

# 顔・心・体

通巻 49号 平成 30年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【春日武彦先生 ご寄稿】

この度、当法人の理事にご就任いただいた、医師の春日武彦先生からご寄稿いただきました。

心の健康を保つために、といった内容の講演を頼まれることがあります。年に十回近くそうした依頼があるので、すなわち今の世の中では心が不健康な状態にある人がとても多い、ということなのでしょう。

臨床医の経験として、「孤独」といった状態には危うさが伴いかねない——講演の中で、必ずそういった話をします。もちろん一人でじっくりものごとを考えたり内省する時間は必要です。いつも他人とあればそれが健全というものではない。しかし孤独な状態が長く持続するのは、遅かれ早かれ心に不安定さをもたらすようです。

独りぼっちで考え詰めていると、しばしばとんでもない結論に自分自身を導いてしまいます。一人であれこれ考えているとき、誰もが自分は冷静かつ論理的に思考を進めていると思いがちです。でも、論理的なつもりなんていうのは錯覚に近い。〈AだからBであるのは当然だ〉〈AだからこそBでないのは当たり前だ〉どちらの考え方も、一人で思い詰めているときには成立してしまいます。客観的な視点がないから、気分次第で結論がいかようにも変化してしまいます。

自殺を図る人は（独りぼっちで）散々悩み抜いた挙げ句に、もはや死ぬしか道はないと決断を下すわけです。しかも自分ではきわめて論理的に考えたつもりで。そのことから、孤独な状態には思考を暴走させる危険が潜在していることが分かります。（→2ページ目につづく）



春日 武彦(かすが たけひこ)  
成仁病院 院長  
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事

## \* Contents \*

表紙～P.2 理事・春日武彦先生ご寄稿

P.2 社員総会報告

P.3 新役員・顧問一覧

P.4 カルチャー講座のお知らせ

P.5 カルチャー講座のお知らせ  
スキルアップ講習会のご案内

P.6～7 メイクボランティアレポート

P.8 メイクボランティア募集要項

(→表紙からのつづき)

カウンセリングにはいろいろな意味合いが含まれていますが、おそらくもっとも重要な点は、患者さんがカウンセリングを受けようと決断した事実そのものにあるでしょう。患者さんは一人で悩み、苦しみ、その結果としてますます社会に背を向けて孤独にのめりこんでいます。現実感を失い、心のバランスを失って自らの悩みを過大に捉えるようになってしまう。そういった悪循環に陥っているケースが多い。カウンセリングを受けようと腹を決めるのは、すなわち悪循環を断ち切って「思い詰める」「自分で自分を決めつける」状態から脱出しよう、孤独から抜け出そうという意志が固まったことを意味します。

孤独から離れ、自分の気持ちを率直に語ることが「我に返る」ための第一歩なのです。

さて、かづき先生と知り合って間もない頃に、実際にメイクを提供している現場を拝見させていただきました。何名かの生徒さんがグループを作っています。その一人ずつに、解説を加えながらメイクをしていく。明らかに顔かたちが改善され、すると他の生徒さんたちから驚きの声が上がります。素直に褒め言葉が寄せられる。お世辞でもなければ社交辞令でもありません。そうした他人の言葉に勇気づけられて、メイクを受けた本人には安堵と喜びの表情が、つまり「素敵な表情」が生まれます。すると周囲はますます肯定的な感情を示す。悪循環とは正反対のサイクルが生じるのですね。

そんな光景を目にしながらかづき先生のメイクには化粧の効果そのものだけではなく、心の奥へダイレクトに働き掛ける要素が大きく関与しているのだと納得したのでした。あの人も自分と似たような悩みに苦しんできたのだと知り、その人が外見においても精神においても救われていくのを目にする。そのライブ感覚が当人を「自分自身を閉じ込めていた殻」から救い出す原動力となる。

そう、かづき先生のメイクはたんなる巧みな化粧法であるだけではなく、当人の孤独な精神状態を断ち切り、客観的視点と精神的余裕をもたらす。そこに、わたしはカウンセリングと同じ姿勢のアプローチを感じ取ったのでした。

