で使っている材料はいろいろありますが、我々の寿命よりはるかに長持ちします。エジプトのミイラに見られる20金の歯などは現在でもきれいに残っています。口内環境は厳しいですが、それでも劣化することのないような素材が使われています。



【3. 歯周病の原因と対策】

次に歯周病についてご説明しましょう。

歯周病では、歯周ポケットというポイントがあります。歯の周りに歯茎がくっついていますが、歯と歯茎の間には少し溝があり、それが歯周ポケットです。（図6）

この歯周ポケットが4ミリになると、既に歯周病だという判定をします。しかし45歳以上の人の半数近くは、歯周ポケットが4ミリ以上あります（図7）。しかしこういう人達には、歯がぐらぐらするとか、歯茎が痛んだりするというような症状は、ほとんどみられません。炎症があつて病変が進んでも自覚症状がないという厄介な病気なのです。沈黙の病気＝サイレント・ディーズと言われます。歯周病で痛くなつてきたということは、もうかなり進行した状態ですので、日頃からのチェック＝定期検診が重要です。

虫歯も同様です。初期虫歯でちょっと穴が開いたくらいでは、全く痛みはありません。痛くなつてきたということは、神経に少し影響が出てきたというような、かなり進んだ状態で、治療についてもかなり進んだ段階での治療が必要ということになります。虫歯も歯周病も日頃から点検して、早い段階で対応することが大切なのです。

図6のaで示されたのが、健康な歯茎の状態です。

歯の根と骨が靭帯でつながつて、歯肉も正常です。歯周ポケットに汚れがたまつてくると、歯茎に炎症

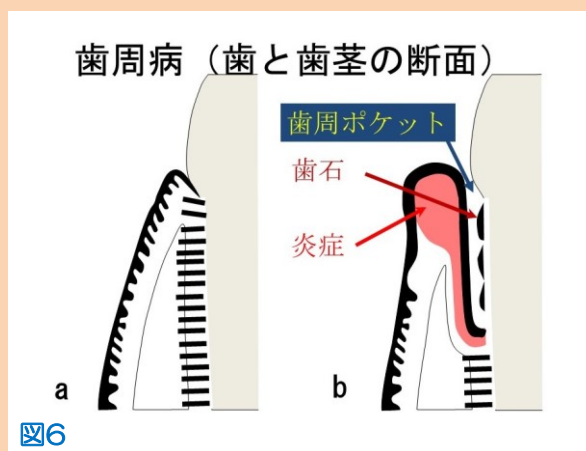


図6

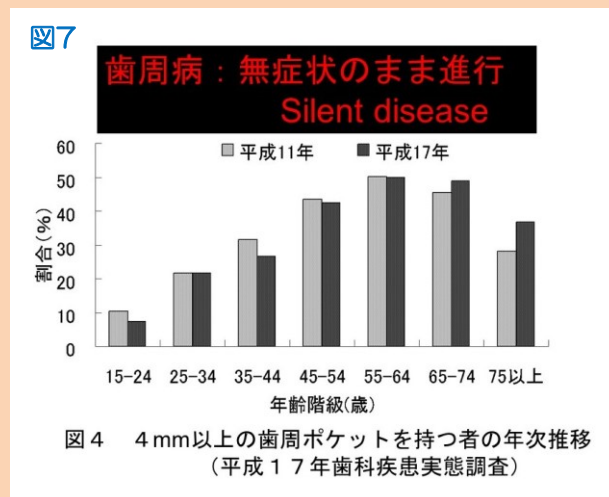


図4 4mm以上の歯周ポケットを持つ者の年次推移 (平成17年歯科疾患実態調査)

が起きます。炎症が起きると我々の体の部分は壊れていきます。歯の根と歯茎をつないでいる靭帯が壊れ、歯茎がはがれていき、歯周ポケットが広がって深く伸びていきます。この部分は歯ブラシが当たりませんから、汚れが取れません。そうすると唾液の中のカルシウムが付着して、船底に付いたフジツボのようにへばりついて歯石となって凹凸を作り、さらに歯肉の炎症を進めることとなります。図6のb図がそのような状態です。

これに対してどのように対処するかというと、見えないところについている歯石を歯科衛生士がきれいに取って、凹凸になってしまった面を平らにします。それだけでも、かなり炎症が治まって、歯周病の進行が止まることが期待できます。要は汚れ(=歯石)を取ることです。

歯医者では歯茎チェックをやります。特殊な道具を使って歯周ポケットの深さを測ります。10ミリまで目盛がついていますが、例えば9ミリぐらい入ってしまうと、歯と歯周組織をつないでいる部分はかなり壊れてしまっていて、骨もほとんど溶けて、歯の根の先端部分にしか骨が残っていないような状態になっています。最近では、骨を再生するという治療法も実用化されていますが、こういう状態になるとそれも難しいです。やはり初期の段階で対応しないといけないということなのです。

さて、歯周病については単に歯の問題だけではなく、全身の健康とも関係が深いということが、大分前から言われています。2007年にアメリカCNNがネット上で「100歳まで生きる」という特集記事を出していますが、その中で「寿命を延ばすのに今すぐできることは？」という質問の答えとして、「たばこをやめる、ストレスをコントロールする、筋肉を鍛える、脳トレをする」を挙げています。いま高齢者向けの雑誌でも同じようなことが言われていますが、やはりこれを全部できる人は少ないとみえて、CNNの記事でも「これができなかつたら私に相談して」という病院の宣伝になっています。

この次の質問が「デンタルフロスと寿命の関係は何でしょうか？」というものです。デンタルフロスのような糸1本で寿命が変わるのだろうかという疑問に思われるかもしれませんが、ところが、この記事では、デンタルフロスで歯の汚れをきれいに取らないと、歯茎の炎症が起き、慢性の炎症によって炎症性物質が血液中に放出され、動脈を詰まらせて心筋梗塞や脳梗塞を起こすことがあると注意されています。つまり、歯周病は皆さんの全身の健康を害する可能性があると言われているのです。

一見して歯肉や歯の状態がよく見える人でも、器具を使って歯と歯の間を掻き取ってみると、白い汚れが付いてきます。これがプラークです。目に見えなくても歯と歯の間には大体プラークが付いていますから、これを毎日取るためにデンタルフロスを使うのが効果的です。歯間ブラシでも結構です。デンタルフロスは、口の奥の方の構造がわからないので使いにくいという方がいらっしゃいます。一度歯医者さんで歯科衛生士の方にデンタルフロスの使い方を教わっていただくのが良いと思います。歯間ブラシも、歯と歯の間に入れる角度がありますから、これも教わると良いと思います。



歯周病と糖尿病は関係が深いと言われています(図8)。歯肉の炎症から生じる炎症性の細胞が、血糖値を調節するインスリンの働きを阻害して、糖尿病が進行し血糖値が上昇します。そうすると毛細血管の血流が悪くなり、局所的な炎症が悪化します。炎症が悪化すると、また炎症性細胞が発生するということで、循環的に両方ともどんどん悪くなっていきます。最近では、糖尿病で通院する人に、内科の先生から、歯周病の治療もきちんとしてくださいという指示が出るようになっています。

歯周病の影響は様々あって、糖尿病だけでなく、心臓血管にも問題を起こしますし、妊婦に関して低体重児出産とか早産につながることも報告されています。

要は、口の中をいつもきれいにしておくことです。普段から心がけて、歯周病だけでなく、虫歯を予防することも大切です。虫歯にはたくさんのプラークが付くのです。口の中は、歯も歯茎もきれいに健康に保つことが重要なのです。

歯周病を治すのはなかなか大変なのですが、クリーニングだけでもかなり改善します。図9の左の写真は、歯周病が少し進行した治療前の状態です。歯を支える骨が減ったために、舌の力の影響もあって、歯が外に出てきて、歯と歯の間が開いています。歯茎にも赤っぽい炎症がところどころに見えます。この人の場合は、難しい手術や骨の再生をせずに、歯磨きの方法をしっかり覚えてもらって自宅で徹底してもらい、同時に歯の根元に付いている、自分では取れない歯石を取って歯の根の表面をきれいにする治療を行いました。これが、基本的な歯周病治療です。それだけで歯茎の炎症が治まって、歯茎が引き締まり、開いていた歯も元に戻っています。完全に元の状態とはいかないまでも、歯の動きが治まってしっかりした状態になっていますから、この状態が保てれば、一生このまま行けます。歯周病の治療は、進行を止めることが第一です。なくなった骨は、ほんの少し戻る可能性はありますが、簡単ではありません。それでも、このスライドの右のような状態にまで治れば、十分だと言えます。

歯ブラシの方法を練習し、歯石をとるだけで、



初診



基本治療終了

- ここまで治ります。
- 少し歯茎は痩せてしまいましたが、病気の進行は止まります。

図9

【4. インプラント】

今の時代は、歯を失ってもインプラントがあります。歯をなくした人にとっては、もう一度歯を取り戻す「夢の治療」ですが、値段が高いです。例えば、ある病院では1本60～70万円しますから、何本もやるとなると、誰もができる治療ではない値段になります。保険適用は、健康保険料の大幅な値上げにつながりかねませんので、難しいです。そうすると、忙しくても年に2～3回くらいは歯科に通って、口の中をきれいにして、悪いところを早く見つけて対応し、進行を止めるという方がずっと経済的で、体にも快適で、自分の歯で過ごせることにもなります。

