

# 顔・心・体

通巻 45号 平成 29年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【鈴木眞理教授 ご寄稿】

昨年(2017年)の第11回外観先端医療シンポジウム「将来の美と健康 食がつくる美 ～賢く食べる、将来のために～」でご講演いただいた政策研究大学院大学の鈴木眞理教授よりご寄稿いただきました。

### 「かづきれいこ先生」

伏し目がちに診察室に入ってきたお嬢さんは緊張した表情で、寡黙です。母親は何の責任もないのに、申し訳なさそうに付き添っています。診療が始まり、治療者の流れるような会話に、お嬢さんの表情が緩んで行きます。話題が今日の診療の目的である、額の赤黒い痣(血管腫)に触れると、お嬢さんは涙ぐみました。これまでも辛い思いを乗り越えた我慢強さで、耐えています。静かな時間が流れ、なぜか、そのあとは笑みもこぼれます。とうとう、痣の治療を忘れて帰ってしまうのではないかと思えるほど笑顔になります。治療者は母親にもこれまでの心配や心労をねぎらいます。母親も泣いて、そのあとは微笑みます。荷物を降ろしたように。お嬢さんが「もう痣を隠さなくてもいいです」と言いたそうにした時に、治療者は会話しながらも、巧みに手指を使っていたメイクを終了します。痣は見えなくなります。いえ、痣は確かにあるのですが、特注のテープやメイクの魔法なのか、入室したときとは打って変わって彼女のほほえみと自信に満ちた態度が痣の存在を霞ませるのか、目立たなくなります。きっと、両方なのだと思います。

2017年1月に閉院した東京女子医大附属女性生涯健康センターという女性医療者が女性だけを診療・支援するクリニックでは、火曜日にはこのようなマジックが見られたのです。マジシャンの名はかづきれいこ先生です。



鈴木 眞理(すずき まり)

政策研究大学院大学 保健管理センター 教授  
一般社団法人 日本摂食障害協会 理事  
内科医

## \* Contents \*

表紙～P.2 鈴木 眞理 教授 ご寄稿

P.6～7 ボランティア意見交換会レポート

P.3 メイクボランティアレポートその1

P.8 メイクボランティア募集要項

P.4～5 メイクボランティアレポートその2

(→表紙からのつづき)

私は非常勤の内科医として毎週火曜日の午後、診療していました。お昼頃にセンターに到着すると、診察室から女性の元気な声が聞こえていました。それが、かづきれいこ先生でした。頬の赤みが取れない私の患者さんがお世話になり、私自身もマジックを体験しました。

私は長崎大学医学部の出身です。起源は 1857 年の医学伝習所で、今年が開学 160 年になる日本で最古の医学部です。原爆で多くの教職員や医学生を失った悲しい歴史も持っています。ところで、長崎大学は日本の先陣を切って 1960 年から形成外科診療が開始されました。その初代教授で日本形成外科学会の発展に貢献された難波雄哉名誉教授の忘れられない授業があります。難波先生は「胃がんが胃の中ではなく顔にできていたらどう思うでしょうか」と私たち学生に問いました。形が崩れ、出血し、異臭を放つだろう胃がんは、できるなら見たくないのが正直なところ。「外見より内面が大事」と教育されていた私たちには形成外科の「外見も大事」と思えた「目から鱗」の経験でした。

素晴らしいことに、かづきれいこ先生はメスも使わずに人生を救っているではありませんか。メイクで外見を変え、さらに、先生の施術は内面を変えます。内面、つまり、気分、気持ちの持ち方、物事の捉え方、行動パターンが変わると変貌した内面はさらに顔の表情を変えます。心身の健康度も変化するはず。すなわち、顔と心と体のハーモニーです。さらに、私が尊敬するのは、かづきれいこ先生はこのような施術スタンスだけでなく、医学部で講義をされたり、医学の学会で発表されたりする学術的スタンスです。いろいろなご苦勞や困難が立ちまはる中、パイオニアとして独自のメイク手法に市民権を与え、日本中で啓発活動をされています。でも、もっと尊敬するのは、先生がウィットに富んだ素敵な女性だということです。

最後に、かづきれいこ先生のご健康とこれからのご活躍、顔と心と体研究会のご発展を祈ります。

## 一般社団法人 日本摂食障害協会・株式会社 ミュゼプラチナム 主催 講演会のお知らせ

当法人理事長 かづきれいこが講演&メイク実演予定です。

テーマ:写真加工アプリにはもう頼らない!その道のプロが真の美しさ教えます。

日時:2017年10月28日(土) 13:30~16:30(13:00開場)