---

---

## 平成30年度社員総会 開催報告

平成30年度社員総会を下記のとおり開催し、すべての決議事項が承認可決されましたので、ご報告いたします。

当日お忙しい中ご出席くださった皆様、及び理事会提案にご賛同いただいた会員の皆様に御礼申し上げます。

◆日 時◆ 平成30年6月26日(火) 18:15~19:30

◆場 所◆ REIKO KAZKI 本社(東京都新宿区左門町3-1 左門イレブンビル4階)

◆報告事項◆平成29年度(平成29年4月1日から平成30年3月31日まで)事業報告の内容報告の件

◆決議事項◆第1号議案 平成29年度(平成29年4月1日から平成30年3月31日まで)計算書類及び財産目録承認の件

第2号議案 「社員総会規則」改定の件

第3号議案 理事9名及び監事2名選任の件

(内容の詳細はホームページをご覧ください。)

## ■ 理事・監事・顧問一覧 ■

6月26日開催の社員総会で選任された理事・監事、5月24日開催の理事会で選任された顧問は、以下のとおりです(任期は選任から2年間)

※それぞれ50音順、敬称略、新=新任、再=再任

理事長(再)	内田 嘉壽子	フェイシャルセラピスト
理事(新)	青木 律	グリーンウッド スキンクリニック立川 院長
理事(再)	天野 恵子	一般財団法人 野中東皓会 静風荘病院 顧問
理事(再)	小川 令	日本医科大学 形成外科学教室 主任教授 日本医科大学大学院 形成再建再生医学大学院教授 日本医科大学付属病院 形成外科・再建外科・美容外科 部長
理事(新)	春日 武彦	成仁病院 院長
理事(新)	古西 桜子	TMI 総合法律事務所 弁護士
理事(新)	鈴木 倫夫	公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局長
理事(再)	寺田 員人	日本歯科大学 新潟病院 副院長 矯正歯科 教授
理事(再)	松山 幸弘	一般財団法人 キヤノングローバル戦略研究所 研究主幹
監事(新)	加茂 登志子	若松町こころとひふのクリニック PCI T研修センター長
監事(新)	藤井 達也	社会医療法人 河北医療財団 河北総合病院 副院長 感染症内科 部長 安全・感染管理室 室長 健康管理センター 副センター長
顧問(新)	生田 幸士	東京大学大学院 情報理工学系研究科 教授
顧問(再)	板橋 雄一	フォトグラファー
顧問(再)	市川 ぼたん	日本舞踊家
顧問(再)	梯 久美子	ノンフィクション作家
顧問(新)	熊本 マリ	ピアニスト 大阪芸術大学 教授
顧問(再)	黒澤 博身	医療法人社団 榊原厚生会 榊原サピアタワークリニック 名誉院長 常務理事
顧問(再)	劔持 勉	帝京科学大学 教育人間科学部 教育人間科学科 教授
顧問(再)	古郷 幹彦	大阪大学大学院 歯学研究科 顎口腔病因病態制御学講座 口腔外科学第一教室教授 大阪大学歯学部附属病院 副病院長
顧問(再)	篠原 菊紀	公立諏訪東京理科大学 工学部情報応用工学科 教授
顧問(新)	鈴木 眞理	政策研究大学院大学 保健管理センター 教授
顧問(再)	鈴木 りえこ	特定非営利活動法人 ミレニアム・プロミス・ジャパン 理事長
顧問(再)	田上 順次	東京医科歯科大学 理事・副学長 大学院医歯学総合研究科 う蝕制御学分野 教授
顧問(新)	野呂 洋子	株式会社 銀座柳画廊 副社長
顧問(新)	藪内 佐斗司	彫刻家 東京藝術大学大学院 教授
顧問(新)	若倉 雅登	医療法人社団済安堂 井上眼科病院 名誉院長

