

Make therapy

メイクセラピー

～口紅一筋で晴れやかに～



皆さんは普段お化粧をしていますか？最近では女性だけでなく、男性にも化粧というものはとても身近な存在となってきています。今回の特集は化粧に心理を組み合わせた「メイクセラピー」です。実際に活動されている方に生の声を聞かせてもらいたい！ということで、「メイクセラピー shin.shin」代表のしほちゃんことみきしほさんと、近畿を中心に訪問美容活動を行うボランティアグループ「shin.shin フレンド倶楽部」メンバーのやまちゃん、きみちゃん、ともしんさんにお話をうかがいました。

メイクセラピーについて教えてください。

みきさん（以下：み）：メイクセラピーでは、「元気」という言葉をキーワードにしています。心と身体はつながっていると考えているので、美容を通じて心を元気にしていくこと、共に明るい社会を作っていくことを目的にメイクセラピーというものを作りました。基本的には相手ありきです。「どんな風になりたいか？」ということ聞きながら、その人のなりたい像と一緒に作っていく工程になります。相手に元気になってもらうことが第一なので、「最終メイク無しでもいいよ、口紅だけでもいいよ」ということもあります。メイクセラピーでは本人の気持ち、コミュニケーションを大切にしています。

メイクセラピーで期待される効果は“元気になる”ということでしょうか？

み：高齢者の方でしたらメイクをすることで過去を思い出したり、若かりし頃の話をしながらか進めていく中で脳が活性化して、普段は活動的でない方も背筋が伸びたりしますね。お見合いやデートなど男性との話が出るのもメイクならではの事だと思います。メイクセラピーを行うと目に見えて変化が出て元気になる方もいらっしゃいます。

みきさんがメイクセラピー活動を始めることとなったきっかけを教えてください。

み：私は元々看護師資格を持っていて兵庫県の養護学校で養護教諭をしていました。私自身、仕事柄元々はメイクをしない人だったんです。30代になってから趣味でこっそり勉強をしていました。その真っ最中に阪神大震災があって、たまたま避難所で女性の方にメイクをしてあげたら鏡を見た瞬間にパッと顔が輝いたんです。口紅だけだったんですけどね。落ち込んで話すこともままならなかった方だったのに、口紅しかしてないのにすごい！と思ったんです。その後、自分もメイクした後に元気になることに気づきました。メイクって外見だけじゃない、心に繋がる何かがあるぞと感じ、メイクセラピーの資格を取って色々勉強しました。仲間とボランティア活動をするようになったんですが、高齢者施設や障害者施設での活動は敷居が高いという声が多かったんです。自分の仕事の領域だったこともあって「私がしないとする人がいないじゃないか！」という気持ちが沸々としてきて、思い切って養護教諭の仕事を退職しました。メイク教室、「メイクセラピー shin.shin」をしながらいメイクボランティアの仲間集めをし、「shin.shin フレンド倶楽部」をスタートさせました。そして、知り合いに福祉関係の人を紹介してもらい活動を拡げる事が出来ました。一人の力では知れています。多くの方々のお力添えをいただいてここまで出来ました。

メイクボランティアに参加するには？ (shin.shin の場合)

み：ボランティア希望の方には講座を受講して頂いて、まずは「自分がキレイになる」ことから始めます。メイクセラピー活動というのは、人に幸せを与える活動であると考えているので、まずは自分が幸せでないといけません。メイクをすることで自分がキレイになったということを感じた人でないと人には与えられないと思っています。それを感じてもらってから、対面でのメイク方法を勉強してもらっています。

きみちゃん：私は普段、介護の仕事をしているんです。表情がほとんど出せない位に認知症が進行している方がいて、その方にネイルをする機会があったんです。とても喜ばれて、家族といる時もネイルを見せて回ったんです。「また来てね」と言ってくれて、ネイルで喜んでくれて、すごい変化を見れて、いい体験でした。相手に対して尊敬の気持ちを持つこと、回を重ねるごとにメイクに対する気持ちを相手と一緒に高めていくこと、が私にとってのメイクボランティアの面白さです。



メイクセラピー活動の面白さ、楽しさって何でしょう？

やまちゃん：私は豊中市内の高齢者施設で活動をしています。メイクが終わって鏡を見た時や、ブラシで頬を触っている時に何か呼び覚まされているような印象があります。普段話をしない方が「ここはこの色にして」と言う場面があって、職員さんがびっくりすることもありました。皮膚感覚と脳は直結しているんだと思います。相手のなりたい姿やちょっとした変化に気付けるように、回を重ねるごとに成長していきたいです。相手に心地よさを感じてもらうことを大切にしたいです。

ともしん：私は神戸を中心に活動しています。施設の職員さんから普段は中々刺激が無いのでメイクをして明るく元気になってもらう非日常の場面を作ってほしい、って要望を仰いました。初めは表情が曇りがちな方でも笑顔になってくれます。その笑顔を見

ると私も元気を頂ける。ボランティアに行かせてもらうことで元気をもらうことができる。メイクをしながらか色々な話を聞かせてもらえることがあって。子育てやご当地料理の作り方とか色々聞かせてもらえるお話が勉強になります。満州での冒険談を聞かせてくれたこともありました（笑）。高齢者施設に行くことが多いので、人生の先輩に対して敬意を忘れないようにしています。

～今後の活動の展望を聞かせてください。

み：私たちの活動は阪神間が中心となっています。依頼があっても遠方だとなかなか行けないのが現状です。現在の活動が広がるように、メイクセラピー活動ができる人を増やしていきたいと思い、昨年、「一般社団法人日本アピランスセラピー協会」を設立しました。アピランスとは「外見」、セラピーとは「内面」という意味で命名しました。マナーやルールを守って、施設の方に安心して招いて頂けるような活動を行い、明るい社会を目指していきたいと思っています。

～最後に、元気になれるメイクのポイントを教えてください。

チークや口紅といった、顔に色味が出るメイクがいいのではないのでしょうか。眉・チーク・口紅だけで表情がぐっと変化します。チークブラシをする時に頬を上にあげるようなイメージでやると効果的です。

「メイクセラピー shin.shin」[shin.shin フレンド倶楽部]の活動がもっと知りたい方はHPにアクセス!

☆メイクセラピーshin.shin <http://therapy-shin2.com/>
☆日本アピランスセラピー協会 <http://apthera.or.jp/>

◆ボランティア活動についてのお問い合わせはこちら
TEL 090-2285-0766 MAIL info@therapy-shin2.com

◆ボランティア訪問希望の事業所様は下記サイトの申込フォームから
<http://therapy-shin2.com/volunteer/>

取材 まとめ

お話を聞かせて頂いた皆さんが終始笑顔で話されていて、本当に楽しく活動されているのが伝わってきました。メイクひとつで元気になって笑顔になれる。メイクをされた方だけでなく、ご家族や周囲の方々も笑顔になれる。メイクと対話がきっかけで笑顔が波のように広がっていく。まるで魔法のようにも感じました。また、相手の気持ちやコミュニケーションをととても大切にされている姿勢を聞かせて頂き、取材した私たちも初心に戻る事ができました。