

顔・心・体

通巻 69号 令和 5年度
公益社団法人顔と心と体研究会
会報誌

【鈴木 眞理 先生 ご寄稿】

跡見学園女子大学 心理学部 臨床心理学科 特任教授で、一般社団法人 日本摂食障害協会 理事長でもある、当法人監事の鈴木眞理先生よりご寄稿いただきました。

「ソーシャルメディアが摂食障害に及ぼす影響」

今年4月に当研究会から発刊されたメンタルメイクセラピスト®検定公式テキスト<学科編>を拝見して、受験される方はかなり高度な医学情報を学ばれることに驚き、感心しました。テキスト内にボディイメージの障害をきたす病気として摂食障害が掲載されています。神経性やせ症（拒食症）や過食症などの摂食障害は女性のありふれた病気になりました。さらに、新型コロナウイルス感染症感染拡大の2020年には、世界でも日本でも、神経性やせ症の新規患者数が前年の約2倍に増加しました。なぜでしょうか？

神経性やせ症はストレス病です。極端にやせて、途中から抑えられないむちゃ食い衝動が起こっても、自分で嘔吐したり下剤乱用をしたりしてやせています。やせやむちゃ食いは、アルコールに似た、ストレスから一時的に解放される方法で、やせると嫌なことに鈍感になれ、むちゃ食いの最中だけ何も考えなくて済むのです。コロナ禍で、子どもたちはオンライン授業によって勉強や進学不安が増し、クラブ活動や学内イベントや修学旅行は中止、練習に打ち込んできたのに競技会やコンクールもキャンセルされました。友人と遊ぶこともままならず、自宅ではテレワークの父親に気遣いが必要です。子どもたちは、これらのストレスに耐えるために、やせや過食が必要だったと言えます。ストレスの原因をすべて断つことは困難なので、ストレスに上手に対処できるストレス・マネジメント教育を児童の頃から行うことが、予防の一助になります。

神経性やせ症は、ダイエットが原因だと誤解されています。健康人が行き過ぎたダイエットをしても、途中で食欲が暴走するリバウンドという生理的な反応が起こって、ダイエットは失敗します。神経性やせ症では、逃げたい現実のストレスが大きすぎて、病的なやせにエスカレートしてしまうのです。コロナ禍では、自宅でネットを見る時間が増えて、コロナ太り、低炭水化物ダイエットなどを目にして、ソーシャルメディアで、もしかしたら加工された細すぎる画像に触発されてダイエットを始めたことから発症した患者さんが目立ちました。

(→次ページにつづく)



鈴木 眞理 (すずきまり)

跡見学園女子大学心理学部臨床心理学科
特任教授

一般社団法人 日本摂食障害協会 理事長
公益社団法人 顔と心と体研究会 監事

* Contents *

表紙～P. 2 鈴木眞理先生ご寄稿

P. 2 社員総会報告

P. 2 第5回メンタルメイクセラピスト®3級検定
試験結果

P. 3～12 第11回顔と心と体セミナー
森由華先生講演・対談まとめ

P. 13 書籍ならびにイベントのご案内

P. 14～16 メイクボランティアガイドライン (改訂版)

(→表紙からのつづき)

欧米で患者が増加し始めた1970年頃から、マスメディアは「やせると美しくなって自分に自信が持てる」という刷り込みをしてきました。ダイエット特集号は購読数が伸び、小さいサイズしか作らないアパレルブランドは人気があり、ファッション誌ではモデルの体型をデジタル加工して細く見せていることは周知の事実でした。体重kg÷(身長m)²で求められるBody mass index (BMI)は、18.5~24.9を正常範囲としています。最近では18をシンデレラ体重と呼んで、若い女性をダイエットに駆り立てています。人間の価値は外見で決まるという思想(ルッキズム)が台頭しています。2020年3月にフェイスブックの内部資料では「10代の少女の32%は、自分の体形に不満を感じている時にインスタグラムを見ると、さらに自己嫌悪感が強まる」と報告されていました。摂食障害はダイエットそのものが原因ではありません。しかし、挫折感の挽回やストレス回避の目的でダイエットする人口を増やし、ひいては、発症しやすい層を増やしていると言えます。

世界では良識的な動きも起こっています。ティーン向け米国ファッション誌セブンティーンは、写真加工によって作られた非現実的な画像を使用しないことを宣言し、ヴォーグ誌は、摂食障害のように見えるほど痩せたモデルは採用しないことを決めました。フランス議会は、痩せ過ぎモデルを起用した会社に罰金と禁固刑を課す法律を可決しています。最近、YouTubeやInstagramはポリシーを決めて、未成年のボディイメージや健康観に有害なコンテンツを削除しています。やせた体型だけを礼賛する風潮に風穴があいたと言えます。

令和5年度社員総会 開催報告

令和5年度社員総会を下記のとおり開催し、決議事項が承認可決されましたので、ご報告いたします。当日ご出席いただいた方、また、委任状にてご参加をいただいた会員の皆様に改めて御礼申し上げます。今後も、社員総会は年に一度、6月に開催いたします。会員の皆様にはこれからもご協力いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

- ◆日時◆ 令和5年6月26日(月) 18:05~18:45
- ◆場所◆ REIKO KAZKI 東京本社(新宿区左門町20番地 四谷灯台ビル5階)
- ◆決議事項◆ 令和4年度(令和4(2022)年4月1日から令和5(2023)年3月31日まで)の計算書類及び財産目録承認の件
※決議事項は、理事会提案のとおり承認可決されました。

第5回メンタルメイクセラピスト®3級検定試験結果

2023年5月13日、東京にて実施された「第5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：3 ● 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：55.5歳
- 受験者の職業分布：医療関係、福祉・介護関係
- 合格者数：1(合格率：50%)