インプラントの課題は、先に説明した歯根膜、つまりクッションの開発です。インプラントの歯と骨が直接くっついているので、カチカチ噛むと耳に響きます。特に上の歯は頭蓋骨に付いていますから、その傾向が強いです。歯根膜の開発はいま研究中ですが、開発できても実用化までには時間がかかりますし、値段もさらに上がることとなります。

図10

【5. 年代別の問題点】

歯に関しては、年代別に気を付けるべき点が違います（図10）。

若い頃、特に子どもの頃は、親御さんも一緒になって気を付けなければなりません。子どもの健全な発育・成長のために正しい食生活を送り、口の中をきれいにする習慣づけをして虫歯を予防し、それによって歯並びが悪くなることも防ぎます。

その次の年代になると、社会に出て忙しい生活を送っていますし、若くて体も強いから、病

健康な歯を維持するために各世代で心掛けること

- | | |
|----------|--|
| 0-20歳 : | 健全な発育、成長のための食生活、
口腔清掃習慣の確立、むし歯予防、不正歯列予防 |
| 20-40歳 : | 健全な生活習慣、定期健診、
むし歯・歯周病予防、酸蝕症注意 |
| 40-60歳 : | 健全な生活習慣、定期健診、
歯周病予防、トゥースウエア注意 |
| 60歳- : | 健全な生活習慣、フレイル予防、
定期健診、むし歯・歯周病予防、歯の破折予防 |

治療した歯の手入れ、定期検診

気や健康などに関心がありません。生活が乱れて、いわゆる生活習慣病になりやすい生活が身について、後になっていろいろと苦しむこととなります。虫歯・歯周病予防は当然ですが、歯がだんだん溶けるといふこともあります。今は食生活が豊かですから、おいしい飲み物・食べ物がたくさんあります。そう

いうものはたいてい酸性で、ずっと歯に付いていると歯を溶かしていきます。食を楽しみながら、歯の病気の予防をすることが大切です。

そして40～60歳になると、やはり健全な生活習慣が一番大事ですし、初期の病変を早く見つけて対応するために定期検診も必要です。この年代では、虫歯よりも歯周病の予防が大切です。歯の擦り減りも起こってきます。エナメル質も60年くらい使っていると2ミリくらい減っています。いずれは全部なくなって、その下の象牙質が露出すると、歯が割れるようなことが起こってきます。

60歳以降になると、健康な生活習慣の維持も必要です。また最近「フレイル」ということがよく言われますが、体全体が弱ってしまうのを予防することも大切です。歯科でいうと、歯が割れないような対策を講じることも必要になります。

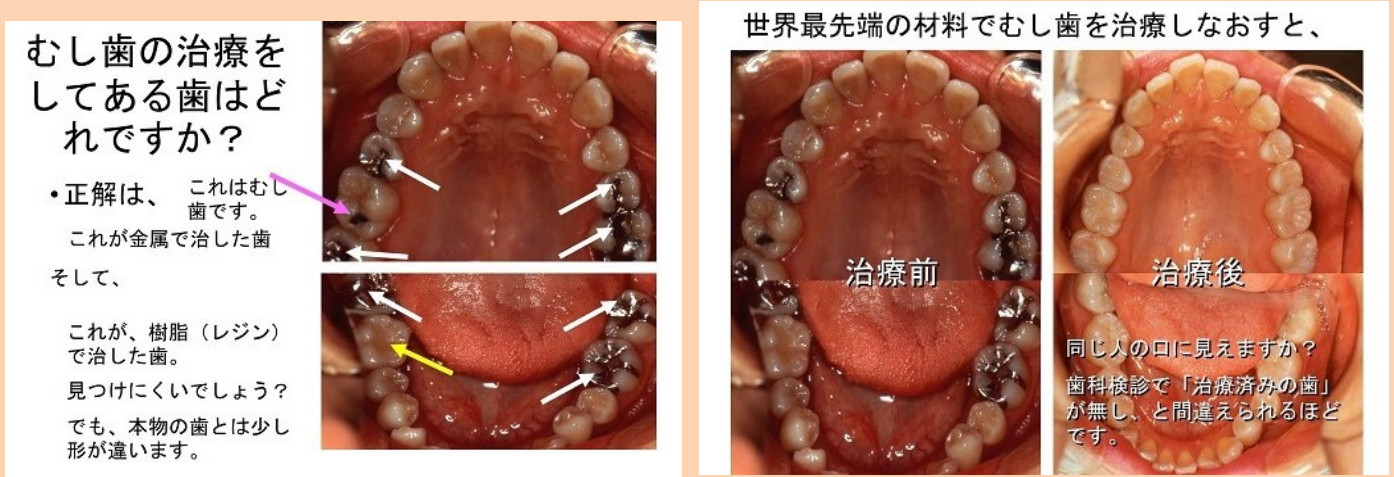
さらに、年代を通じて重要なのは、治療した歯のケアです。治療した歯のトラブルは多いです。割れたり、2次虫歯を起こしたりします。1回治療した歯はそれで終わりではなく、継続して手入れをし、定期点検をすることも大事です。

【6. 虫歯治療の最新の材料】

私が卒業して歯科医になった頃の虫歯治療では、いろいろな色の金属が使われていました。そのときに、患者さんはこの治療に満足しているのだろうかという疑問に感じたことがあります。今ではよく「審美歯科」という言葉が使われますが、歯科治療のすべてが「審美的」でなければならないのではなかろうかと考えました。

私が卒業した頃に新しい材料として出てきたのが、今ではよく使われる白い材料＝コンポジットレジンです。図11の写真をみると、治療した歯は一目瞭然です。そうではない、色がついて穴の開いた歯は虫歯です。これらを歯の色と同じ材料で治療したのが、図12です。この材料は、特に値段も高くなく、歯をあまり削らずに治療できるので、今では世界中で広く使われています。この治療の基本的な技術は、最初に日本で確立されました。

図11 図12



この材料は、セラミック粒子と樹脂の混合物です。重さでいうと8：2で混ぜられています。油粘土のようにペースト状になっており、光を当てると固まります。ネイルの技術と同じで、歯科でもそれを応用しているのです。これに接着剤を使います。金属等の材料では、詰め物をがっちりとはめ込むために、歯の健康な部分も削らなければなりません。接着剤を使うことによって、悪い所だけ掻き取ればよいことになりました。これだと1回の治療で終わることもできます。また、色も歯と同じ色の材料を詰めることができます。

欠けた歯にも使うことができます（図13）。欠けた歯を削ることなく、接着剤とコンポジットレジンによって歯の形と色を回復させるのは1日でできます。樹脂は弱いと言われることもありますが、決して

ダイレクトボンディング 図13



6年経過 (2016年12月修復) 図14



歯の変形や変色を治すのも、歯を削らずに、ネイルと同じように、表面に白い材料を貼り付けて磨くことでできます。横を向いた歯やすきっ歯も、削ったり、表面をきれいにしておいて材料を貼ったり、色と形を整えることで治すことができます。矯正することも考えられますが、矯正だとどこかの歯を抜いたり削ったりしなければならないので、かなり手間がかかります(スライド15~17)。

そういう意味では、この材料を使った治療は、歯を抜いたり削ったりするような負担を患者さんにかかることなく、色や形を整えて患者さんの問題を解決するという点で、かづき先生のリハビリメイクに近いのかなと思います。

図15

図16

横向いた歯も



スキップ歯も

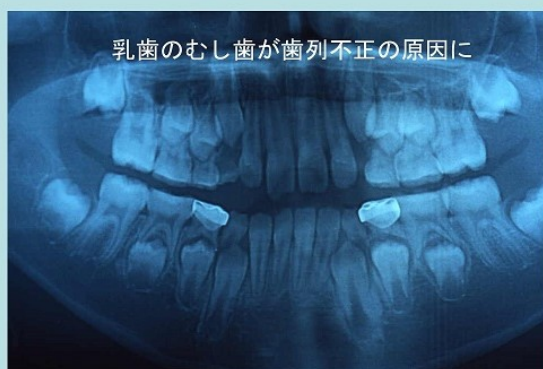
図17



【7. 最近の歯科治療】

子どもの歯は、乳歯があって、永久歯が出てくると、乳歯の根が溶けて、プラプラになって乳歯がとれ、そこに永久歯が生えてきます。レントゲン写真で見ると(図18)、乳歯の下の永久歯は、まだ咲きかけのチューリップみたいで、根がちゃんとできていません。根を作りながら上に出てくるのです。乳歯が虫歯でなくなってしまうと、後から出てくる永久歯が手前の方に出たり、後ろに生えたりなど、歯並びにかなり影響が出ます。