## 公益社団法人 顔と心と体研究会 カルチャー講座のお知らせ

10月から11月にかけて、以下の3つのカルチャーセンターにて公益社団法人 顔と心と体研究会のカルチャー講座を開催予定です。

当法人会員の方も、非会員の方も受講可能ですので、ご興味のある方はぜひご参加をご検討下さい。

(お問合せ・お申込は直接、各カルチャーセンターへお願いします。)

※こちらの3つの講座は、「有限会社かづきれいこ」が行なっているカルチャースクールでのレッスンとは別の講座です。

こちらの講座を受講されても「かづきメイク初級コース(ベーシックコース)」受講済とはなりませんので、どうぞご了承下さい。



### ★<ヨークカルチャーセンター大船 >

#### 「元気になるメイク講座」(シニア向け)

(※「シニア向け」とありますが、どの年代の方もご参加いただけます。)

日時 : 平成30年10月1日(月)、11月5日(月) 全2回  
各回 14:30~16:30

定員 : 5~7名

受講料 : 6,480円(教材費込)

(※こちらの講座は、ヨークカルチャーの会員への入会ならびに入会金は不要のスペシャル講座です。また、70歳以上の方はいつでも入会金不要です。)

内容 : 全2回で構成され、基本的な肌つくりを学びます。お悩みが解消された肌・いきいきした目・凛とした眉、鏡に写っているご自身の顔に満足できれば、行動も能動的に変わり、これが脳の活性化にも役立ち、本当の「アンチエイジング」となるのではないのでしょうか。明日から出来る技術を身に付ければ、これからの毎日がより楽しくなります。

問合せ・申込 : ヨークカルチャーセンター大船 TEL : 0467-47-4191

URL : <http://culture.gr.jp/detail/oohuna/index>

### ★<東京理科大学オープンカレッジ -TUS Open College->

#### 「働く女性のためのメイク講座」

日時 : 平成30年10月20日(土)、11月3日(土・祝)、17日(土) 全3回  
各回 10:00~11:30

定員 : 20名

受講料 : 13,800円

(※受講には、東京理科大学オープンカレッジの会員登録(無料)が必要です。)

内容 : 年齢や流行に関係なく、ご自身の魅力を引き出せる「満足できる外観」を作るメイクを、自分自身で再現できるよう実践を通して学びます。次の日からご自宅で気軽に行えるテクニックを全3回の講座でお伝えします。

問合せ・申込 : 東京理科大学オープンカレッジ事務局

TEL : 03-5227-6268 (平日9:00~17:00)

メールアドレス : [manabi@admin.tus.ac.jp](mailto:manabi@admin.tus.ac.jp)

URL : <https://www.tus.ac.jp/education/lifelong>

## ★<NHK文化センター青山 H30年度秋冬公開講座>

### 「メイクボランティア講座・笑顔を引き出すお手伝い～入門編～」

日時：平成30年10月27日(土)、11月10日(土)、17日(土) 全3回  
各回 13:30～15:30 (※11月17日のみ14:00～16:00の予定)

定員：10名

受講料：NHK文化センター会員 11,469円 / 一般 13,478円  
(※受講料には、当法人の年会費も含まれます。)

内容：高齢者施設などボランティア先でのメイクの実技・メイクボランティアの心得を学び、その後、高齢者施設で実際のメイクボランティアにも参加していただきます。  
※今年の春(4～6月)に行なった講座と同内容です。(再受講の方も歓迎です。)

問合せ・申込：NHK文化センター青山教室 TEL：03-3475-1151

URL：<https://www.nhk-cul.co.jp/school/aoyama/>



顔と心と体研究会  
会員様限定

## スキルアップ講習会開催のご案内

### コミュニケーション編 / メイク実技編

メイクボランティア経験3回以上の会員様は誰でも参加できます。基礎編修了者の方は、スキルアップ講習会を受講すると、眉以外のフルメイクを担当できるようになります♪ (※ボランティア経験が3回以下の方もお気軽に事務局にご相談ください。) 現在フルメイク担当者や再受講の方は、ご希望の講習会のみでの参加も大歓迎です!