※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_5th/

また、今回の認定者については、ホームページの「資格者一覧」をご覧ください。



Report

「第11回顔と心と体セミナー」講演内容

4月22日（土）に開催しました「第11回顔と心と体セミナー」での、森由華先生の講演（概略）、ならびにかづきれいこととの対談についてまとめましたので、会員の皆様へ共有いたします。

次回のセミナーは、10月21日（土）に開催します。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

【講演（概略）】

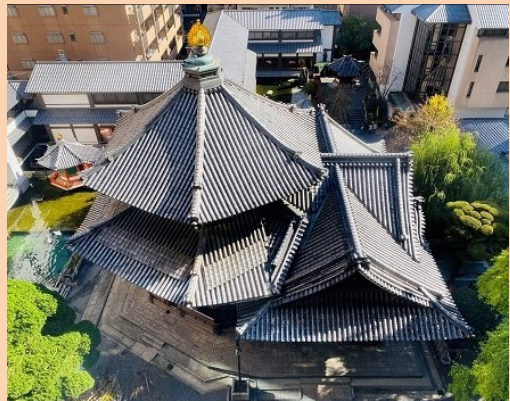
●森 由華 先生

（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）

「いけばなの歴史」



森由華先生の講演の様子



京都の池坊家元がある頂法寺

古来より稲作農耕民族であった日本人が、自然と共生しながら神事や仏教を祀るなかで登場してきたのがいけばなです。池坊は、いけばな発祥の地として京都の紫雲山頂法寺から発生し、今年で561年目の伝統を有し、現在に至っています。

現在も家元は変わらず京都にあり、世界中五十カ国以上の老若男女が学び、華道界の雄として伝統文化を振興し続けています。

花形について、

花をもってどう表現するか。池坊は、花をいけることで悟りを開く。綺麗に咲く花でなく小さな蕾や枯れかかる葉にも命の美がある。これらの理念をもとにしています。花形は三種類あり、それぞれの魅力に違いがあります。



立花（りっか）



生花（しょうか）



自由花（じゅうか）

いろいろな表現が、これから未来にも広がっていくでしょう。ぜひ、皆様にもいけばなで自分の可能性を体験していただきたいです。

【森由華先生×かづきれいこ 対談】(要約)

【いけばなをしながら】

森先生：端午の節句が近いので、それにふさわしい初夏のお花をご用意しました。

かづき：すてきなお花ですね。よろしくお願いたします。

森先生：そういえば、かづき先生は、協教授職（※）という池坊では教える立場の免許を取得されたんですね。おめでとうございます。

（※「免許皆伝」より1つ上の資格、指導者としてのスタートライン）

かづき：ありがとうございます。森先生のご指導のおかげです。

森先生：ステップアップして、さらにご活躍いただきたいと思います。

では、まず端午の節句にふさわしいショウブというお花から生けていきましょう。縁起がいいお花です。ショウブというので、昔から武家には大事にされています。

かづき：花言葉は『希望』とか『よい便り』とか。

森先生：はい、縁起のいいお花です。

かづき：先生、これ、ちょっと切っちゃってもいいですか。

森先生：全然大丈夫です。かづき先生の決断力は、尊敬に値します。感性も鋭いです。

かづき：とんでもないです。いけばなをされている人には驚かれるのですが、私は決断力というより、全てスピードなのです。

森先生：では、次はコデマリというお花です。かわいらしいですね。

かづき：かわいいですね。花言葉は『優雅』とか『上品』とか。

森先生：かづき先生は花言葉がお好きですね。

かづき：大好きです。これも切っていきます。

森先生：もちろん結構です。ショウブが真っすぐ立っていますので、コデマリはなびいた感じで、何本か入れてあげるといいと思います。

かづき：それでは挿していきましょう。

森先生：華やかな雰囲気が出てきましたね。

かづき：いい感じですね。

森先生：それでは、ここまで出来たところで、皆さんに見ていただきましょうか。（花器を会場に向かって反転する。）

ショウブとコデマリだけですが、真っすぐ立っているショウブの美しさとなびいているコデマリの可憐さ、その両方がよくマッチしていると思います。いけばなは、和と美の世界ですので、どれか一つが目立っているというよりも、生かし合っているということが大切です。