図18

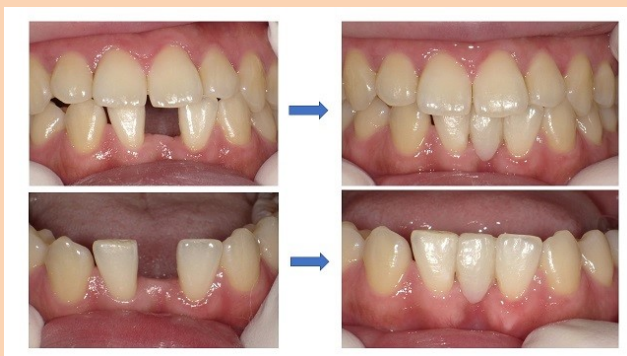


遺伝的に永久歯がないという人もいます。最近増えていると言われていています。乳歯がずっと残っているという人もいますし、永久歯が小さくていわゆる矮小歯という状態の人もいます。親知らずがないと

いう人も増えていて、歯が足りないというのが人間の進化の証と言う人もいたりします。ただ、ご本人にすると結構悩んだりしますし、親御さんも自分のせいだと責任を感じて悩んだりもします。こういう人の歯も比較的簡単に今は治すことができます。

例えば、下の前歯がないという人がいます（図19）。こういう人は骨も薄くてインプラントをすることができません。近いうちに結婚式を挙げ、写真も撮るので、歯を削らずに歯ができると聞いて受診に来ました。技術的には簡単にできます。ご本人も喜びましたが、お母さんも喜んでいました。

図19



ダイレクトブリッジ

図20



虫歯や歯周病で歯がなくなったという場合でも、直接歯をくっつけることができます（図20）。最近では成功率は90数パーセントで、長期間持ちます。

歯をつけると、歯が全部で29本になることもあります。大体の人は人の歯が全部で28本などということは知りませんし、1本増えたからといって問題はありません。患者さんが悩んでいて望んでおられることと、歯科で一生懸命勉強してきて、こうでなくてはいけないということには、少しギャップがあるのです。患者さんの立場で問題を解決しようと思えば、いろいろなことができるということなのです。

【8. ホワイトニング】

術前：歯の破折防止のため
ナイトガード作成

経過：亀裂の着色除去のためホワイトニング開始
オパールエッセンス10%使用

図21



この人の歯は先端が、擦り減って透明になって、見た目にはグレーになってきたように見えます（図21）。また、ひびの線も茶色く見えます。これをホワイトニングして、裏側もきれいにすると、案外簡単にきれいになります。費用もそれほど掛かりませんので、最近よくお勧めしています。特に茶色の線が入っている人は歯も割れやすいので、マウスピースを作ります。そのときホワイトニングの薬を入れると、結構きれいになって茶色の線も消えていきます。ホワイトニングは若い人のためのものというように考えられがちですが、若い人はもともと歯が白いので、むしろ年をとって歯が黄色くなってきた人の方に向いていますし、効果も高いです。

街中にはホワイトニングサロンのようなものがありますが、そこでは医療行為はできないので、ポリリン酸を使って歯の表面の汚れを取ることをやっています。ポリリン酸の入ったホワイトニング用の歯磨き剤も結構売られています。

歯科医で行うホワイトニングでは、過酸化水素または過酸化尿素を使って、歯の中を白くして表面も白くします。過酸化水素は、一定濃度のものは消毒剤として市販されています。家庭でやるホームホワイトニングは、少しマイルドな過酸化尿素を使います。もともと歯周病の治療で消毒剤として過酸化水素を使っていると歯が白くなることから、ホワイトニングに発展していったという経緯があります。

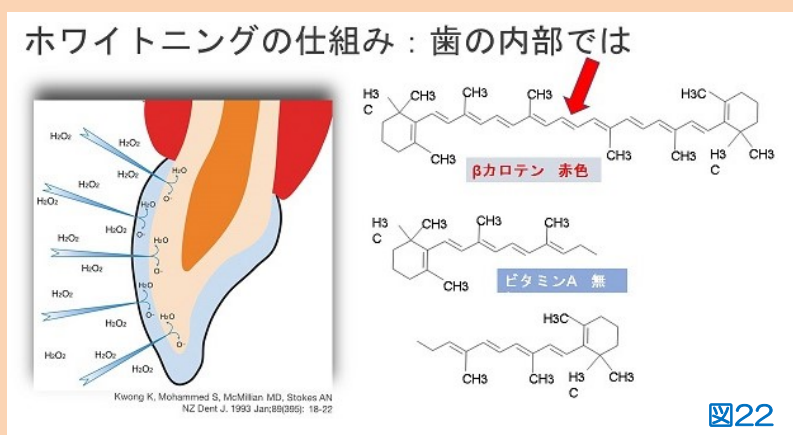


図22にあるように、過酸化水素が歯の中にしみこんで、歯の中にある色素を分解して色を消していきます。例えば、ニンジンなどに含まれるβカロテンという赤色の色素は、過酸化水素によって無色のビタミンAに分解されます。

ホワイトニングに関しては、いろいろ疑問に感じている人も少なくないようです。例えば、「本当に白くなるの？」という人がいます。いま説明したように、白くする化学的な作用がありますから、必ず白くなります。

「歯が弱くなるのでは？」という人もいます。現在ある一般的な機械で測定して、弱くなっているということは検知できません。つまり、ほぼ弱くはならないと言えます。

「知的過敏になる？」という人もいます。若い人ほど歯の神経が大きいので、表面から染み込んだ薬剤の影響は大きいです。年をとるとその影響はなくなっていきます。仮に知的過敏が生じたら、いったん中止すれば治ります。

「結局元の色に戻ってしまうのでは？」という疑問もあるようです。自分の気に入った白さになったところでホワイトニングをやめ、その白さを維持するために、月2~3回とか、週末に1回とか、薬をつけるくらいで大体その白さを維持できます。

治療費が高いかどうかは、クリニックによって違いますが、それほど高額なものはないと思います。

それよりも、ホワイトニングはキッチンの漂白と同じですから、殺菌もできますし、臭いも消えます。つまり、ホワイトニングは、口内環境をきれいにするためにも役に立つことを考慮に入れてほしいと思います。



こちらは90歳男性の方の写真です（図23）。左側がホワイトニング前のものです。ご本人が興味を覚えてホワイトニングして、右のような状態になりました。このように歯と歯茎を健康に保てば、ホワイトニングという方法もあって、とても快適に自分の歯で過ごすことができるわけです。

そのためには、最初に申し上げたように、まず虫歯と歯周病の予防。そして、年とともに歯が割れることにも注意を払う必要があります。

ご清聴ありがとうございました。

【講演後の質疑応答】

質問1：資料の中に「トゥースウエアに注意」と書かれてあったんですが、具体的に、どういうことに、どのように注意することが必要なのでしょう？

田上先生：トゥースウエアが進行しやすい状況は、飲み物や食べ物の種類、その食べ方や取り方によってかなり違います。酸性のものを頻繁にとると歯の表面が少し溶けた状態になりますが、そういうときに歯をぐりぐり噛み合わせたり、強く磨いたりすると、その部分が取れて歯が小さくなったり薄くなったりします。これがトゥースウエアです。人によって生活習慣が極端だったり、夜中に歯ぎしりをしたりすると、トゥースウエアが進みます。気づかない人もいれば、知覚過敏がひどくなったりする人もいます。早めにチェックして、生活習慣を改善するとか、マウスピースをはめるなどの対策を取った方がいいと思います。



若い人でもそういう方がいらっしゃいますが、若い人で定期的に歯医者に来るといふ人はそれほど多くありません。ただ年をとっても十分間に合います。

質問2：自分は教員なので生徒に「4Cに気をつけろ」と言っているのですが、それは正しいのでしょうか？

田上先生：4Cというのは、チューインガム、キャラメル、カルピス、チョコレートですが、いずれも長い時間口の中に糖分が留まる食べ物です。子どもだけでなく、高齢の方でも唾液が出にくくなって喉が渇くからのど飴をなめるといふ方もいらっしゃいます。口の中に細菌がゼロということはありませんから、糖分の入ったものを口の中に留めておくということは、虫歯菌にずっと餌を与えているということなのです。ただ、30分ぐらいそういう状態にしておいたとしても、歯はそう簡単には穴が開くというものではありません。その後、糖分や細菌が作った酸を洗い流せば問題ありません。例えば、歯磨きをするとか、あるいはお茶や水を口に含むだけでも口内環境はかなり変わります。

ただ、子ども達はそういうメリハリをつけた食べ方はなかなかできないので、4Cのようなものは虫歯の危険があるということを入れてもらって、ときどき思い出して気をつけてもらうというのが良いのだと思います。

糖分は心の平静などにとって必要な栄養分ですから、あまり厳しく制限するのはどうかと思います。



質問3：ホワイトニングには興味があるのですが、歯の漂白をするための薬物の成分は問題ないのか、心配です。

田上先生：過酸化水素・過酸化尿素などの過酸化物は、いろいろな有機物質を分解する、かなり強い作用をする物質と言えます。そういう過酸化物をうまく分解できない特異な体質の方もいらっしゃいますが、ほとんどの方にとっては問題ありません。私自身も厚生労働省が定める臨床試験をやったことがあります。問題はありませんでした。米国などでは、歯科医院でないホワイトニングサロンでも過酸化物を使っています。そういう中でも問題は出てきませんので、安全な治療と言えます。

