

メイクボランティア

～笑顔を引き出すお手伝い～



メイクボランティアは、公益社団法人 顔と心と体研究会の会員が、
高齢者施設や障がい者施設などを訪問し、
施設の入居者様や利用者様に対してメイクを提供する活動です。

個性を生かしたメイクを楽しんでいただくとともに、
スキンシップによる癒しや会員とのコミュニケーションを通じて、
入居者様や利用者様の方々の QOL（生活の質）の向上に
貢献したいと考えています。

公益社団法人 顔と心と体研究会について

当研究会は、外観に悩みを持つ方々をどのようにしたら支援することができるかを、様々な分野の専門家が連携して考えることを目的として設立。医療分野だけでなく、福祉や教育の専門家、社会復帰を果たした方、現在顔の悩みを持つ方など、様々な立場の方々が参加し、意見交換や情報交換を行い、外観の問題を医療、福祉、教育など多方面から検討することを目的としています。

この目的のために、当会ではメイクが「顔と心と体」に与える影響を科学的に検証するための調査研究を行い、これを公表することで、学術分野における化粧の地位向上を図るとともに、「顔と心と体」のつながりを多方面から考える機会を広く一般の人達に提供し、普及啓発を図っています。このような活動を通じて、外観に悩みを持つ方を支援することにより、社会福祉の増進と豊かな人間性の涵養に寄与しようと考えています。

【発足経緯】

- 平成 12年 7月 「顔と心と体」研究会発足
- 平成 14年 11月 東京都より NPO 法人「顔と心と体研究会」認可
- 平成 16年 7月 内閣府の認定を取得し、NPO 法人「フェイシャルセラピスト協会」へ移行
- 平成 24年 4月 公益社団法人化を目指し「一般社団法人リハビリメイク・協会」設立
- 平成 26年 10月 内閣総理大臣より公益認定を受け、「公益社団法人顔と心と体研究会」として事業を発足

メイクボランティア実績

平成 4 年から高齢者施設他でのメイクボランティアをスタート。
今では年間 100 回以上の施設訪問を行っています。

(訪問回数)	(訪問都府県)	(訪問施設種類)
平成 23 年度 108 回	□関東・甲信越 東京、神奈川、千葉、埼玉、新潟	・養護老人ホーム
平成 24 年度 130 回	□中部・北陸 愛知、石川、富山	・特別養護老人ホーム
平成 25 年度 118 回	□近畿 大阪、京都、滋賀、兵庫	・デイサービスセンター
平成 26 年度 124 回	□中国・四国・九州 広島、高知、福岡、大分、長崎	・老人グループホーム
平成 27 年度 101 回	平成 27 年度は 17 都府県にて実施	・老人保健施設
※直近 5 年間の回数		・介護付き有料老人ホーム
		・身体障がい者施設
		・精神障がい者施設
		・更正保護施設
		・盲人センター など

理事長よりご挨拶

顔が気になる日は心が暗い。心が暗いと身体が辛い…。これは「顔と心と体」が繋がっているから。

このことは、幼少期、冬になると顔が真っ赤になることで悩んでいた私自身の経験から得られたことです。

外観に悩みをもつ方々をどのようにして支援できるかを考えながら、長年に渡り、いろいろな方々にメイクをするという仕事をしてきました。その中で得られた教訓は、「最高のメイクは人の笑顔である」、「笑顔以上に素晴らしいメイクはない」ということでした。

メイクボランティアを通じて、人々の笑顔を引き出すことのお手伝いをしたいと考えています。また、ボランティアに参加する方にも、人の笑顔の素晴らしさ、笑顔を引き出すことの喜びを知ってもらいたいと思っています。

内田 嘉壽子（かづきれいこ）

profile

フェイシャルセラピスト、歯学博士、REIKO KAZKI主宰

メイクを通じて女性の心理を追求。また、医療機関と連携し、傷跡ややけど痕などのカバーや、それにともなう精神のケアをおこなう“リハビリメイク”的第一人者。

生まれつき心臓に穴が開いていた(ASD)ため、冬になると“顔が真っ赤”になる悩みを持っていたが、30歳の時にそれがわかり、手術し完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。老人ホーム等へのメイクボランティアにも力を注ぐ。