かづき：そうですね。

森先生：それでは、今日のもう一つのハイライト、シャクヤクを生けていただきましょう。

かづき：シャクヤクは美人の代名詞ですね。

森先生：かづき先生が目標としておられる心も顔も美しいというお花です。何本もありますから、表情で選んでいただきましょう。

かづき：これもいいです。これもかわいいです。

森先生：ぜひそのつぼみも生かしていただきたいと思います。

かづき：どのあたりに挿すのがいいでしょうか。

森先生：ショウブの前あたりでどうでしょうか。

かづき：かわいく見せたいですね。お花は一生懸命咲いていますから。



森先生：咲き誇っています。

かづき：すみません、こんなに早く切っちゃって。

森先生：大丈夫です。時間をかけて生けるより、早い方がお花のためにもいいですよ。

かづき：つぼみもかわいいですね。

森先生：次はナデシコです。

かづき：ナデシコは、なでるようなかわいいお花ということですね。

森先生：平安時代の昔から和歌に詠まれたりしています。

かづき：ナデシコを一つ入れるだけで全然変わりますね。

森先生：いろいろなところに点在させるのがいいと思います。

かづき：ピンクの花が入ってすごく華やかになりました。

森先生：明度が上がるというか、明るくなりますね。

かづき：ちょっと待ってください。先生、ここでバランスを考えたいですね。

森先生：さすがですね。

かづき：私は買ったお花を全部生けてあげたいと、常に思っているんです。

森先生：優しいですね。

かづき：待ってください、この1本が……。

森先生：考えましょう。

かづき：すごく香りがいいですね。

森先生：最後に、ナルコランという緑の葉っぱをちょっと足元に入れましょう。

かづき：ナルコランはよく見かけますよね。

森先生：この季節には、とてもさわやかな感じでいいと思います。足元をそのナルコランで締めていただいて……。着々と出来上がっていますね。

かづき：私、早すぎますか。

森先生：いえいえ結構です。それでは最終チェックしていただいて。

かづき：コデマリは、まだこんなにあるんですね。

森先生：でも、いけばなは、空間を生かすというのも大切です。

かづき：先生、いかがでしょうか。

森先生：拝見させていただいて、ほとんどいいと思います。シャクヤクがかわいいですね。

かづき：ナデシコがシャクヤクをすごく引き立てていますよね。

森先生：そうですね。お互いを生かし合っているところが、まさに池坊です。もう出来上がりました。

かづき：ありがとうございます。

森先生：想像以上にあっという間に……。

かづき：早いですよね。

森先生：決断力があるということですね。

かづき：私は眉を描くのもすごく早いんです。何万人もの方の眉を描いてきた経験からかもしれませんが、迷うとダメなんです。その人に合う眉というのがあり、お花も似ている感じがします。

森先生：出来上がりました。それでは反転して会場の皆様に見ていただきましょう。

かづき：いかがでしょうか。

森先生：この即興性がいいですね。初夏の感じが出ていて華やかです。ピンクのナデシコがいいですね。



かづき：ショウブの3本が難しいです。これが決まれば、全体が決まりますよね。

森先生：中心ですから難しいですよ。シャクヤクもいい状態ですね。

かづき：シャクヤクはもう1本入れてもいいんですが、5本がいいですよ。6本にならない方がいいです。

森先生：そのとおりです。奇数のバランスですね。割り切れずに1本残るので、そこからまた再出発できるという感じになります。

かづき：背景があればよかったですね。屏風か何か。

森先生：素晴らしい出来上がりだと思います。

かづき：ありがとうございます。皆様、どうですか？何かご感想をお願いします。

参加者1：私だったら、下の方を花で埋めちゃうような気がしますが、花器が大きいので、空間があっていいですね。

かづき：そうですね。中心のショウブの勢いがいいので、これを生かすにはあまり足元を埋めない方がいいと思いました。

森先生：シャクヤクもいいですね。ナデシコがうまく引き立てています。



【対談】

～幼少期の頃～

かづき：先生、ありがとうございました。

森先生：ありがとうございます。

かづき：私は父方の祖父が未生流の先生だったんです。

森先生：未生流も有名ですね。

かづき：そういう関係で、家の中に花があるのが当たり前で、庭も花で一杯でした。

森先生：素晴らしいですね。

かづき：学校に行くときも、祖父が「お花を持って行け」と言って、新聞紙に包んで持たせてくれたんです。

森先生：いい環境だったんですね。

かづき：小さい頃から花が好きで、今でも家の中に花を飾るようにしています。花があるとないでは、雰囲気全然違うんです。

森先生：きれいなものが好きということなんですね。

かづき：子どものときに身体が弱く活発ではなかったので、祖父が花を生けるのをよく見ていました。生け方だけでなく、全体のバランスも学んだと思います。

森先生：知らず知らず覚えたということですね。

かづき：そうです。遺伝と言ってもいいかもしれません。

私が幼稚園のとき、祖父が庭から柿の木を切って生けたんです。木の葉は大分枯れていて、柿の実が1個だけ成っていました。それを花瓶に挿したんです。柿の実がすごくきれいで、非常に印象に残っています。庭の柿の木の枝には一杯実が成っているんですが、1本の枝と1個の柿だけを生けたのです。それを見たとき、柿にはいろんな表情があるんだな、同じ柿なのにどうしてこんなに見え方が違うんだろうと思いました。

森先生：幼稚園のときにその感性はすごいです。



かづき：花器も覚えています。すがれたような色の縦長の信楽の花器でした。それが柿の實のオレンジとすごくマッチしていました。枯れかけた木の枝も素敵に見えました。これがバランスなのかなと、そのときはバランスという言葉は知らなかったのですが、そう思いました。

森先生：いけばなの原点のような気がします。

かづき：そうですか。嬉しいです。ありがとうございます。

森先生：やはりおじいさまのDNAでしょうかね。

～森先生との出会い～

かづき：数年前、インプラントの手術をして、2ヶ月くらい動けないときがありました。以前から、お花を習いたいなと思っていても時間が無くて叶いませんでした。そのときに、ようやく人を介して森先生をご紹介いただきました。

森先生：素晴らしいご縁をいただきました。ありがとうございます。

かづき：とんでもないです。その頃は外に出られなかったので、先生に家に来ていただいて、勉強させていただきました。

森先生：初めてのときは私も緊張しましたが、先生のおかげで、すぐ打ち解けることができました。本当に素敵な生徒さんです。

かづき：私は、こういう性格なので、先ほど見ていただいたように、仕上げが早いです。お花だけでなく、料理も早いです。30分のうちに6～7品は作ります。

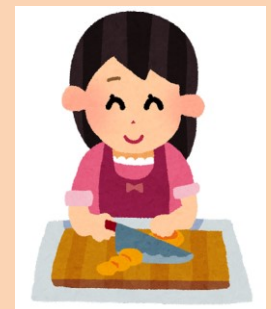
森先生：すごいですね。

かづき：私は、直感と感性を大切にしているので、早いのかもかもしれませんね。お化粧とか料理とかお花は共通するものがあると思います。だから、先生もお料理は上手ではありませんか？