場所:政策研究大学院大学 会議室 1A

定員:100名(先着) ※どなたでもご参加いただけます

参加費:無料

応募方法:一般社団法人日本摂食障害協会のサイト(<https://www.jafed.jp/>)の  
<共催イベント・セミナー>のボタンよりご応募ください。

※お申込・お問合せは、一般社団法人 日本摂食障害協会様へお願いいたします。

TEL:03-5226-1084 メール:[info@jafed.jp](mailto:info@jafed.jp) ホームページ:<https://www.jafed.jp/>

## メイクボランティアレポート その1

理事長・かづきれいこがメイクボランティアに参加いたしました。

7月22日（土）神奈川県・特別養護老人ホーム「緑の郷」へのメイクボランティアに、理事長かづきれいこが参加いたしました。こちらの施設は、20年以上前から訪問しているメイクボランティアの原点ともいえる場所です。かづきれいこが最初にこの施設をお伺いしたときにアルバイトスタッフだった方が、現在は施設の所長さんを務めていらっしゃる、時の流れを感じました。

当日は総勢10名のボランティアで、20名近くの入居者様へメイクや、男性にはお顔のふきとりやハンドマッサージなどを行ないました。

2ヶ月に一度のこの機会を楽しみにして下さっている入居者様が沢山いらっしゃり、今回も和気藹々とした雰囲気の中、「〇〇さん、お久しぶりです、お元気でしたか?」「また〇〇さんの、あのお話聞かせて下さい!」といった楽しい会話があちこちで聞かれました。

かづきれいこも久しぶりのメイクボランティアでしたが、皆様から沢山のエネルギーをいただき、心癒される1日となったとのことでした。また、調査研究（※「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」）に協力いただいている文化学園大学の学生ボランティアとの交流も持て、有意義なひと時でした。

メイクボランティアは一人ではできません。多くの会員様の助けがあったからこそ20年以上も続けることができました。いつも積極的に参加して下さる皆様、そして今回参加された方々も、本当にありがとうございます。





## メイクボランティアレポート その2

昨年度(平成28年度)は全国の施設様に118回、16都府県を訪問しました。

今年度も4~7月の4ヶ月で、すでに約50回。ご参加いただきましたボランティアの皆様、ご協力ありがとうございます。

今年度のメイクボランティア参加者の皆様から寄せられたお声をご紹介します。

### 訪問させていただくようになって5年

(大阪府 / メイクボランティアリーダー)

同じ施設に訪問させていただくようになって5年が経ち、これまでメイクを嫌がっていた方が穏やかになり、メイクはもとより、私達メイクボランティアに会うことをご家族と共に楽しみにして下さるようになったことがとても嬉しいです。

### これからも続けていきたい

(福岡県 / フルメイク担当)

少し認知症の方や、男性にお声がけをして、手のマッサージをさせていただきました。こわばった表情がやわらいで、拍手までしていただいた時には、とても嬉しかったです。

これからもメイクボランティアを続けていきたいと思いました。

### 初めて参加させていただきました

(愛知県 / 修了者)

初めてボランティアに参加させていただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。

今回は男性の入居者様も参加され、とても喜んでいただき、こちらも気分良くさせてもらうことができました。

メイク前後の写真を撮られ、メイク後の写真をご覧になった時のうれしそうな顔を拝見したとき、「メイクボランティアに来て良かった」と感じられる瞬間でした。

今後も、ボランティアに参加させて下さい。



### 皆様が前向きでした

(新潟県 / フルメイク担当)

何回も訪問させていただいている施設なので、働いている職員の方たちとの関係も良く、楽しくメイクボランティア活動ができました。

入居者の皆様が前向きで、他の人のメイクしている姿を見て「キレイになった」と褒めあったり、「次は私に!」と言ってこられたりして、メイクの時間が足りなくなるくらい喜んでいただきました。

## にっこり ニコニコ

(千葉県 / フルメイク担当)

今回メイクされた方で、話すことが難しい方も、メイク後の自分の顔を見てにっこりされていたのがとても印象的でした。

メイクした後も「他の人がキレイになるのも見ていたいから」と、その場に残ってニコニコしながらメイクの様子を見て下さり、とても嬉しく思いました。

そして、当日メイクはされなかったのですが、片付けの時に「『メイクで行動が変わる』と聞いたことがあり、その様子が見たくて今日見ていたけれど、本当に普段は下を向いてあまり話をしない人も、皆メイクのときは明るく話をされていて、本当なんだと思ったわ」と言ってくださった方がいて、本当に嬉しかったです。

## とても楽しませて頂きました

(東京府 / 修了者)

まだ手際が悪く、なかなかお役に立つことができずに申し訳ないと思う場面が多かったのですが、皆さんがフォローしてくださって、とても楽しませて頂きました。



## メイクの力を実感していただけました

(神奈川県 / メイクボランティアリーダー)

