

豊かに暮らす
幸せに過ごす

心と顔と向き合い、自分を慈しむ時間の大切さ。

『メイクセラピー』のちから。

メイクセラピスト
大平 智社緒さん
おおひらちしお

浦安生まれ、浦安育ち。正看護師、メイクセラピストとして活躍。最愛の父の死をきっかけに、緩和ケア・ターミナルケアの道を志す。順天堂医療短期大学(当時)を卒業後は、看護師として高齢者・ターミナル期の看護に従事。その中で、メイクセラピーと出会う。2015年からメイクセラピスト/メイクセラピーアドバイザーとして活動をスタート。「きれいはきっと力になる」をモットーに、現在も活動の場を広げている。



昨年12月に浦安市老人福祉センター（Uセンター）で開催された『メイクセラピー講座』の様子。

「メイクセラピー」という療法をご存知ですか？お化粧がもたらす心理的効果・生理的・社会的効果を活用し、認知機能・生活機能を向上させるセラピーのことです。最近では、実際の現場でもメイクがケアの一環として取り入れられるようになってきており、今回お話を伺った大平智社緒（おおひらちしお）さんも、医療機関や高齢者施設でメイクセラピーを実施されているセラピストの一人です。Uセンターでも講座を開かれていて、毎回すぐに予約が埋まってしまうほど人気の講座なのだそう。そんな大平さんは浦安生まれ浦安育ち、生粋の浦安っ子！浦安との関わりも深い大平さんが広める「メイクセラピー」とはどんなものなのか…。お伺いしてきました。

大平さんは元々、看護師として高齢者やターミナル期の患者さんの看護に携わっていました。「最後の最後まで医療的処置が優先される現実を見て、もっとその人らしい過ごし方は出来ないのか、

看護ケアとは何なのだろう…と疑問を抱いていました。」そんな葛藤をしつつも日々の仕事に追われ、答えを見出せずにいたとき、医療の現場で『メイクセラピー』による患者さんの変化」を目の当たりにします。「認知症の患者さんが、塗ってもらったマニキュアをずっと眺めていたので『きれいになりましたね。』と声をかけたんです。すると、初めて私の声かけに反応をして、目をキラキラさせた笑顔でにこりと笑われたんです。今まで無表情で反応も無かったのに…。とても衝撃を受けました。」きれいになることに喜びを感じている、メイクには人の心をケアする力があるかもしれない…。大平さんはそこから勉強を重ね、2015年からメイクセラピストとしての活動をはじめました。

「メイクって五感をフルに使っているんです。肌に触れることで触覚、アイシャドーや口紅等のカラフルな色合いによる視覚、お肌をパッティングしたときの聴

覚、お化粧品の香りによる嗅覚…。また細かい作業を行うことで手先も使います。これは作業療法にも近くて、生活動作機能を向上させる力があります。」そしてこの動作は脳を活性化させて認知症の予防にもつながっている、と大平さんは言います。

「身体的な効果だけではなく、メイクセラピーは『心理的効果・社会的効果』がとても大きいと思っています。私がメイクセラピーを知るきっかけとなったおばあちゃんのように、きれいになると自然と笑顔になりますよね。嬉しい！って思うこと、きれいになった自分に自信をもつことで気持ちも向上し、人と会うことが楽しくなったり外出をするようになったりします。それが社会とのつながり・生活のモチベーションを保つきっかけになってくれるんです。

このお写真、見てください！実際に



実際のメイクセラピー講座を受けた皆さん。その表情から、「嬉しい・楽しい」気持ちが伝わってきます。素敵なお写真です！

講座でメイクをされた皆さんなのですが、とつても素敵でしょ。年齢を重ねた今だからその美しさがあるのだと私は思っています。皆さんのキラキラした笑顔にはとてもかかないません。ここまでの軌跡の重みが違いますからね。

お顔はコミュニケーションの中でとても重要なパーツです。暗いお顔より、明るいお顔の方が話しかけやすいですよ。メイクをすることは相手への思いやりでもあって、それが人とのつながりを作っていると思います。「いまさらお化粧なんて…」といわれる方も多いのですが、是非もう一度、ご自分の心とお顔と向き合ってくださいたいです。メイクセラピーは『化粧のための化粧』ではなく、『気（心）を整えるための化粧』なんです！『化粧ではなく化粧…。なるほど、と素直に納得できて、とても素敵なお言葉だと思いました。

そしてもう一つ、大平さんがメイクセラピーで大切にしていること…それは『その方らしさ』です。「一人ひとりお顔が違うように、メイクの方法もその方によって変わってきます。まずは色々な話を通して、その方がどんな方なのか、どんな人生を歩んできたのかを聞かせていただきます。それを踏まえて、その方らしい美しさを引き出したメイクをお教えできればと思っています。」難しい技



メイクセラピストの大平智社緒さん。

術は用いらず、誰でも簡単に日常的に出来るメイクにすることも、大平さんが目指すメイクセラピーの特徴の一つです。「美容のお話って何歳になっても出来る、女性ならではの共通の話題ですよ。年齢の垣根を越えて、皆さんと楽しいお話が出来たらうれしいです！」はつらつとした笑顔が素敵なお話、一緒にお話をすることでパワーをいただけそうです！

「メイクセラピーは女性のもの」と思われがちですが、男性にも是非参加してほしい、と大平さんは言います。男性の場合、眉毛やヒゲをちょっと整えるだけで見違えるほどキリッとするそうです！最近メイクから離れていた方も、今の自分に合ったメイクの方法を知りたい方も、もちろん男性も…是非一度メイクセラピーを体験してみませんか。心も弾み、毎日がつと楽しくなるはずです。

メイクセラピーを体験しよう！

浦安市老人福祉センター（Uセンター）で体験できます！

9/2（土）10:30～12:00

素敵にいいきいメイクセラピー講演会
～お化粧の効果とハンドマッサージ体験～

場所：Uセンター お問い合わせ：047-351-2096
対象：Uセンター登録者、事前申込、先着50人



個別で体験できます！

NOTICE(ノータイス)
メイクセラピー

☎ 090-6924-7821 (代表)

メール info@notice-c.com

ホームページ <http://notice-c.com>

※講演受講にはUセンターへの登録（市内在住・60歳以上の方）が必要です