森先生：どうでしょう。

かづき：料理もお化粧もお花も、見せ方が大事という点では同じだし、全体のバランスを考えると似ています。

森先生：そうですね。



～毎日の生活と花～

かづき：私は、よく独身の女性に、食べ物を買うときには1本でもいいから花も追加して買ってみたいと言うんです。心の贅沢と食べ物の贅沢はちょっと違うんですが、心に余裕があったうえで、食べ物を摂った方が栄養になる気がします。「目で見る」＝「愛でる」というのはとても大切だと思います。だから私は、毎週月曜日にお花を持ってきてもらって、家の中の5ヶ所くらいに飾ります。

森先生：いろいろな場所に飾るんですね。

かづき：家に帰ってきたときに、花の匂いがしますよね。それが何よりの栄養なんです。

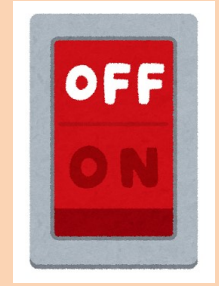
お花とお化粧が似ているのは、色使いと色の配置です。お化粧は、いろいろな色を使ってしまうと、顔がごちゃごちゃになってしまいます。統一した色であれば、品があって優雅に出来上がりますし、その色をどう配置して入れていくかが重要です。先生はいつもきれいにお化粧なさっていますね。

森先生：久しぶりにマスクを取って人前で話をするので緊張しています。先生の前に出るのも緊張しますし…。

かづき：私は、先生といるときはお花のスイッチしか入っていません。化粧のスイッチは切っています。

森先生：チェックが入らなくてよかったです。

かづき：私は普段はスイッチを切っています。そうでないと、電車に乗ったときに「あなた、ここがおかしいわよ」とか言って回りかねないので…。先生もそうじゃないですか？



森先生：私は家ではこういうふうにお花を飾ることはないです。

かづき：そうなんですか？

森先生：気になってしまうんですね。様式どおりに生けると、通るたびに見たりして、気にしてしまうんです。だから、ちょっとしたものは飾っても、いけばなはやりません。

かづき：なるほど、そうかもしれませんね。

ところで、私は、季節によって飾りたい花と得意ではない花があります。なかでも、お正月の花が大好きですね。

森先生：いいですね。

かづき：お正月用の花器があって、お花だけではなくて、金銀の飾りや凧などの飾り物も入れたりします。でもお正月が終わっても松だけは残るんです。

森先生：松は強いですから。

かづき：そこで、松に他の花をアレンジして、お正月とは全然違う雰囲気ので飾りつけをします。

森先生：素晴らしいですね。

かづき：普段でも、1週間もたない花もありますから、そうするとお花を買い足してきて違うアレンジをするんです。

森先生：そんなふうに工夫できるのが素晴らしいですね。

かづき：工夫するというより、花が好きなので、花を大切にしたいんです。だから、捨てる時も必ず「ありがとうございました」と言って捨てます。

森先生：素晴らしい。

かづき：どんな花でも愛でていきますから、一つ一つの花に感謝しながら捨てています。結局捨てるんですけど、それでも感謝の気持ちがあるのとないのでは違うと思うんです。花も喜んでくれると思っています。

森先生：もちろん喜んでくれると思います。

かづき：毎朝花に声をかけるんです。「今日もきれいだね」って。



森先生：それは伝わります。

かづき：音楽をかけると花はきれいに咲くと言いますよね。

森先生：モーツァルトを聞かせると成長が早いとか言います。

かづき：私は、けなげな花が好きなんです。お化粧で言うと、今はみんな医療美容が身近ですから、きれいにはなっていますが、皆同じような顔立ちになってしまっています。花でいえば、みんなバラの花なんです。その中にナデシコがいたり小菊がいたりすると、かわいさが秀でます。それがいいと思える人を育てたいと思っています。花はどんな花でも一生懸命咲いています。一生懸命生きているということがわかる人を育てたいのです。お花を習ったおかげで、化粧だけでなく、いろいろなことを勉強させていただきました。

～池坊東京花展～

森先生：そういえば、かづき先生は、今年も、5月の池坊の東京花展に出瓶いただけるんですね。

かづき：今年は大きなお花を生けさせていただくことになりました。ありがとうございます。

森先生：例年どおり、日本橋三越でやりますが、三越の創業350周年の記念イベントの一環としてやります。

かつぎ：江戸時代の越後屋からですから、すごい歴史ですね。

森先生：期間は5月24日から29日までですが、先生の作品は、第1次展の24日と25日に展示されます。

かつぎ：私も伺わせていただきますので、皆様も是非いらしてください。

森先生：話題のコーナーに自由花を出瓶していただくことが決まりましたので、楽しみにしています。

かつぎ：こういう華やかな格式あるところに出させていただくのも、本当に森先生のおかげです。本当にありがとうございます。

森先生：いえいえ。日本橋三越の東京花展は、池坊の中でも、関東で一番大きい花展です。そこにかつぎ先生が出瓶されるというのは、大変すばらしいです。

かつぎ：もう4回くらい出させていただいています。

森先生：最初は、経済界の華道人というコーナーでしたね。

かつぎ：先生に頼りきりで、ありがとうございます。

森先生：決断が早いです。生けるときだけでなく、花器やお花の選択も、決めるのが早いです。



「池坊展 2023」にて



【三越創業350周年】いけばなの根源池坊展
「とらわれのない美」東京花展



期間中は、日本橋三越の「REIKO KAZKI」
ショップ店頭でも、装花いたしました。

～メイクといけばな～

かつぎ：私は、よくお花に一目惚れするのですよ。だから決めるのが早いんです。

お花は生けたときが最高にきれいで、3日目くらいからちょっとやつれてくるんです。女性の美しさと似ていて、きれいだなと思っていても、一生は続かない。花は女性の一生を短くしたようなものなのです。人に生けてもらって一番華やかだったときの美しさは人の目に残ります。でもそれは、はかない美しさです。