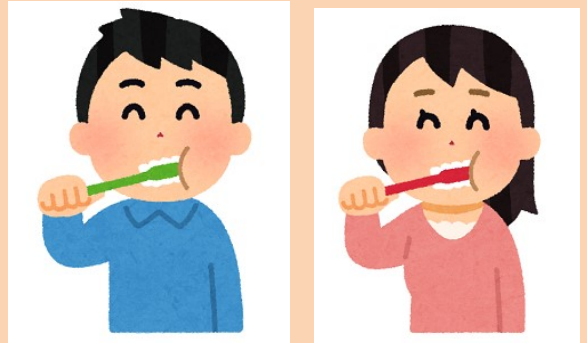


質問4：よく食後30分は歯磨きしない方が良いと言われますが、これも守った方が良いのでしょうか？

田上先生：学校でも給食の後すぐ歯を磨くかどうかということが、よく問題になるようですが、一般的にはすぐ磨くという方がいいと思います。

30分おいた方が良いというのは、例えば、朝起きてスムージーしか飲まないとか、フルーツしか食べないというような、酸が歯を溶かしているような状態で、すぐに磨くと、いわゆるトゥースウエアという状態が起きやすいわけです。

そういう場合は、食事後30分ぐらい経って、唾液で口の中を中和した状態で、歯を磨いた方が良いと言えます。生活習慣によって考えるべきではありますが、一般的には、食後すぐ歯を磨くということで良いと思います。



<セミナー参加者からの感想（抜粋）> ～田上順次先生 講演～

- 日頃から歯科治療には関心があり、講義を楽しみにしておりました。先生の講義によりレジンの汎用性やホワイトニングの有効性を知ると同時に、口腔衛生の大切さを改めて実感いたしました。終始丁寧なご説明の様子から、患者目線に立った先生の治療姿勢が感じられ、コミュニケーションのお手本としても学ぶことが多くありました。
- 勉強になりました。60代の方が歯の治療をしたことで、90代のお母様が涙したというお話が、リハビリメイクと繋がり、印象に残りました。
- ホワイトニングに対するイメージが変わりました。興味はありましたが、歯が痛むと思っていました。少しでも長く、自分の歯でいられるように、歯を大切にしたいと思います。
- わかりやすい説明で、歯科医療の進化を身近に感じることができました。ホワイトニングにはとても興味があったのですが、「この年で…」と思っていました。でも、口腔内を清潔に保つことに役立つと知り、早速歯医者に相談しようと思いました。
- 歯については興味がありましたが、外見やメンタルメイクとの共通点に思い当たったことはありませんでした。しかし、お話を聞いていくうちに、リハビリメイクと同じなんだ！と違う視点で理解することができました。リハビリメイクは肌だけではなく、外見全てに当てはまるのだなと改めて気づかされ、顔だけではなく、体、心、トータルに向き合えることを心がけていきたいと思います。
- 歯は顔における重要なパーツです。歯が欠けてしまったり変色したりすれば、たとえ周りから見れば些細であったとしても、本人にとっては一大事です。ダイレクトボンディング、ラミネートベニア、ダイレクトブリッジ等、健全な歯に負担が少ない素晴らしい技術は、多くの患者さんのQOLを高めていると感じました。貴重なお話を大変ありがとうございました。

●東海林 のり子先生（元・芸能リポーター、フリーアナウンサー、著述家）

「年を重ねることを楽しむ法～人生に絶体絶命はない～」

【はじめに】

皆様、こんにちは。

今日久しぶりにかづき先生にお会いしたら、口惜しいくらいに若々しくて、びっくりしました。かづき先生とは長いお付き合いです。四ツ谷にフジテレビがあった頃、先生は大変忙しかった。傷をどうやって隠すとか、血流に沿ってマッサージして目の下のクマを取るとか、メイクの最先端を進んでいました。黄色のファンデーションを使ったのは画期的で、みんなびっくりしました。当時、先生がテレビに出ると、かなり視聴率が上がって、先生も一気に有名になりました。



メイクしてこういう容貌になるためには、この化粧品を買えばいいというようなことが言われていたときに、先生は「そうではない、メイクはやり方なんだ」ということを教えてくれたんです。そして、けがをした方の傷をわかりにくくするメイクなどを開発しました。これはただのメイクではなくて、医学に関係しているんです。そういう活動や実績を踏まえて、医療関係しか入れない、このメディカルビルにも入ることができたのです。かづき先生はただのメイクアップアーティストではなく、お医者さんと言ってもいいのだと思います。

それから、先生はボランティアで、お年寄りに元気になってもらうためのメイクもやっています。それは、人をきれいにするというよりは、元気になってもらおう、そのための手助けをしたいという気持ちからです。

それにしても、先生はお若くて、本当にその年には見えないし、この前お会いしたときよりお肌がきれいになっていらっしゃるから、私は口惜しいんです。

今日は、その口惜しいという気持ちを込めて、東海林のり子がこれまでどうやって生きてきたかというお話をしたいと思います。

【1. 年をとるとのこと】

画面の向こうで見ておられる方は、「東海林は老けたんじゃないの」と思うかもしれませんが。もう88歳ですから仕方ありません。いろいろな方が集まって米寿のお祝いをしてくださいました。そのときの挨拶で、あとすぐ2年で90になって、そのときもう一度お祝いの会をやるからみんな来てねって言いました。

88歳で人生をどう思うか。皆さん、まだお若いから、年を取ったら嫌だろうって思うでしょう。確かに年をとると、骨折したり、歩くのも大変だったりします。私は難聴になりました。これは、若い頃にロックのライブに行って、大音量の音楽を何度も聴いていたからなんです。だから今、私は補聴器をつけています。不便なようで便利でもあります。大事な話のときは「ちょっと大きな声で話してください」とお願いしますが、普通の会話はわからなくても相槌を打ってれば、それで通り過ぎて行ってしまいます。それはそれで別にマイナスでもないんです。老眼鏡も同じです。年をとれば当たり前と思えばいいのです。そう思うようになって、大分気が楽になりました。



私は40代の半ばくらいから60歳まで、ほとんど殺人現場で取材をしていました。そういう現場では何時に仕事が終わるかわかりません。真夜中になることもあります。その頃私は子育てをしていました。事件現場で憂鬱な気持ちになって、家に帰って子供の相手をする、元気づけられることもありました。

その間の20年くらいは、もちろん大変なこともありましたが。朝起きたらすぐに化粧します。いつ呼び出されるかわからないからです。事件が起こればすぐに飛び出して行きます。行先は事件現場ですから、着る物はいつも黒い

ジャケットです。その頃できなかったのが口惜しいから、今は真っ赤なマニキュアをしています。当時は事件現場でマイクを握るから赤いマニキュアはできませんでした。

現役を終わって、今は主人を見送り、猫を見送って一人です。主人は病気がちで面倒な男でした。大学の3年後輩だから、私が4年のときの新生。私の方が先輩なのに、私が勤め始めたニッポン放送に見学に来ました。私のことが好きだったらいいです。その頃私は好きな人がいたから、その人を諦めることになったら結婚してあげると言っていたら、ずっと待っていました。3歳下だから、私より長生きして私の面倒を見てくれるのかと思ったら、ぽっと死んでしまいました。男の人は弱いんです。そうやって主人を送り出し、猫ちゃんも送り出しました。孫達は息子達が面倒を見るし、娘は一人で独立しています。何の責任もなくて、気楽な一人暮らしです。

一人暮らしで知らないうちに倒れたらどうするのって、息子が心配するんです。実際倒れたんです。筋肉を鍛えることが大事だと思って、プロテインを飲んで歩いていました。結構調子よく、慶応の野球部のグラウンドのそばを歩いて、学生さん達が元気にやっているのを見て、マンションまで戻ってきて、どのくらい歩いたのかなと思って歩数計を見たとき、バターンって転んだんです。真後ろに倒れました。頭を打って、右肩も打ちました。

整形外科に行きました。スポーツ選手などを診るスポーツ整形医の院長さんがレントゲン写真を見て「見事に折れています」と言いました。年齢を考えると全身麻酔の手術は無理だと言われ、自然治癒を待つことになりました。



一人暮らしで右手が使えないので大変でした。それでも、電子レンジで出来上がるご飯もあるし、おかずも出来上がったものが買えるし、お嫁さんがときどき運んでくれたりして、なんとか暮らせました。

ここまで治すのに、病院の理学療法士の若い男の子が月1回リハビリをやってくれました。病院では、みんな元気ハツラツと働いていて、男の子はイケメンで、とても親切でした。ロッカーは開けてくれる、手は引いてくれる、いろいろ話しかけて面倒をみてくれます。

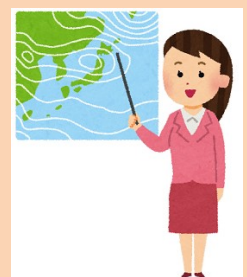
今でもその病院には月1回通っています。それは、骨密度の改善のためです。骨折の治療のときに骨粗鬆症の検査もしてもらいました。そうしたら、かなり骨密度が低いことが分かりました。そこで毎月1回注射をすることにしました。この12月で終了しますから、それで完璧です。これで大丈夫だと思うところが私の性格です。世の中は心配することはない、絶体絶命は死ぬとき以外はない。そう思っています。