多くの人が抱える「顔」の問題にメンタルな面からも取り組むフェイシャルセラピストでもあり、またその養成に力を注ぐ。

女性の側に立ったユニークな理論は、多くの女性に支持されており、広い世代の雑誌やTVなどで活躍。また、学会誌にリハビリメイクに関する論文を発表し、メイクの価値を高めるために企業、病院、大学、学会、公共団体などで「外観の社会学」「外観の化粧学」「化粧の心理学」をテーマに講演活動を実施している。

- ・日本医科大学形成外科学教室 非常勤講師
- ・東京女子医科大学 非常勤講師
- ・順天堂大学大学院医学研究科 協力研究員
- ・大阪大学歯学部 招聘教員
- ・新潟大学教育・学生支援機構 非常勤講師
- ・広島大学歯学部 非常勤講師
- ・広島大学大学院医歯薬保健学研究科 客員教授
- ・佐賀女子短期大学 客員教授
- ・大阪河崎リハビリテーション大学 客員教授

※平成28年10月現在



養護学校でのメイク講習



被災地でのメイクボランティア



公開講座などの情報発信

メイクセラピーの効果

メイクの一番大きな効果は、メイクそのものによって美しくなる、若返るということです。美しくなることそのものが、女性にとって嬉しいことなのですが、それに加え、気分が高揚し、明るく楽しくなり、会話が弾み、また気持ちが素直になることもあります。

メイクはメイクする者がメイクを受ける人の皮膚に直接手を触れることから、スキンシップによる癒しの効果があるともいわれています。また、メイクする者がメイクを受ける人に話しかけ、会話することによって、サイコセラピー（心理療法）の効果を得られるともいわれています。これらを通じて、認知症状の軽減や、老人性あるいは更年期における軽度のうつ病の緩和などの効果が認められています。メイクを受けたことをきっかけに自身の手でメイクをするようになることで、脳を刺激し ADL（日常生活動作）が改善、介護スタッフの負担軽減に繋がったという報告もあります。

メイクは高齢者に対して最も効果があり、メイクによって皆、表情が生き生きすることが多々見られます。また、更年期にさしかかった中年期の女性にも、メイクによるセラピーが有効であることが確認されています。

スキンシップによる癒し効果

ADLの改善

表情が生き生きする

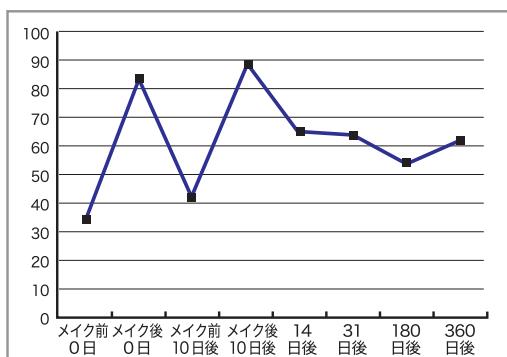
メイク
セラピー

入居者様同士の
コミュニケーションアップ



メイクがVASへ及ぼす効果

普段あまりメイクをしない更年期障害の症状を有する9名に対して、メイクの講習後、1年間自宅でもメイクを実践いただき、メイクの効果を調査しました。



被験者9例のVAS値平均値の推移
(1年後)
導入前 33.6 → 導入後 62.3
(+28.7up)

VASとは・・・
Visual Analog Scale「外観への満足度」の評価方法

講習後にすぐに評価があがり、その後もメイクを自分で続けていくことで評価が安定。自信が持てたことを表しています。

訪問先施設様からのご感想

神奈川県 社会福祉法人緑成会 特別養護老人ホーム 緑の郷 様より

毎回、多くのご利用者の笑顔を見ることが出来ます。

メイクの最中はメイクそのものや、顔のマッサージに目を細め、会話を楽しんでいらっしゃいます。女性以外にも男性の方にも人気があり、会話やマッサージなどを目的に利用される方がいらっしゃいます。お一人おひとりに対してのきめ細やかな配慮と、メイク中の「笑い」が絶えない空間にご利用者の皆様が心地良さを感じていると思います。