女性もだんだんシワやシミができたりして老けていきます。少し弱ってきた花達を生かすように、女性がいつまでも咲けるようなものがないかと考えています。そんなことで、コロナでお休みした頭が、今くるくる回っています。

森先生：何かが生まれてくるんですね。自然に。

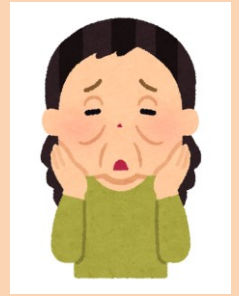
かつぎ：65歳からのファンデーションを考えている最中です。それを塗ったら、シワもシミも隠れるし、一日中取れなくて、若々しい肌に見えるような。

森先生：それは、みんなが待ち望んでいるでしょうね。

かづき：65歳を超えると、化粧も鏡を見るのも面倒になるんですよ。ほうれい線が気になるとか、シワやシミやタルミも気になるというので、マスクを取りたくなくなったりします。

森先生：日本では、今でもまだ、かなりの人がマスクをしていますね。

かづき：コロナ以前に、私は、NHKの番組で、マスクを外せない悩みを持つ人にメイクをしたことがあります。中年の女性ですが、私は彼女の悩みを聞き、顔の表情を見ながら、自信のないところを見つけて、癒しメイクしました。そうしたら大変喜んでくださり、マスクが外せるようになりました。



森先生：すごいですね。

かづき：その方が外に出られるようになって、本当に嬉しかったです。

今生けたお花を見ていると、先程お話ししたように、家の中に1本でもお花があれば、心の栄養になると思います。

森先生：きれいなものを見ていると、そこだけでも、とてもいい空気が生まれると思います。

かづき：やっぱり私は花自体が好きなんだと思います。このコデマリも小さな花がたくさん咲いていて、とてもいとおしいですね。

森先生：とても可愛らしいです。

かづき：何を楽しませるために、この花達は生まれてきたんだろうかと考えてしまいます。素晴らしい芸術作品ですよ。

森先生：一つとして同じ花はありませんね。

かづき：それが、先生のような方の手で、もっともっと可愛くきれいに見えるように生けられるわけですよ。

最高のパフォーマンスで、それが花に対する敬意なのかなと思います。そういう気持ちがあって生けるのと、ただ生けるのとでは全然違いますよね。花が嬉しがってくれます。

森先生：花の表情に出ますよね。

今かづき先生がお話しされた姿勢が、いけばなにとって最も重要なところです。

かづき：そうなんですか。

森先生：是非メイクやいけばなだけでなく、いろいろなところに、そういう考え方を波及させて行っていただきたいですね。

かづき：ここまでこられたのも先生のお陰です。本当に感謝しております。ありがとうございます。

森先生：こちらこそ、ありがとうございます。

～質疑応答～

参加者2：お話ありがとうございます。私は、あまりお花とかいけばなに関わる機会がなかったんですが、もし始めたとしたら、どれくらいで生けられるようになるんでしょうか。

かづき：すぐですよ、先生。

森先生：大丈夫です。かづき先生のように、ささっと生ける方もいらっしゃいますし、じっくり考える方もいらっしゃいますが、興味をもっていただければ、いつでもスタートできます。

参加者2：ありがとうございます。

森先生：本当に、お花が家にちょっとでもあると、とてもいい雰囲気になります。生きているものがあるのがいいんです。

かづき：それは感じますね。

森先生：空気がちょっと違います。是非一度お試しいただきたいと思います。

かづき：私は、家の中にお花を生けますが、観葉植物も多いんです。16～7年も長持ちしていますし、ランなどは毎年咲いています。

森先生：素敵ですね。ランを毎年咲かすのはなかなか難しんですよ。

参加者3：いけばなでは、あんまりたくさんの色を使ってはいけないんでしょうか？今日、先生が生けたように、大体3～4色くらいに抑えるものでしょうか？

森先生：いえ、お互いを生かし合うということであれば、何色使っても構いません。今日はたまたまこういう雰囲気、ピンクのナデシコで華やかさを出し、また初夏の頃は緑がきれいな季節なので、コデマリやナルコランの緑を使っています。

参加者4：随分早く出来上ってしまったので、びっくりしています。

かつき：私は、決断は早いんです。でも、バーゲンで2000円のTシャツのどっちを買おうかというのは、決められないんです。お店の方に「両方買ったらどうですか」とか言われたりします。

私の母親は、有名な押絵の先生でしたが、作業が早かったです。人の顔を描くときも、紙に描いて布を貼っていきませんが、息を止めて上から一気に描いていきます。いっぺんにやらないと、乾かすのに1週間かかるので、目も鼻も一気に描くのです。

母は料理も早くて上手でした。そういうのを見て育ったから、自分もそうなのかなと思います。

化粧品を作るときも、直感があるんです。あんまりいろいろ迷っていると、いいものはできないです。だから直感を養うのは大切だと思います。



かつき先生のお母様の押絵作品

～おわりに～

かつき：それでは、先生から最後に一言。

森先生：今日は本当に素敵な時間をありがとうございます。人生は、誰と出会うかを決めるかで全く変わってきますが、同じように、お花の作品を作っていくのも決断の連続です。人もお花も同じと考えると、今日は、とてもいい学びというか、メッセージをいただいたような気がします。皆さんもこれを機会に、ちょっとでもいいので、家にお花を飾っていただくと、また何か新しいものに出会えると思います。ありがとうございます。