昔、子育てしながら仕事をしていたとき、ある人に子供の面倒を見てもらっていました。事件があって出かなくてはいけないというとき、その人から電話があって「風邪をひいて38度の熱がある」と言うのです。そうしたら「ゆっくり休んでね」と言うしかないですよ。それで、家政婦紹介所に電話してみたりしましたが、「今日の今日では行く人がいません」と言われます。仕事は休めない。そこで主人の姉に電話したら「いいわよ、見てあげるわ」と言ってくれたんです。だから、諦めてはいけません。諦めたらもう駄目なんです。どうにかなるだろうと思うから、何とかなるんです。だから、私は人生に絶体絶命はないというのを自分のキャッチフレーズにしています。私は多分これを死ぬまで続けられると思っています。

【2. 新しいこと、面白いこと】

日本では今100歳以上の方が9万人もいます。最高齢は大阪の115歳のおばあちゃんです。そこまではと思うんですが、朝起きて夜寝てまた朝起きるというのを繰り返していると、何となく100までは生きられそうな気がします。この「気がする」というのが大事なんです。私は戦争中B29の空襲が怖かったというような経験もしてきました。それから時代はどんどん変わっています。その変わっていくのを見るのが面白いんです。まだ楽しみがある「気がする」んです。

例えば、天気予報。昔は、曇りのち晴れとか、晴れたり曇ったりとか、いい加減なものでした。昭和30年代にラジオ番組を担当していた頃、気象庁に電話して、「すみません。ニッポン放送ですけど、きょうのお天気はどうでしょうか」と聞くと、「ちょっと待ってくださいね。きょうは4人で下駄を投げていますから」という

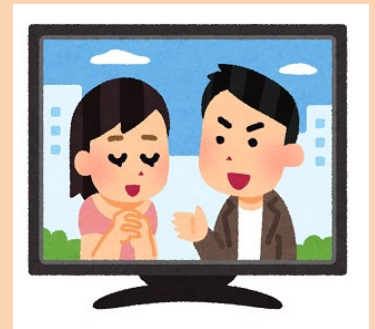


答えが返ってきました。冗談ですけどね。でもそのくらいいい加減だったんです。今は気象予報士というのがある、随分正確になりました。線状降水帯なんていうのが発見されたりしています。先日80年ぶりの寒さという日がありました。80年以上の記録があるんですね。天気予報ひとつ取っても、随分変わりました。

私は小さなノートを持っていて、これにいろいろなことを書き込んでいます。今はいつが満月かというのわかるから、それも書き込みます。私は60歳まで事件現場を渡り歩いて、ずっとバタバタ忙しくしていました。それを過ぎて70、80になって、ふと空を見上げたくなりました。朝の太陽を浴びると、セトロニンというホルモンが分泌されて元気になるのだそうです。朝太陽を見て、夜満月を見てお願いします。もうちょっと仕事をくださいと。ノートに書いてお願いします。そういう何ともプラスになるかマイナスになるかわからないようなことをやる余裕が出てきたとも言えます。生きるために働くということからちょっと離れてみると、実は面白いことがたくさんあるのです。

(1) 韓国ドラマにはまる

暇だから、とうとう韓国ドラマにはまりました。韓国ドラマは『冬のソナタ』くらいしか見たことがありませんでした。『冬ソナ』から始まって、今は第4次韓流ブームなんだそうです。第4次になってようやく韓国ドラマに興味をもつようになったんです。88になって何かに興味をもつのはすごいことだと思いませんか。新しいことを始めるのです。韓国ドラマを見るために、NetflixやAmazon Primeに入りました。



この前、テレビ朝日で『六本木クラス』というのをやっていたのですが、そのもとになったのが『梨泰院クラス』という韓国ドラマです。その主演のパク・ソジュンというのがとてもよくて、「泥はまり」にはまりました。もう亭主そっちのけ。とうとうカレンダーを買いました。思ったより大きなものが届きました。それで、さすがに1月は掛けませんでした。2月にはもう我慢できなくて掛けました。娘がそれを見て「この俳優さんが好きなのね」と言いました。ハガキや写真も買いました。見ているだけでうれしくなるのですが、恥ずかしいから机の下に隠していたら、娘に見つかってしまいました。そうなるのもう大っぴら。来年のカレンダーも買いました。さすがに半分くらいの大きさのものにしました。

これはどういう感情なのかと考えてみました。恋愛感情とはちょっと違うような気がします。憧れという感じなのかもしれない。でも空想の中では恋愛もありなんです。背が高くて、ソウル大学芸術学部の卒業で、家柄もいい。そんなことを『韓国ドラマ辞典』という本を買って調べました。その本を見ているうちに、他の俳優さんも好きになつたりします。パク・ボゴムという、かわいい男の子です。その人の出ているドラマを見たりします。そうやって、あれやこれやと見ていると、100歳になっても全部見終わることはできないような気がしてきます。つまり、私の楽しみはまだこれからもずっとあるという安心感を得ることができるのです。好きな俳優の出ているドラマを見ながら毎日過ごしていると、とても楽しいです。夜寝るときもカレンダーのパク・ソジュンに「おやすみ」と言ったり、たまにはチュッとキスしたりしています。なんか変なおばあさんでしょう。でも、これは誰にも言わないんです。今言ったけど。大切なのは、これで終わりじゃないという気持ち。まだまだ面白いことが先にあると思うと、毎日が楽しくなります。

(2) 次々に新しいことに手を出す



メモすることが多くなっています。字は書いた方がいいです。書かないとどんどん忘れていきます。それから新聞の音読もしています。私はまだ現役で、引退宣言はしていません。まだラジオ番組を持っています。ニッポン放送の後輩の84歳の男性と一緒にやっています。ラジオを聞いて声が衰えたと言われたくないので、音読をしているのです。音読は最初、読みやすい三面記事から始めました。一面は初めの頃はつかえてばかりいましたが、毎日読んでいるう

ちに難しい言葉でも、スラスラ読めるようになりました。人間の持っている才能や能力というのは、限界がないのだと感じます。毎日積み重ねていけば、必ず力がついてきます。だから皆さんも毎日勉強中と思った方がいいのです。

そして目標をあまり高く置かないことです。手頃なところに目標を作っておけば、これを達成した、次にこれを達成したと、継続していけます。そうして積み重ねていけば、終わりがないように思えてくるのです。

新しいことに手を出して、いろいろ失敗もしています。パク・ソジュンがテレビでコマーシャルをやっているギョーザを注文しました。そうしたら2キロあったんです。1キロは無理やり冷蔵庫に入れましたが、残りはお嫁さんに差し上げました。注文したときに、つい夢中になって分量を確かめなかったんです。鶏肉やキムチも注文しました。キムチなんて昔は食べなかったんですが、パク・ソジュンが宣伝しているというだけで、大好きになりました。

そうやって、自分が楽しくなること、面白いことを日々積み重ねていくと、かなり長生きできるような気がしてきます。大事なものは、もう駄目だなんて思わないこと。何とかなるんじゃないかという気持ちが、人間を前へ前へと引っ張っていくのです。

ラジオ番組で話すトピックは新聞から取ることが多いです。読売新聞では子供の詩を紹介しています。5センチ四方くらいの小さな欄で、注意していなければ見逃してしまいます。「今一番嫌なことは、朝起きること、戦争、宿題」なんて、子どもの素直な気持ちが出ています。そんなふうに、何かを見つけること。私達は自分で考えているよりも多くのことに囲まれていますから、それを見つけて、手繰り寄せて、自分のものにすることが大事なのです。

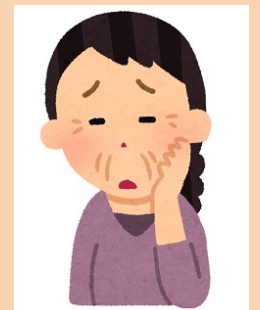
私は小さなノートに自分のやるべきことを全部書いておきます。新聞の音読、ビタミンCを飲むこと、郵便物のチェックなどです。朝昼晩と書いて食事を終わるたびにマークしていきます。やるべきことを済ませたら、蛍光ペンで消していきいんです。そうするとやり残しがなく、達成感があって楽しいです。

プロテインを飲むなんていうのも書いてあります。筋肉を維持するためにタンパク質を取るのが目的です。そうすると、ヒアルロン酸の入った女性用のものとか、ココア味やミルク紅茶味などの種類や、水に溶けやすいように工夫されたものとか、いろいろなものがあることに気づきます。それを発見するたびに、生きていてよかったと思います。もっと早く知っておけばよかったと思うのではなく、見つけちゃった、得しちゃったと思う気持ちが大事なんです。

朝起きるとシワがすごいです。何とかならないかとも思うんですが、これももう年だから仕方ありません。美容整形はしません。芸能人があまりに変わってしまっぴっくりするような見本をいくつも示してくれていますから。でもシワだらけで街を歩いていると、知らないおばあちゃんが私に話しかけてくるんです。「気をつけなさいよ」って。「何ですか？」と聞くと、この前年金の振込日に銀行から降ろしてバッグに入れて歩いていたら、後ろから若い男に突き飛ばされて、年金は盗られなかったけど、買物袋は盗られたって言うんです。「気をつけた方がいいわよ」って声をかけてくれる友達がたくさんできました。