#### ◆どんなことを学べるの?

##### ・コミュニケーション編

高齢者とのスムーズなコミュニケーションのための基礎知識に加え、認知症の方へのより深い理解のための講義を取り入れていきます。まずは、認知症を正しく理解することから始めてみませんか?

##### ・メイク実技編

下地やファンデーションをただ塗るだけよりも、『元気に見えるポイント』を理解しながら塗ることで、高齢者様やそのご家族にもっと喜んでいただくことができます。自分自身の顔とも向き合いながら、元気になるメイクのコツを学びましょう。

東京	11月3日(土・祝) コミュニケーション編：10:00～12:00 (定員8名) メイク実技編：13:00～16:00 (定員8名)	講師 会員：西奈まるか
大阪	11月17日(土) コミュニケーション編：10:30～12:30 (定員8名) メイク実技編：13:30～16:30 (定員8名)	講師 会員：小西明代

※修了後、提携施設では「スキンケア、頬紅、口紅」にくわえ「肌づくり」もご担当いただけます。

対象者：当法人提携施設へのメイクボランティア参加経験が3回以上ある会員様

参加費：コミュニケーション編 2,000円 / メイク実技編 3,000円

※2講座を同日受講の場合、5,000円→特別割引4,500円

#### ●申し込み方法

メール、FAXまたはホームページよりお申し込み下さい。(定員になり次第締め切ります。)

# メイクボランティアレポート

昨年度(平成 29 年度)は 17 都府県の施設様を120 回訪問しました。

今年度も4~7月の4ヶ月で、すでに約40回メイクボランティアを開催しております。

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。

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。

## 5ヶ月ぶりの参加

(新潟県 / リーダー)

前回訪問から5ヶ月ぶりの訪問で、ボランティアスタッフも入居者の方も少し緊張していましたが、時間とともに少しずつリラックスしてきて、メイク中に笑顔が浮かび、メイク完了後はとても良い笑顔で喜んで下さいました。

## ご本人だけでなく娘さまにも

(神奈川県 / フルメイク担当)

初めて訪問させていただく施設でしたが、職員の方がご家族にもメイクボランティアがあることを告知されていたようで「80代の母は、昔はとってもオシャレで、メイクをした母しか見たことがなかった。倒れてからは全くオシャレもできなかったのも、久しぶりにメイクをした昔の母の顔を見たくて。」と2人の娘さまも付き添いでいらっしゃいました。

メイクが終わり、瞳に輝きが出たお母様を見て「昔のお母さんだ。きれいにしてたものね。」と大喜びでした。お母様ご本人も、帰る時に目が合うと、嬉しそうに手を上げて合図(ありがとう)して下さいました。

## 男性へのお手入れも

(東京都 / フルメイク担当)

男性に、手のマッサージをさせていただきました。施設の職員の方に「(お手入れ後)いい表情をしていらっしゃる」「手のお手入れ、これから取り入れた方がいいかも」とおっしゃっていただきました。喜んでくださっているかどうか様子がわからない方もいらっしゃいますが、このお手入れやメイクが、一つの刺激になれば良いなと思いました。



## お声かけの難しさを感じました

(大阪府 / 修了者)

初めて参加させていただいて、メイク前にあまり積極的ではなかった方も、メイク後には喜んで鏡を見ていらっしゃって、嬉しく感じました。

一方で、お声かけをしても反応が無い方もいらっしゃって、コミュニケーションの難しさも感じました。

次回は、お声かけも積極的に出来るようになりたいと思います。

## メイク後に何回も

(東京都 / リーダー)

メイク後に何回も鏡を見ておられる方がいました。とても嬉しそうにされていたので、私も本当に良かったと思いました。

## 別人のように目に力が

(神奈川県 / フルメイク担当)

少し認知症の進んだ方で、メイク中はあまり反応が無くぼんやりされていた方が、メイク後の顔を鏡で見た時に、別人のように目に力が宿ってご自分の顔を凝視されていたのが印象的でした。

ご高齢の方は唇にシワも多く、リップを塗るのが難しいと感じていましたが、今回はリーダーの方が、手早くそれでいてキレイにリップを塗っておられる様子を間近で見られて、とても参考になりました。