メイク前や途中でもあまり表情を表さない方が、メイク後に鏡を見てパァッと表情が明るくなり、笑顔になられたのがとても印象に残りました。

施設のスタッフの方が、メイクボランティアの様子を初めてご覧になったようで、入居者様のメイク後の笑顔に驚かれ、メイクの力を実感されていました。

## こちら笑顔になります

(高知県 / メイクボランティアリーダー)

100歳の方がいらっしゃいましたが、良く耳も聞こえるし、受け答えも全く問題が無く、「やっぱりキレイになるね」とおっしゃっていただきました。

90代の方は、メイク後に「またお嫁に行かないかねえ」とおっしゃっていました。

メイク後に鏡を見て笑顔になってくださる方を見ると、こちら笑顔になります。

## 「次回もお願いするわね」

(大阪府 / フルメイク担当)

いつもメイクに集中すると会話が止まってしまうので、今回は、笑顔でお話することを心がけました。

100歳の方が「次回もあなたにお願いするわね」とおっしゃって下さったことが、とても嬉しかったです。

9月以降も、各地でメイクボランティアを予定しています。詳しくは会報誌(8ページ)をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしております。



# メイクボランティア意見交換会を行ないました

～6/30（東京）・7/4（大阪）～

メイクボランティア活動において、リーダーとして活躍されている方や、長年参加されている会員の方々などにお集まりいただき、東京と大阪にて「メイクボランティア意見交換会」を開催しました。

今回の目的は、日頃から積極的にご参加いただいているリーダーや会員の皆様と、事務局がフランクに意見交換し、相互に抱えている問題点や現状について認識を共有し、今後のボランティア活動の活性化に結び付けていこうとするものです。

事務局からは、「公益社団法人 顔と心と体研究会」の活動などについて改めてお知らせすると同時に、近年、施設側からの要請が増えている反面、ボランティアリーダーやボランティアの数が若干減っている傾向にあることをお伝えしました。

参加者の皆様からは、現場での疑問点や改善して欲しい点など、ボランティア活動の活性化に向けて、様々な忌憚りの無い意見が寄せられました。

## 6/30 東京

☆参加者の皆様で記念撮影 in 東京☆



東京会場では、これからリーダーを初めて引き受けるという方に対して、経験豊富な方々から、リーダーの役割、心構え、具体的な仕事内容などについて、説明やアドバイスがなされました。事務局では、今後、リーダー向けのマニュアルの作成を検討していくことにしました。

また、今後メイクボランティアに取り入れて欲しい化粧品などについても様々な意見と提案をいただきました。

## 7/4 大阪

☆参加者の皆様で記念撮影 in 大阪☆

大阪会場では、講習会や施設訪問のスケジュールについてもっと色々な方法で告知して欲しいとの意見が出されました。また、ボランティアを歓迎してくれる施設や、いつも全体的に盛りあがる施設に、積極的に初心者のボランティアをお誘い勧誘するのがよいとの提案がリーダーから出されました。

今回は、大阪以外にお住まいの会員の方も参加されており、地方でメイクボランティアを行なう場合に、どのようにして新しい施設を見つけていけば良いかなどの質問が寄せられ、事務局からアドバイスさせていただきました。





## 意見交換会参加の皆様からの感想

- リーダーがどのような意識で、具体的にどうやって何に注意しているのかを聞くことができ、良かったです。ありがとうございました。
- 参加頻度は多い人少ない人さまざまでしたが、ボランティアが好きな人が、自分の仕事やプライベートで忙しい中でどうやって時間を見つけて参加しているか知ることができました。行きたい・続けたいという思いがある方々と意見交換できて良かったです。
- 参加された方それぞれに不安に思っていたことがあったのだと感じました。その不安は小さなことですが、このような気楽に話をできる場を設けて下さると不安が解消できて、気持ちが楽になります。
- 日頃なかなか会えない仲間と会って話をする機会が得られて良かったです。
- 自分以外にも同じようなことで悩んでいたりするメンバーもいて悩みを共有できたり、先輩リーダーにその場で質問できたのが良かったです。
- 自分よりも経験豊かな先生方ばかりで、緊張せずに意見を言うのは簡単ではありませんでしたが、皆様から意見を言いやすいようお気遣いいただき、本当にありがたく感じました。
- 沢山の意見が聞け、参加してよかったです。地方では継続してボランティアを受け入れてくれる施設が少なく、ボランティア活動もお休みしていましたが、皆様のお話を聞いて、活動を再開したいと思いました。
- 地方で活動されている方のご苦労や工夫についての話が大変参考になり、有意義な意見交換会だったと思います。
- 約1時間の意見交換でしたが、運営側（事務局）に改革・改善していただきたい事、私たち会員が現場で活動・開拓していくこと・いけることが大まかではありますが理解することができました。
- 本日出た意見を、是非今後の活動に反映していただきたいです。
- 年1回程度、東京と大阪でこの様な場を設けて欲しい。