こういうことを言うと語弊があるかもしれませんが、年をとるほど世の中が面白くなります。知らなかったことがまだまだたくさんあるからです。韓国ドラマにはまって、次はタイのドラマやスペインのドラマを見ている。ひとつ見終わると、同じような傾向のものがお勧めとして出てきます。次から次へと見ていると、とても終わりがないように思われるのです。

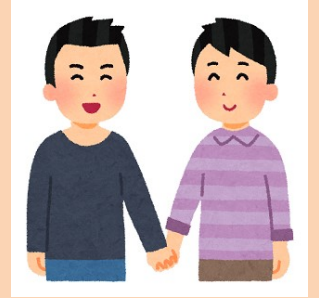
韓国ドラマの次にK-POPにもはまりました。BTSも好きですが、それよりSEVENTEENがもっと好きです。13人の男の子がいるんですが、みんな格好良くて、踊ったときの足がみんな揃っているのにびっくりします。SEVENTEENがどうやって結成されたかというドキュメンタリーも見ました。



あれこれ見ていると8時間ぐらいになったりします。私はiPadで見ているので、姿勢によくないし、歩く時間も減ってしまいます。それで、ノートに1日何時間見たかを記録しています。最近ようやく4時間くらいまで減らしてきました。

(3) BL小説を読む

見ているばかりで少し飽きてしまって、最近は読物も読んでいます。そして、BL小説にはまりました。男の子同士の恋愛小説です。凧良ゆうさんという人が書いた『流浪の月』という小説は映画にもなりました。凧良さんが書いた『汝、星のごとく』なんていうのも、読んでいて自然に涙が出てくるほど感動的です。文章の流れがすごく優しいんです。それだけじゃなくて、男の子と男の子の恋愛で、相手のことを深く想い合っていて、心が暖まります。男女の恋愛を超えらると思えるくらい想い合っているんです。そうするとなんだか応援したくなります。友情を感じ、愛情を抱き合いながら、お互い一緒にいたり離れたりするんです。そして、最後に結ばれます。そのときのセックスシーンがすごくきれいなんです。相手を想い、相手も自分のことを想い、2人が本当に盛り上がるころでのセックスがとても丁寧に、きれいに描かれています。これは男女のセックスとちょっと違うきれいなものだなと思うようになりました。



88歳になってBL小説にはまるっていうのもいいと思うんです。それまでなんとも思っていなかったことに感動するということが、とても面白いと思えるんです。

もう15冊くらい読んでしまいました。BL本というのは文庫本だから、1冊650円か700円。コーヒー1杯より安いくらいです。ただ、BL小説だから、本の表紙が男の子と男の子が抱き合っている絵だったりするんです。息子に見られるといけな



いと思って、隠れて読んでいます。小説だけでなくBLマンガもあります。本屋さんに聞いたら、今どきの小学生は大体BLコミックを読んでいるというのです。そこで、小学5年生の孫娘に「BLコミック読んでる？」と聞いたら、「そんなこと、聞くんじゃない」って、息子に怒られてしまいました。でもきっと読んでいます。

最近、孫娘が何となく不愛想になったから「この頃、なんかちょっと機嫌悪いんじゃない」と聞いたんです。そうしたら、孫娘が「私、思春期なの」って答えたんです。自分で「思春期」なんて言うから、びっくりして「すみません」と。この頃は生理も早いんです。本当に世の中はどんどん変わって行きます。

その変わって行くのを全部知る必要もないんですが、それでも今まで知らなかったことをこの年になって知るといのは、とてもうれしいです。BL小説というのを初めて知って、これが好きだと恥ずかしげもなく言えるのが、年の功だとも言えます。「東海林さんは年をとって色っぽくなって、変な話ばかりしている」と言われてもいいんです。それが自分で見つけた自分の好きなもの、趣味なんですから、誰から何を言われても平気です。

【3. エネルギーをもらう】

死ぬまでずっと仲良くやれる友達っていうのも、そんなにいるものではありません。この年になると、名簿で友達の名前を見ても、電話は掛けません。亡くなっていましたということがあからずからです。でも掛かってきた電話は受けます。



会社の3つ先輩で90歳を超えた人がいます。電話が掛かってきて「もしもし、東海林さん、お元気？」こころまではいいんです。話を始めると「〇〇さんはどうなされているの？」「亡くなりました」「××さんはどう？」「もうとうに亡くなりました」「××さんの旦那さんは介護施設に入ったとか聞いたけど、どうしてるの？」「その方も亡くなりました。」そして「東海林さん、コロナが落ち着いたらお会いしましょうね」「お会いしたいですね」「それじゃあ、またね。」翌日また電話が掛かっ

てきます。「〇〇さんはどうなさっているの？」そのとき私は最初のうちは「昨日申し上げました」と言おうと思ったんです。でもそれでは失礼だからと思って、同じ話を繰り返し聞いています。

私もそうならないように前頭葉を鍛えなければならないと考えました。そのためには歩くのがいいと聞きました。そうしたら、面白いことを言う人がいて、外に出てなるべくきらびやかなところに行きなさいと言うのです。百貨店なら宝石売場、八百屋ならできるだけ新鮮なものを売っているところ。そこからエネルギーが出ていると言うんです。わざわざパワースポットと言われるようなところに行かなくても、近所のスーパーに行って、いろいろな新しいものを見たり触れたりすればいいんです。例えば、銀座に行ったら新しくできたビルの宝石売場に行く、近所の八百屋さんのピカピカのピーマンを買う。日比谷公園の樹齢何年というようなものより、そういう光り輝いているものからエネルギーが出ていて、元気になるパワーがもらえるような気がするんです。だから、家の中でじっとしていたりしないで、できるだけ出掛けるようにしています。



出掛けるときも、あまり人と一緒にということではなく、ひとりでご飯を食べに行ったりします。そうすると、隣のテーブルで奥さん達が集まって大きな声でしゃべっていて、突然ヒソヒソ話になったりして、他人の悪口を言っていたりする。出掛けていくと、まわりがどんどん変わっていることにも気がつきます。そういう変化からエネルギーがもらえるという気がするんです。

だから、年を重ねるということは、面白いことがたくさんできるということなのだと思います。88歳になって韓国ドラマを見る、スペインドラマを見る、BL小説を読む。そういう新しいことをやることによってエネルギーをもらえる。だからまた次に何かやろうという気になるのです。

【おわりに】

88歳だからもう倒れているかもしれないと思う人もいるかもしれませんが、かづき先生のように、そんなことはないわと思う人もいるから、こうして講演に呼んでもらえるんです。それが自分を奮い立たせるんです。来年（2023年）2月に講演をお願いしますと頼まれています。「いいですよ」と答えてお受けしましたが、「この年だから、もしかしたらそのときには倒れているかも」とも申し上げました。「そのときはそのときです」と言われたのが嬉しかったです。そういうときはしょうがないと思えばいいのです。でも、そうやって外からエネルギーをもらうから、行けるような気がしています。毎年10月の講演というのもあります。これも新年早々に依頼の電話が掛かってきます。「東海林さん、10月はどうでしょうか」と言われて、「うーん、多分生きる」と答えます。そうすると、来年2月には生きていなければならない、10月にも講演をしなければいけないというので、そうやって自分で自分を応援するんです。がんばれよ、100まで生きるよって、自分で自分の応援団になるんです。どんなことがあっても行き詰まらない、諦めない。今やっていることを忠実に守って、新しい



ことを勉強して、前に進んでいく。そうやってエネルギーをもらっていくんです。かづき先生は、年を重ねているのに、かえって若返っています。そういうお手本もいらっしゃるから、皆さんもどんどん勉強して行って、エネルギーをもらってほしいと思います。

韓国ドラマでもいいし、キムチでもギョーザでもいいから、何かひとつでも、年をとればとるほど楽しくなるというのを実感していただきたいと思います。そのうち倒れるかもしれない。でもそのときはそのとき。わからない未来のことを心配していてもしょうがありません。

私は生まれたときから股関節が悪くて、片方の足が短いんです。現役のレポーターの頃にお医者さんに相談したら、「手術した方がいい」と言われました。でもその頃はすごく忙しくて、「入院なんかしてられない」と言ったら、「歩けなくなりますよ」と言われました。でも今でも歩いています。当時から、ときどき痛み止めを飲んだりしながら、頑張れって自分で自分を応援していました。諦めたり、もう駄目だと思ったりしないというのが大事なんです。

年を重ねていくことがプラスになるんだと思ってください。年をとってシワができたりすることをマイナスと思わないで、それが全部プラスになって、年とともに解き放たれて、楽しいことがどんどん出てくるんです。年をとるのは怖いことではありません。絶体絶命というのは死ぬ時だけです。私はまだそのときは早いと思っています。また再来年、私が90になったら、皆さんにお目にかかりたいと思います。

韓国ドラマの話をしたり、BL小説の話をしたり、皆さんびっくりなさっているかもしれませんが、年を重ねる楽しさを感じて、自分にご褒美をあげながら生きていくのが大事なんです。皆さんも将来きっとそれを実感することができると思います。

以上、現場から東海林がお伝えしました。ご清聴ありがとうございました。

【講演後の質疑応答・参加者からの発言（抜粋）】

発言者1：きょうは楽しいお話をありがとうございました。3年くらい前にお話を伺ったときは、杖を突いていらっしかったです。そのとき、「次にお会いするときは杖なしで来ますよ」とおっしゃっていて、今日本当に杖なしで来られたので、すごいなと思いました。