女性の方はさらにメイクの後の表情が素晴らしい変わります。メイクをして美しく変わったご自身の顔を鏡で見て一層目じりが下がり素敵な表情となります。

普段、お化粧をする機会が少ない生活の中で忘れかけたご自身を取り戻すことが出来る貴重な時間となっていると感じています。

滋賀県 社会福祉法人慈照会 カルナハウス様より

最初は「私はメイクはしないの。見ているだけ」「もう年だからメイクなんて…」と遠慮されていましたが、メイクを終えたお顔にとても満足され、とてもよかったですとの喜びの声が多くありました。ボランティアさんにより、「心と体のリハビリ」がされたのだと思います。お顔と表情に明るさが見られますし、鏡を楽しそうに見る方が増えたように思います。

とにかく笑顔でこんなに入居者が喜んでくれるとは思いませんでした。ボランティアの皆様の穏やかさや、丁寧な優しいお声掛けがとても印象的で入居者的心も癒されたと思います。

富山県 グループホーム ひだまり高岡様より

多くの当施設利用者は、ボランティアの方が来訪される前から楽しみにしており、自然と職員との会話が弾みます。事前に居室で眉や口ひげ等自分で整えられる利用者もいました。メイク後は、今まで見たこともない程の満面の笑みを浮かべていました。

化粧というのは、女性にとって楽しみであり、顔を美しくするだけでなく、心までも輝かせると感じました。日頃いがみ合っている利用者同士が、当日の夜、ソファーで肩を並べ、語り合う姿が見られました。美しくなったという自信と満足感が、他者へのいたわりや優しさを生み出したようです。

生き生きと嬉しそうに笑う利用者を見ることができ、私達職員も喜びを感じました。

上記の施設様以外にもメイクボランティアを開催いただいている施設様一覧やご感想をホームページでもご覧いただけます



メイクボランティア概要

マイクアップの内容

- 当法人の会員が施設利用者様お一人おひとりにメイクを行います
(施設様のご要望に応じ、レッスン形式でのメイク講習も可能です)
- 会話を通じ、メイクを受ける方のご希望を聞き取り、ご本人に元気になっていただけけるようなメイクの提供を目標としています
- 当研究会が主催するメイク技術および、コミュニケーション講習を受講した会員のみがお伺いいたします
※経験豊富な会員が引率リーダーとして同行いたします
※メイクをする人数は当日の会員参加人数により変化することがございます
※化粧品の販売・展示・宣伝等は行いません
※メイクを受けられた方に簡単なアンケート調査をお願いする場合がございます
(事前に施設担当者様にご相談をさせていただきます)

⌚ 当日の流れ (約2時間 / 最大20名)