かつき：ありがとうございました。お花を習わせていただいて、先生を通じていろいろな方と出会い、世界が広がっていききました。

こういう繋がりが、私にとって大切な財産になっています。

きっかけはインプラントの手術後の療養中でした。そういう時に違う世界を見ることはとても大事。先生とお会いでき、花展にも出瓶させていただき、新しい世界が開けたと思っています。

皆さまも是非一度はいけばなを体験されてみてはいかがでしょうか。最近は「いけばな男子」も増えているそうです。

お花の世界を通じて、新たな出会い、人生を広げていくて欲しいと思います。

本日はご参加いただきまして、ありがとうございました。



※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）＞

～森由華先生 講演～

- 「和」と「美」とそれぞれが生かしあう！という言葉がステキだと思いました。どれか1つが目立つのではダメ！というのは人間の関係にも言えるので奥深く、もっともっと知りたいと思いました。
- いけばなの歴史や形などを知ることができ、とてもためになりました。
- きちんと華道を勉強したことがなかったので、歴史や生け方等学べて良かったです。
- 若い頃、習い事のひとつとして少しだけかじっただけで、このような知識があって学んでいたなら、もっと違う人生だったのではと思いました。でも、いつからでも始められるとのこと。まだまだ諦めず、やってみようと思います。「続けていくことは点を線にする」というお言葉、とても素敵です。
- 森先生のお話の仕方・所作には終始凛とした美しさを感じられ、作品のスライドと共にいけばなの素敵な世界を満喫させていただくことができました。
- とてもわかりやすく、写真でいろいろな生け方も具体的にを見せていただけたので、楽しかったです。
一つ一つの花の個性を生かしながらも調和されている。これは、花以外にも生き方にも、大事なことと気づかせていただきました。

~~~~~

### ～森先生とかづきれいことの対談～

- 素敵ないけばな作品を囲んでの対談が華やかに盛り上がり、楽しく拝聴させていただきました。
- 対談に加え、実際に花を生けられるところも拝見できたのがとても良かったです。お花の細かな表情や奥行き感、そして森先生、かづき先生のお花との向き合い方などが感じられました。
- 「花が好き！」という「いけばな愛」で結ばれている森先生とかづき先生は、画面の中でも美しく寄り添い咲く花のようで、目から楽しむ心の贅沢もさせていただきました。
- いけばなと化粧品、メイク、一見全然違う世界だと思っていたのに、大事なワードをたくさんいただきました。「お互いを生かしあう」「直感を大事に養う」「決断を大事に」「違う世界に」など、とてもためになりました。
- かづき先生のさわやかで華やかなお花をはさんでのお二人の対談は、いつもとは違い、またさらに楽しい時間でした。
- 料理と化粧とお花は似ている、どれもバランスと決断力が必要だ、など。明るい会話の中に、人生の真実を語っておられ、素晴らしかったです。  
どんな花も気にかけるように、どんな人にも優しい手を差し伸べるかづき先生の生き方が垣間見えた時間でした。

## 書籍ならびにイベントのご案内

### BB（貧乏ばあさん）の逆襲 ～働くハッピーばあさん（HB）になる、女、一生の働き方～

有限会社かづきれいこのインストラクター養成コースの講師として長年ご尽力いただいている、東京家政大学名誉教授で「高齢社会をよくする女性の会」理事長である評論家の樋口恵子先生が2010年に出版されたご著書「女、一生の働き方」の内容がアップデートされ、今年の6月に文庫版として発売されました。

こちらの第六章にて理事長のかづきれいこがインタビューに答えており、当法人の活動についてもコメントしておりますので、ご興味のある方は是非お手に取ってみてください。（※取材は2022年11月）



出版社: 光文社 / 発売日: 2023年6月13日 / ページ数: 240ページ / 版型: 文庫版 / 価格: 780円(税別)

内容: 2010年に出版された「女、一生の働き方」の第6章「老いて働き、おしゃれを楽しむ」にて、高齢者女性のお化粧品について話した内容と同様のテーマについて「2022年アップデート版」を掲載。

文庫化にあたっての新たな内容として、理事長のかづきれいこが、当法人の高齢者施設でのメイクボランティア活動について紹介しています。



### 熊本マリの夜会 スペインの熱い夜 ～アリシア・デ・ラローチャへのオマージュ

【日時】2023年10月5日(木) 開場 18:00 開演 18:30 【会場】東京文化会館小ホール

**熊本マリの夜会**  
Soirée  
Mari Kumamoto  
スペインの熱い夜  
～アリシア・デ・ラローチャへのオマージュ

**Program**  
シューベルト: 楽興の時 第3番 短調 Op.94-3 D780-3  
Franz Schubert: Moments musicaux No.3 (small Op.94-3 D780-3)  
アルベニス: ボレロ  
Isaac Albéniz: Bolero  
アルベニス: タンゴ  
Isaac Albéniz: Tango  
アルベニス: カティス  
Isaac Albéniz: Cadiz  
ショパン: 前奏曲 第15番 変ニ長調 Op.28 「雨だれ」  
Frédéric Chopin: Prélude No.15 D-flat major Op.28 "Raindrop"  
アルベニス: マジヨルカ  
Isaac Albéniz: Mallorca  
アルベニス: セビリヤ  
Isaac Albéniz: Sevilla  
ファリャ: アンダルシア風セレナーデ  
Manuel de Falla: Sereña Andaluza  
ファリャ: オペラ「はかなき人生」より  
スペイン舞曲 第2番  
Manuel de Falla: Danse Espagnole No.2 from Opera "La Vida Breve"  
— 休憩 —  