東海林：そうでしたか。今も杖を突いた方が楽なんですけど、やっぱり甘えちゃいけないと思って、頑張っています。

発言者2：これまでいろいろな方とお会いされていると思いますが、この人は素晴らしかったという人がいらっしますか？

東海林：事件取材が多くて、俳優さんなどに会う機会はあまりなかったのですが、例えば、勝新太郎さんなんかは特別の人でしたね。刑務所に入ったのに、刑務所の中で自分を主役にした台本を書いていたりして、「だからちっとも寂しくなかった」って、刑務所から出たときのインタビューで言っていました。出所して舞台をやったとき、他社はどこも取材に行かないのにウチだけ行ったら、俳優さん達を押しつけて、「よく来たなあ」と歓迎してくれました。「席はどこ？」と聞かれて答えると「よし、今日はそっちを向いて芝居をするからな」と言われました。破天荒で、人間を超えてるという感じさえました。ああいう俳優さんはもう出ないだろうなと思います。



東海林先生は、2022年12月1日、テレビ朝日『徹子の部屋』に出演してお話をしています。Twitterアカウントも更新中。『パティファミリーチャンネル』というYouTube番組もスタートしました。

https://www.youtube.com/channel/UCgww30gkUkbrBxw_sKPDY5w

※講演録に関して事務局よりお願い※

講演録の内容等について、SNS等への無断引用・無断転載はご遠慮ください。

＜セミナー参加者からの感想（抜粋）＞ ～東海林のり子先生 講演～

- ・88歳とは信じられないパワーのある東海林さんのお姿を拝見し、自分のこの先の人生もまた多くの楽しみや未知との出逢いが待っているように感じられて、嬉しくなりました！素敵な人生を送られている東海林さんが輝いて見えました！
- ・年を重ねていくとつらいことが多いと感じることが多々ありますが、お話を拝聴し、元気が出ました。次々と新しいことに興味を持つことが、若さを保つ秘訣だということに、共感いたしました。
- ・「人生に絶体絶命はない」「なんとかなる！」というお言葉を心に留め、自分自身にご褒美をあげながら楽しく年を重ねて行きたいです。
- ・楽しいお話が聞けて、エネルギーをたくさんもらえました。聞き取りやすいおしゃべりは、今も現役でラジオをやっていらっしゃるからだとことを知り、私も生涯現役で仕事に関わっていきたいと思いました。好きなスターに思いを寄せたり、若い方たちとの関わりによってエネルギーをもらう、色々なことに興味を持つこと、とても大事なことだと、改めて思いました。
- ・私達が普段見過ごしがちなことに興味を持ち、そこから楽しみを探して人生を謳歌している姿に、とても元気をもらいました。東海林先生の存在は生ける心のビタミン剤のようです。また講演していただけるのを楽しみにしています。
- ・東海林先生のお話をお伺いしていると不思議と元気いっぱい、心がフル充電されたかのようにとても大きなエネルギーをいただきました。オンラインでの参加でしたので、次回は会場でお話をお伺いできたら幸いです。貴重なお話を大変ありがとうございました。

第4回メンタルメイクセラピスト®3級検定試験結果

2022年11月19日、東京にて実施された「第4回メンタルメイクセラピスト®3級検定試験」の結果について、以下のとおりご報告いたします。

- 応募総数：4
- 受験者数：2
- 受験者の男女比：男性 0 女性 2
- 受験者の平均年齢：53歳
- 受験者の職業分布：医療関係
- 合格者数：2（合格率：100%）

※受験者数が2名のため、平均点等は公表いたしません

3級試験結果については、以下でもご覧いただけます。

https://www.kentei-mmt.org/class3examresults_4th/

また、今回の認定者2名については、ホームページの「資格者一覧」をご覧ください。



メンタルメイクセラピスト® 検定

第5回メンタルメイクセラピスト®3級検定試験を以下のとおり実施します。

試験日時	5月13日(土)13時30分～18時15分(※1) (受付開始:13時00分)
試験地	東京(※2)
定員	20名(先着順)(※3)
受験料	6,600円(税込み)
応募期間	3月1日(水)から4月7日(金)まで(当日消印有効)(※3)
応募方法	メール、郵送、当法人ホームページの申込みサイトからお申込みください。
試験の目的	外観に悩みを抱える第三者からその悩みやメイクに関する希望を適切に聞き取り、当該第三者が満足できる外観を得られるよう、メイク技術の講習・指導を行う知識と技術をもっているかどうかを認証します。
受験資格	メイクに関心のある方ならどなたでも受けることができます。ただし、試験内容及び合格基準からみて、化粧サロン等で1年以上勤務した経験がある方、メイクに関する講座・セミナー等の講師を経験したことがある方、医療機関や介護施設で患者や高齢者の外観のケアができる方、又はこれらと同等の条件を満たすことができる方を主な対象にしていることをご理解ください。 必須ではありませんが、事前にWEBベースの4級試験を受験することをお勧めします。
試験内容	筆記試験(50問・60分) / 実技試験(ヒアリング+メイク 50分)
配点割合	筆記試験 29%(50点満点) / 実技試験 71%(120点満点)
合格基準	実技・筆記の合計点数(170点満点)の70%(119点)以上を合格とします。 ただし、実技試験の点数が69点未満又は筆記試験の点数が28点未満のときは、不合格とします。
注意事項	資格者の肩書について、営業活動に使う名刺に表示できないなどの制限があります。 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いいたします。

(※1)試験時間は受験者数によって変動します。最終的なタイムスケジュールは、応募期間終了後に確定し、受験者に通知します。

(※2)詳細な試験場所につきましては、受験票でお知らせします。事前のお問合せにはお答えできません。

(※3)応募申込みを完了し(他の受験者のメイクのモデルになることに関する同意書の提出を含む)かつ受験料支払を完了した者について先着順。定員に達したときに、受験者募集を終了します。



詳しくは、検定ホームページ (<https://www.kentei-mmt.org/>)
をご覧ください。

メンタルメイクセラピスト

検索

理事長（かづきれいこ）の活動報告

理事長・かづきれいこが更生保護施設にて講演を行ないました。

2023年1月16日（月）更生保護法人「両全会」様において、当法人理事長のかづきれいこが講演及びメイクの実演を行いました。新型コロナウイルス感染症感染拡大のため、2020年1月以来、3年ぶりの訪問となりました。

「両全会」様は、全国でも数少ない女性を対象とする更生保護施設で、理事長のかづきれいこは、2009年からこちらでメイクのレッスンを始め、現在まで続いています。



更生保護施設とは、刑務所を出た人や保護観察中の人などで、身寄りが無い、生活環境などによって社会生活への円滑な適応がすぐには望めないなどの人々を受け入れ、約4ヶ月間の住居の提供を行い、社会復帰までの指導・支援を実施する施設です。

かづきれいこは、メイクによって見た目が変わることによって、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、自分の生活環境が変わって行く。それによって、更生の可能性が高まる。つまり、再び犯罪に手を染めたり、薬物を使ったりするような、過去に陥った「犯罪の罠」に再びはまることが少なくなっていくはずだと考え

ました。そして、法務省等に掛け合い、それまで外観のケアにはあまり注意が払われていなかった少年院や刑務所を手がけ、続いて更生保護施設においてメイクレッスンを始めました。

実際、メイクレッスン後は、更生施設を出られた方の就職率が100%になったり、再犯率が減ったとも言われています。再就職した方が、その会社の就業マニュアルのモデルに選ばれた、などうれしい報告もいただいています。

今回、久しぶりの訪問となりましたが、ここ数年は入所者の人数も減ったということで、参加者も10名以下と少人数でしたが、皆様メイクの効果について大変興味深く聞いていただき、実際のメイク実演では、メイク方法について様々な質問が寄せられました。

これからも、ご縁がありお会いした方々の社会復帰に少しでもお役に立つことができるよう、微力ながらお一人お一人を「元気な顔」にするために、尽力して参ります。

メイクボランティアレポート

感染拡大防止のため、いまだ完全再開の目途は立たないメイクボランティア活動ではございますが、12月と1月に東京と大阪で各1回、メイクボランティアを行いましたので、ご報告いたします。

2022年12月23日（金）

東京「癒しのデイサービス葛飾」様（デイサービス施設）
（ボランティア：2名、メイク参加者：12名）



私も嬉しかったです

（東京都 / リーダー）

デイサービス施設なので、利用者の方もしっかりされている方が多く、今回のメイクを楽しみにされていたようで、私も嬉しかったです。

「久しぶりにお化粧をしてもらったので、まっすぐ帰るのはもったいない。駅のあたりをフラフラしていたら知り合いに会えるかもしれない」と喜んで下さいました。

メイクボランティアが本当に好きなんだ

（東京都 / 参加者）

ほぼ3年ぶりのメイクボランティアでしたが、メイクの持つ力とお相手の笑顔を見て、自分には人に喜んでもらうことができるメイクボランティアが、本当に好きなんだと改めて思い出させていただきました。