- ご要望により調整も可能ですので、お気軽にご相談ください

30分

準備

※会場、机、椅子のご提供をお願いいたします

90分

ご挨拶・メイクアップ

楽しくお話をしながらメイクを行っていきます

内容 ※お一人 約15~20分

- お顔のふきとり、保湿
- ハンドマッサージ
- ファンデーション
- 眉
- ほお紅、口紅

※男性の場合は1.2のみ



※利用者の方々の会場へのご案内をお願いいたします

30~40分

片付け、後お打ち合わせ

※一部ゴミの処理をお願いすることがございます



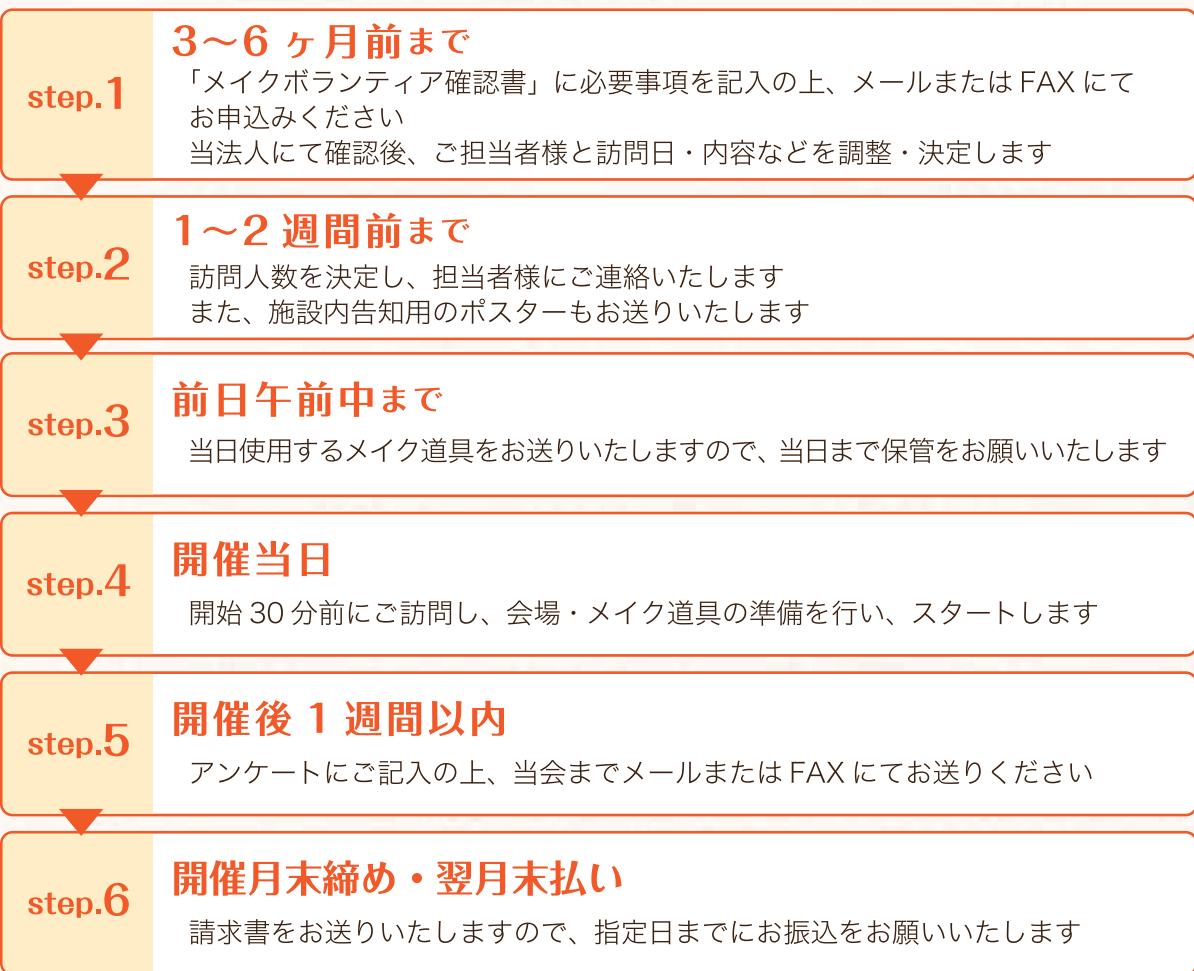


お申込みから実施まで

- ・メールまたは、FAXにてお申込みください。

info@kaokokorokarada.org

03-3350-0176 (24時間受付)



料金

- ・1回 税込5,000円（応ご相談）
マイク道具運搬費、消耗品代、参加者交通費の一部ご負担など諸経費含む

公益社団法人 顔と心と体研究会 顔と心と体 
<http://www.kaokokorokarada.org/>
〒160-0017 東京都新宿区左門町 3-1 左門イレブンビル 4F

お問合せ TEL : 03-3350-1035 (9:30~18:00/土日祝休み)
FAX : 03-3350-0176 (24 時間受付)
E-mail : info@kaokokorokarada.org