リスト: 愛の夢 第3番 変イ長調  
Franz Liszt: Liebestraume No.3 A-flat major  
モンボウ: 魅惑  
Federico Mompou: Charmes  
ニゾウルメル編: 鳥の歌  
Nino-Caballé arr.: El Cant dels Ocells  
グラナドス: 「スペイン舞曲」より  
Enrique Granados: From Danzas Españolas  
グラナドス: 組曲「ゴイエスカス」より わら人形  
Enrique Granados: El peld. from Goyescas

2023.10.5(木)  
18:30開演 18:00開場  
東京文化会館 小ホール  
全席指定 5,000円 ※未就学児童の入場不可

チケット取扱い  
PRO ARTEKET プロアルテムジケ  
現金不要、紙チケット不要!  
メールアドレスとクレジットカードでチケットが購入できます。  
ご購入は、イベント開始前までのご予約となります。

■ チケットぴあ / Pコード: 242-972 t.pia.jp  
■ 東京文化会館チケットサービス / 03-5685-0650 t-bunka.jp/ticket  
■ プロアルテムジケ / 03-3943-6677 www.proarte.jp  
【主催】株式会社プロアルテムジケ  
【アソシエイト】プロアルテムジケ 事務局  
TEL 03-3943-6677  
www.proarte.jp info@proarte.jp

※当日は変更になる可能性があります。予めご了承下さい。

当法人の顧問で、ピアニストの熊本マリ先生が、毎年秋に開催していらっしゃる「熊本マリの夜会 Soirée Mari Kumamoto」。10回目となる今年は、10月5日に東京文化会館で開催します。今回は20世紀を代表するピアニストの一人で、生誕100年を迎えたスペインの音楽家「アリシア・デ・ラローチャ」に注目します。

お問い合わせは「プロ アルテ ムジケ」様にお問い合わせいたします。(03-3943-6677)

<チケット>  
全席指定 5,000円 (※未就学児童入場不可。)

<チケット購入>  
プロ アルテ ムジケ (※お問い合わせもこちらに)  
03-3943-6677 / <https://www.proarte.jp>

チケットぴあ (Pコード:242-972)  
<https://t.pia.jp>

東京文化会館チケットサービス  
03-5685-0650  
<https://www.t-bunka.jp/tickets/>

# コロナ5類移行後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』～ 2023年7月改訂版

日頃より、会員の皆様におかれましては、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月以降休止していましたが、昨年（2022年）より、障がい者施設様やデイサービス施設様から少しずつ依頼が入り始め、感染対策を施したうえ、参加人数も絞った形で、メイクボランティアを再開しています。

当法人では、コロナ禍におけるメイクボランティア活動に関して、2020年8月に「感染拡大防止ガイドライン」を作成いたしました。今年5月よりコロナが5類に移行されたこと、そして少しずつメイクボランティアが再開していることから、「感染拡大防止ガイドライン」の見直しを行いました。

以下が、ガイドラインの改訂版となります。

5類移行後も、高齢者施設ではまだ感染拡大防止について最大限の配慮が求められていることから、コロナ前のメイクボランティア方法に戻るといことは当分ございませんので、メイクボランティア活動を行う場合には、こちらのガイドライン（改訂版）に従って進めていただきますよう、お願い申し上げます。

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いただけるように努めて参ります。何卒御理解賜りますよう、よろしくようお願い申し上げます。

## 『メイクボランティア感染拡大防止ガイドライン～改訂版～』

### 1. 日頃からの健康管理と正しい知識と対応

- 1-1. メイクボランティアを安心安全に行えるよう、健康な状態でのご参加をお願いします。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. 5類移行後も、「換気、三密の回避、手洗い・手指消毒」が推奨されています。特に、手指の衛生については、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、不衛生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. マスクの着用は、以下の場合に推奨されています。
  - (1) 高齢者施設を訪問する場合、医療機関を受診する場合
  - (2) 上記のほか、高齢者や妊婦の方と1m以内の距離で接触するとき
  - (3) 混雑した電車やバスに乗車するとき

### 2. 感染・感染の疑い・濃厚接触

- 2-1. コロナに感染し、有症状の場合、発症日（無症状の場合は検査のための検体採取日）を0日として、7日間を経過し、かつ発熱・咳・喉の痛みなどのいわゆる風邪症状（以下「風邪症状」といいます。）が軽快してから24時間が経過するまで、メイクボランティア参加をお控えください（8日目から参加可能）。ただし、入院した場合は10日間の療養が必要です。  
無症状の場合には、5日目に検査（抗原検査あるいはPCR検査など）を行い、陰性であれば、6日目以降に参加可能です。  
（次ページの図を参照）
- 2-2. 感染したか否か不明な場合でも、風邪症状のある方は、原則として参加をお控えください。
- 2-3. 家族など同居される方が感染し、いわゆる濃厚接触の状態にあり、かつ風邪症状のない方は、国が承認した検査キットやPCRなどの核酸増幅検査によって、感染の有無を確認してください。検査の結果が陽性であれば、2-1のとおり、参加をお控えください。陰性の場合には、特に制限はありませんが、不織布マスク着用の遵守をお願いします。