施設様にも快くお迎えいただき、とても嬉しく思いました。

楽しい時間をありがとうございます

（施設ご担当者様）

ご利用者様の目線で、笑顔で対応していただき、皆様も大変喜ばれていました。

参加者の笑顔が多く見受けられ、ご家族の方々も喜んでいらっしゃいました。

楽しいお時間をありがとうございます。



現在、メイクボランティア活動は、希望施設が少ないことと、感染拡大防止の観点から2～3名の少人数で訪問しているため、これまでの様にHPでの告知や募集を行っておらず申し訳ございません。来年度以降、希望施設が増えてきましたら、またHPや会報誌等で会員の皆様にお知らせいたしますので、ボランティア募集の際は、皆様からのご参加をお待ちしております。

（※「5類移行後」の対応については、改めて事務局にて協議の上、皆様にお知らせいたします。）



2023年1月15日（日）

大阪「稲スポーツセンター」様（障がい者向け福祉施設）

ボランティア：3名、メイク参加者：11名



とても喜んで下さいました

（大阪／リーダー）

今回は若い方が多く、皆さんメイクに興味があり、隣でお母さまやご友人が盛り上げて下さり、スタッフの方がたくさん撮影して下さいましたので、皆さんがとても喜んで下さいました。

私自身もとても充実した楽しい時間でした。

男性の方も、今回も楽しみに申し込んで下さってとても嬉しかったです。

笑顔も素敵な1日でした

（大阪／参加者）

前回5月にメイクをさせていただいた親子の方が「また来ました」と今回も喜んでいただいたのが嬉しく思いました。

メイク後、皆様思い思いのポーズで写真を撮り、お母さまの笑顔も素敵な1日でした。

「塗るのはイヤ」とおっしゃられる方がいたので、ゆっくりお話ししながらコミュニケーションを取りました。最後までメイクは拒否されましたが、笑顔で会話して帰られたので、改めてメイクボランティアは様々な角度からコミュニケーションを取らなければならない難しさも感じました。

3年のブランクがありました

（大阪／参加者）

メイクが初めての方ばかりで、期待と少し緊張された表情でしたが、メイク後に鏡を見せると、歓声を上げてポーズをとって写真を撮ってもらっていました。

メイクボランティアは3年間のブランクがありました。皆さんからメイク後に笑顔をいただきましたので、嬉しかったです。

最後にマスクを取って

（施設ご担当者様）

今回メイクを受けられた方は20歳前後の方が多く、初めての体験でとても喜んでおられました。親子でメイクの仕方など聞かれています。

最後にマスクを取って見せに来てくれるぐらい嬉しかったようです。

コロナ禍でもボランティアに来ていただけて、とてもありがたく思っています。楽しみにしている方が多いので、次回もよろしくお願い致します。

令和5(2023)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(2022年度)の会員期限は、2023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(令和5(2023)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。

(※令和5(2023)年度会員期間 → 令和5(2023)年4月1日～令和6年(2024)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。

~~~~~

## ★今年度(2022年度)分会費が未納の方

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、お手続きをお願いします。

## ★2021・2022年度分会費が未納の方

同封の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、2021年度未納分の会費(3,000円)をお支払いいただきます。※

## ★2022年度末(2023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。  
(2021年度会費未納の方は、退会の際、上述の通り未納分会費(3,000円)をお支払い下さい。)

**※なお、会費が2年分未納(2021年度、2022年度)の方で、2023年3月31日までに会費のお支払いがない場合は、当法人定款第3章第10条により、2023年4月1日をもちまして、自動退会となりますのでどうぞご了承ください。**

2020年3月より、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から「メイクボランティア」活動を見合わせて3年が経過しようとしています。今年度は、ご要望のあった施設へのメイクボランティア活動を行いました。回数は3回に留まりました。年間100回以上行っていたコロナ前の状況まで回復するのは、まだまだ長い時間を要するかと思われます。ですが、「メイクボランティア」は当法人のメイン事業ですので、事務局としましては、これまでのような居住型の高齢者施設だけでなく、デイサービスや障がい者施設など、新たな施設でのボランティア活動の開拓も目指していく所存でございます。どうか引き続き正会員としてご継続いただきたくお願い申し上げます。

また、メイクボランティア活動以外では、来年度も「顔と心と体セミナー」(会場・オンライン併用)の開催は引き続き行って参ります。「メンタルメイクセラピスト®検定」につきましても、5月・11月の3級試験開催の他、第1回目の2級試験の実施も検討しております。長年の懸案でありました「学科テキスト」の発行も実現の見通しが立ってきました。

どうぞ来年度も、引続き皆様の変わらぬご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。  
会員継続手続きについてご不明な点がございましたら事務局までご連絡ください。



## 財政支援（寄附・賛助会員）について

当法人では、「寄附金取扱規程」により、「一般寄附金」だけでなく、「賛助会費」についても税制優遇措置を受けられる「寄附金」として、取り扱うことが可能となっております。

継続的にご支援をいただける方につきましては、新年度を迎えるにあたり「賛助会員」としてご入会いただくこともご検討いただきたく、以下に改めて「一般寄附」・「賛助会員」のご寄附の手続きについてご案内いたします。

### 【寄附の種類】

- ① 個人または法人による寄附 ※時期、金額に決まりはありません
- ② 賛助会員 ※賛助会員は、社員総会における議決権はありません

年会費：【個人】5,000円以上（一口5,000円）

【法人】10,000円以上（一口10,000円）

※個人・法人ともに、一口以上の金額でのお手続きをお願いいたします。

### 【寄附の流れ】

1. 当法人までお電話・FAXもしくはメールでご連絡下さい。「寄附申込書」（または「賛助会員申込書」）をお送りいたしますので、ご記入の上、事務局までご返送お願いします。  
なお、「寄附申込書」「賛助会員申込書」はホームページからもダウンロードできます。
2. 以下の口座に寄附金（賛助会員会費）のお振込みをお願いします。（※恐れ入りますが、振込手数料はご負担下さい。）

<振込先口座>

振込機関：ゆうちょ銀行 加入者名：公益社団法人顔と心と体研究会

口座番号：00170-6-374633（金融機関コード：9900、店番：019、店名：〇一九店、当座：0374633）

3. 入金を確認後、寄附金の「受領証明書」をお送りします。「受領証明書」は、税制優遇措置のために必要な書類です。再発行はできませんので、大切に保管して下さい。
4. ホームページなどに、ご芳名を掲載いたします。（希望者のみ）

#### ●公益法人への寄附金は税制優遇の対象となります●

個人による寄附：所得税について、確定申告により所得控除が受けられます。

住民税についても、都道府県または市区町村によっては税額控除が受けられます。

法人による寄附：一般寄附金の損金算入限度額とは別枠の損金算入限度額が設けられています。

★詳しくは、税務署や国税庁のホームページをご確認下さい★

## 第11回「顔と心と体セミナー」参加者募集

2023年4月22日（土） 13:00～14:20

（かづきれいこ）祖母が華道を教えていたので、長い間、いけばなを習いたいと思っていましたが、なかなか叶いませんでした。ようやく池坊様との縁を得て、2017年から森由華先生に教えていただくことになりました。その後、日本橋三越での池坊展にも何度か出展させていただきました（今年5月も出展予定）。いけばなは、私の心も生活も豊かなものにしてくれます。このセミナーでは、森先生といけばなについて話します。皆様と共に素敵な時間を過ごしたいと考えています。

（セミナーの詳しい内容については、追ってお知らせします。）

### 森 由華先生



### かづきれいこ



日時：2023年4月22日（土） 13:00～14:20（12:30より受付）

会場：新宿・四谷近辺（予定）

定員：会場 8名 / オンライン 40名

参加費：一般：3,000円 / 当法人正会員：2,500円 / 学生：無料

スケジュール：12:30～13:00 開場・受付

13:00～13:20 森由華先生「いけばなとメイク（仮）」

13:20～13:50 森先生によるいけばなの実践

13:50～14:20 かづきれいこ「私といけばな（仮）」

申込締切：4月14日（金）

問合せ・申込：メール、FAXまたはホームページよりお申込み下さい

### 講師プロフィール（敬称略）

森 由華

華道家 / 華道家元池坊 麻布橋会支所代表 / 一般財団法人 池坊華道会 評議員

華歴30年、指導歴25年。御茶ノ水と表参道でいけばな教室を運営。法人、学校では三千人以上に指導経験がある。その様子はTV「ニュースステーション」で紹介されるなど、メディアの出演や掲載も多い。

イベント装花、ワークショップは帝国ホテル、リッツカールトンホテルなど多数。2015年には外務省の要請で、25カ国大使夫人のいけばな体験を実施しました。最近では東京都のインバウンド用デジタルサイネージ出演、一橋大学大学院MBAでの講義、デモンストレーションと多彩に活動を広げています。

セミナー等のイベント実施に当たり、皆様に安心してご参加いただけるよう、適切なコロナ感染症対策をとります。会場参加の皆様にも、マスクの着用、アルコール製剤による手指消毒、非接触型体温計での検温及び体調等に関する確認にご協力をお願いいたします。

（※当日に、熱または咳の症状がある方や体調のすぐれない方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。）

<お問い合わせ・申込先> 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

E-mail: info@kaokokorokarada.org ホームページ: <https://www.kaokokorokarada.org>