今後も年に1回はこのような意見交換会や、リーダーの皆様への講習会などを開催していければと思っております。  
今回ご参加いただいた皆様、お忙しいところありがとうございました！  
(懇談会の議事メモをご希望の方は事務局までお申し出ください。)

# メイクボランティア 募集要項

最新の募集情報や、他エリアでの開催有無はHPをご覧くださいか、事務局へお問い合わせ下さい。  
入居・・・高齢者入居型施設、通所・・・高齢者通所型施設、その他・・・障がい者施設・視覚障がい者センター等

9/9 (土) 9:30～	入居	はなまるハウス弥生台(神奈川)	相鉄線「弥生台駅」より送迎
9/23 (土) 14:30～	入居	緑の郷(神奈川)	東急田園都市線「あざみ野駅」・小田急線「新百合ヶ丘駅」よりバス
9/30 (土) 14:00～	入居	メディカルホームまどか西大井(東京)	JR横須賀線「西大井駅」より徒歩
10/1 (日) 14:00～	入居	はなまるホーム北前野(東京)	都営三田線「志村三丁目駅」より徒歩
10/11 (火) 14:00～	入居	グレースメイト松戸(千葉)	JR常磐線「馬橋駅」よりバス
10/22 (日) 10:00～	入居	ベストライフ横浜(神奈川)	JR「横浜駅」より徒歩
10/22 (日) 14:00～	入居	ベストライフ蒲田(東京)	京急本線「雑色駅」より徒歩
9/9 (土) 13:30～	入居	グランダ野田(大阪)	阪神本線「野田駅」より徒歩
9/12 (火) 14:00～	入居	あおぞら(大阪)	地下鉄谷町線「八尾南駅」より送迎
9/28 (木) 13:20～	入居	カルナハウス(滋賀)	近江鉄道八日市線「八日市駅」より送迎
10/14 (土) 14:00～	入居	ライフ・イン・京都(京都)	阪急京都線「桂駅」よりシャトルバス
10/25 (水) 14:00～	入居	おりーぶえん(広島)	JR「広島駅」よりバス
10/29 (日) 14:00～	その他	稲スポーツセンター(大阪)	地下鉄御堂筋線「千里中央駅」よりバス
11/17 (金) 14:00～	入居	長崎病院(広島)	山陽本線「横川駅」より徒歩
11/26 (日) 14:00～	入居	いわき園(大阪)	四つ橋線「住之江公園駅」より徒歩

上記の時間は、メイク開始のお時間です。集合は記載時間の約1時間前になります。

※施設の都合等で上記日程が変更になる場合もございますので、どうぞご了承ください。(最新情報はHPでご確認ください。)  
また、ボランティアに参加される皆様が体調不良のまま参加されると、施設の方に「命に関わる」ご迷惑がかかりますので、体調管理には十分に気をつけて下さい。

## ■ 申込～参加の流れ

＜参加条件＞ 当法人の会員であること、および、当会主催のメイクボランティア講習会を修了していること

＜申込方法＞ ホームページ、またはメール(info@kaokorokarada.org)、電話、FAXにて、事務局までお申込ください

メールの場合は、下記の①～④までの必要事項をお知らせ下さい。

件名:メイクボランティア申込 / 本文:①氏名 ②当日ご本人の緊急連絡先 ③参加希望日と訪問先施設名 ④会員番号

＜申込確認メールの配信＞ 参加の可否について、メールで事務局よりご連絡します  
※事務局からのメール(info@kaokorokarada.org)が受信可能となるよう受信設定のご協力をお願いします

＜当日案内＞ 訪問日約1週間前までに、メールにて事務局より「集合時間・引率リーダー名・緊急連絡先など」をご連絡いたしますので、確認後、必ず返信をお願いします

## ■ 申込後に参加をキャンセルする場合

理由をそえて、前営業日の15時までに、事務局までお電話ください。

訪問日が日曜日・祝日・月曜日にあたる場合は特にお気をつけください。(例:訪問日が月曜祝日の場合 → 前週金曜日の15時まで)

## ■ お願い

- 上記の通り、訪問には参加条件がございます。該当されない第三者のお誘いをご遠慮ください。
- 人数が少なくなると訪問先へご迷惑をおかけしますので、キャンセルの場合はお早めのご連絡をお願いします。
- ご連絡先(住所、電話番号、メールアドレス等)に変更がありましたら、速やかに事務局へお知らせ下さい。

＜重要＞お申込みやお問い合わせをメールにて送付後、事務局より1週間以上返信がない場合には、一度事務局へお電話をお願いします。  
開催日が迫っている場合は、該当日の3日前迄に必ず事務局までお電話にてご連絡をお願いいたします。お手数おかけしますが、よろしく願っています。

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

募集日程は随時更新中です。

上記以降の日程は公式ホームページをご確認ください。

顔と心と体 メイクボランティア

検索