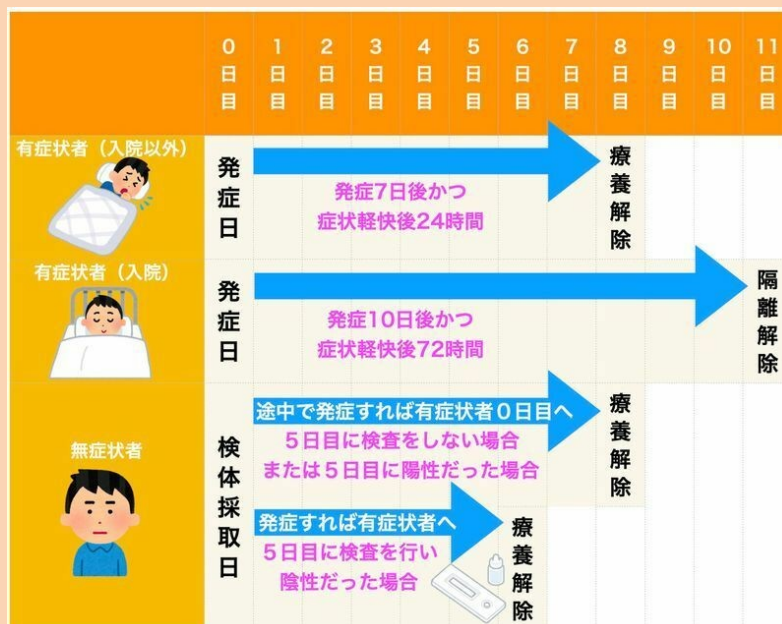


図. 新型コロナ いつまで自宅療養すれば良い？オミクロン株では自宅療養が終わった後も人にうつることがある [https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20230103-00329974]

### 3. メイクボランティアの実施

#### 3-1. 施設訪問時

- (1) リーダーは、集合場所にて、参加者に風邪症状がないかどうか確認してください。
- (2) 訪問先施設に対して、事務局より、この『ガイドライン』を提示し、その内容についてあらかじめ了解いただきます。訪問先施設の『感染症対策ガイドライン』があるときは、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。
- (3) 施設入場時から、不織布のマスクを着用し、施設退場まで外さないようにしてください。

#### 3-2. 「換気、三密の回避、手洗い・手指消毒」

- (1) 施設入場後、メイク開始前に、丁寧にうがい・手洗いをお願いします。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。リーダーは、訪問先施設でのうがい・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) 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ようにしてください。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。
- (3) 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）以上確保してください。

#### 3-3. メイク道具およびメイク手順について（接触感染の防止）

- (1) メイク道具や手順については「コロナ禍・コロナ後のメイクボランティア動画シリーズ」をご視聴ください。

動画内で紹介している新しいメイク方法は、メイク時間の短縮とメイク対象者に素手で触れることを最小限に抑えることを目的としています。

ただし、感染状況を踏まえて随時見直しを行っていますので、動画およびこの『ガイドライン』の内容から変更がある場合には、メイクボランティア参加申込み後にご案内します。

動画・ガイドライン・補足の案内を必ずご確認くださいのうえ、メイクボランティアに参加してください。

- (2) 感染症予防のために、従来の備品に追加して道具箱に同梱されている主な備品は、以下のとおりです。

(a) アルコール消毒液・アルコール除菌ウェットティッシュ

お相手の方一人ひとりへのメイク前、メイク後に、手指の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。

(b) 紙エプロン（ケープ）（使い捨て）

メイクのお相手の洋服が汚れないよう一人に1枚ご使用ください。  
ご自身の手持ちのタオルを利用しないようお願いします。

(c) マスクケース

メイクのお相手がマスクを外された場合には、マスクケースにしまって保管するようにしてください。

(d) 水入れ用スプレーボトル

スポンジを濡らす際に使用する水を入れる空のボトルです。  
ボランティア実施施設にて水を入れてご使用ください。

(e) ステンレス製のスパチュラ（スパチュラ（大））

化粧下地・ファンデーション・口紅などは手の平に出さずにスパチュラ（大）の上にとってからスポンジやブラシなどの道具を介してご使用ください。

(3) ブラシおよびペンシル類の使い回しはしないでください。ブラシ類については、すべて一人用として使ってください。予定されるお相手の人数分のブラシ類を、1セット毎に個別包装して同梱します。

メイクのお相手が変わる際には、ブラシ類を全て新しいものと交換してください。

同様に、パウダー用パフもお相手一人に対して1つを使用してください。

(4) 次に挙げるメイク方法は禁止しています。

(a) スポンジ（または手）に美容液をつけて行うマッサージはせず、コットンに化粧水と美容オイルを含ませて保湿をする際にマッサージも兼ねて行います。

(b) 目元のメイクはアイシャドウのみで、アイライン・マスカラは禁止します。

(c) お相手の顔に直接触れた道具に化粧品をつけること（二度づけ）を禁止します。

### 3-4. メイク終了後

(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施設の方にお渡しください。ゴミの回収後は、必ず手指衛生・手洗いを実施してください。

施設での処理ができない場合には、返送用のメイク道具一式に同梱してください。

（あらかじめ事務局よりリーダーにお知らせします。）

## 4. メイクボランティア終了後

4-1. ボランティア参加後、3日以内に風邪症状が現れた場合は、至急事務局までご連絡ください。また、その後の経過も引続きお知らせください（コロナ感染の有無にかかわらず）。

4-2. 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。

※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。

また、こちらのガイドラインはあくまでも基本であり、ボランティア訪問先の要望により、ガイドラインとは異なる対応をする場合もございますが、その際は事務局とリーダーとできちんと連携・確認を取って、ボランティア活動を行って参ります。

<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@kaokorokarada.org ホームページ: <https://www.kaokorokarada.org>