## 人と繋がることのできるボランティア

(富山県 / フルメイク担当)

毎回温かく迎えてくださり、入所者の方々も準備されて待っていただいているので、嬉しくなります。

前回メイクさせていただいた方と、前に話していた話題で楽しくお話をしながらメイクさせていただきました。

何度も訪問させていただくと、その方の興味のあるものや、若い頃に何をされていたかを知り、訪問するたびに繋がりを感ずることが出来ます。

メイクを通じて人と繋がることのできるボランティア活動の、違う意味での良さを学びました。

## 楽しく過ごしました

(東京都 / 修了者)

2回目のボランティア参加でした。最初に行った施設と違って少し狭かったのでドキドキしましたが、皆さん明るい人たちで楽しく過ごすことができました。

また、メイクを喜んでいただけて嬉しかったです。

課題としては、メイクさせていただく方にとどこまで立ち入っていいのか解らない時がありますが、気にしすぎるのではなく、尊敬の念を持って接していれば大丈夫なのだと学習しました。

ペアとなっていたいただいたフルメイク担当の方がフォローして下さって、とてもありがたかったです。



## 心のふれあいができる

(大阪 / リーダー)

今回、男性の方が2名来てくださいました。

男性の方も手や顔のマッサージを受けに来ていただければ、心に触れ合うことが出来るので、こちらも楽しい気持ちになります。

## スキンシップの効果

(大阪府 / フルメイク担当)

お顔のマッサージをする時に「気持ち良い」と言われることはありましたが、眉やリップ等のメイクでも、「気持ちがいい」と言っていただけました。『スキンシップの効果』とボランティアの現場で聞いたことがありましたが、こういう事なのだなと、身をもって実感することが出来ました。

コミュニケーションも、昨年の自分に比べて話せるようになり、会話も盛り上がりながら楽しく行なうことができました。

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。詳しくは会報誌の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 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。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

9/6 (木) 10:00～	その他	東京都リハビリテーション病院(東京)	東武スカイツリーライン「鐘ヶ淵駅」より徒歩
9/16 (日) 10:00～	入居	グランダ府中白糸台(東京)	京王線「多磨霊園駅」もしくは西武多摩川線「白糸台駅」より徒歩
9/22 (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
9/22 (土) 14:30～	入居	緑の郷(神奈川)	小田急線「新百合ヶ丘」もしくは東急田園都市線「あざみ野」よりバス
10/10 (水) 14:00～	入居	グレースメイト松戸(千葉)	JR常磐線・東京メトロ千代田線「馬橋駅」よりタクシー
10/28 (日) 14:00～	入居	アリア馬事公苑(東京)	東急田園都市線「用賀駅」より徒歩
9/11 (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
9/15 (土) 13:30～	その他	ライトハウス光和寮(愛知)	地下鉄桜通線「吹上駅」より徒歩
9/17 (月・祝) 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
10/13 (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
10/21 (日) 14:00～	入居	いわき園(大阪)	四ツ橋線「住之江公園駅」より徒歩
9/27 (木) 13:00～	入居	暖流(高知)	JR土讃線「多ノ郷駅」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でご確認下さい。)  
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、事務局までお申込下さい

→ 申込を受けましたら、メールにて事務局よりご連絡いたします※

### ※<重要>

事務局からのメールが受信可能となるよう受信設定にご協力をお願いします。

定員になりましたら申込を締切の場合がありますのでご了承下さい。

メイクボランティアへのお申込みやお問い合わせをメールにてお送りいただき、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(03-3350-1035)をお願いいたします。

ボランティアの開催日が迫っている場合には、該当日の3日前までに必ずお電話いただきますようお願い申し上げます。

<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、事務局までお電話下さい。

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下さい。(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

1. 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はご遠慮下さい。
2. 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。
3. 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。

## 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。

メイクボランティアの最新情報は公式ホームページをご確認下さい。  
(トップページ → メイクボランティア → 訪問予定)

顔と心と体 メイクボランティア

検索