

メイク

フェイシャルセラピスト かづききれいこ

1952年、大阪府生まれ。歯学博士。幼少の時から心臓病のため、冬になると「顔が真っ赤」になる悩みを持っていたが、30歳の時に手術をして完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。高齢者施設などへのメイクボランティアにも力を注ぐ。医療機関と連携し、傷跡や熱傷痕のカバーとともに、それにともなう精神のケアをおこなう「リハビリメイク」の第一人者。リハビリメイクを通じて、多くの人が抱える顔の問題に、メンタルな面からもとりくむ。後進の育成と一般の方を対象に、かづきメイクの指導をする「REIKO KAZUKI」を主宰。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の活動も展開。著書は、「リハビリメイク 生きるための技」(岩波アクティブ新書)など多数。新潟大学歯学部臨床教授、早稲田大学感性領域総合研究所客員教授。



赤い顔が コンプレックスに

鈴木 かづきさんがおこなう「リハビリメイク」は、傷やあざ、熱傷の痕をカバーするメイクです。単に患部

を隠すメイクではなく、患者さんが傷を含めた自分の外観を受け入れることができるように精神面でのケアも重視したりハビリの要素の強いものだからかかっています。かづきさんが、リハビリメイクをはじめるときは、かけは何だったのでしょうか。

かづき 私は生まれつき心臓に穴があいていたため、冬になると血液の流れが滞り顔が真っ赤になっていました。小学生の頃は、目が大きくて顔が赤かったから「赤デメキン」というあだ名をつけられ、それが本当にイヤでした。

高校生の時、赤い顔を隠すために薄くファンデーションを塗って学校に行ったことも

ありました。口紅を塗るとか、眉毛を描くとか、オシヤレが目的の化粧ではなくて、頬の赤みを隠して普通の顔色になりたかったのです。顔の赤みが解消されるだけで、気持ち がラクになるのです。

けれども、学校に行くとすぐ先生に「おまえ、化粧をしているな。とりなさい」と叱られました。私はキレイになりました。私にはキレイになかったのです。みんなと同じ白い顔になりました。ただ、ただの。すごくショックでした。

大学生になると、赤い顔を隠すために真っ白になるまでファンデーションを塗り、厚化粧をしました。友達から「どうして、そんなに真っ白に塗るの?」といわれるたびに、「どうせ私は顔が赤いから」とコンプレックスになりました。隠せば隠すほど、逃れられない自分がいることを感じました。

インタビュー

心を元気にする

～リハビリメイクの現場から～



インタビュアー

鈴木美香

東京保健生協
ひかわした訪問看護ステーション 所長

メイクによる 心のリハビリ

かづき 当時の美容学校で
教えられていたのは、より
キレイにといった流行やオ

30歳の時、母の死や医師
である夫の開業の手伝いな
どが重なり、心労から体調
が悪化。冬だけでなく暖か
い季節でも、顔が赤くむくむ
ようになったのです。それで
病院で検査をしたら、ASD
(心房中隔欠損症)という病
気で心臓に穴があいているこ
とが初めて分かり、手術を受
けることになりました。
手術で病気は完治。顔が
赤くなる悩みも解消されま
した。それを機に30歳で美
容学校に入学し、メイクを
学ぶようになりました。顔
の赤みで悩んだ経験から、
メイクにとっても関心があり
ましたし、私と同じように
悩みを持つ人たちのメイク
があつたらいいなと思った
のです。

シャレのためのメイクでし
た。

鈴木 かづきさんが求めて
いたのは、以前のご自身の
ように顔のことで悩んでい
る人たちのためのメイクで
すよね。

かづき そうです。それで美
容学校を卒業してからも、
自分の求めるメイクを研究
していました。そんな中で
「カモフラージュメイク」と
いう顔の傷やあざ、熱傷の痕
などをカバーするメイクが、
イギリスの赤十字社によつ
ておこなわれていることを
知りました。欧米ではメイ
クが医療の中に組み込まれて
いるんですね。そこで私は、
イギリスの赤十字社にすぐ
に視察に行きました。

鈴木 カモフラージュメイ
クは、外観の悩みをカバーす
る「隠すメイク」ですが、リ
ハビリメイクは隠すのが目的
ではないんですよね。

かづき 顔が赤くて悩んだ私の経験から、隠してしまうことがその人にとって本当の幸せなのかなと疑問に思いました。私自身がそうだったように、隠すことで「常に完璧にメイクをしないと」と余計に重荷になることもありま

す。
リハビリメイクでは、最初に化粧で傷をキレイにカバーします。厚化粧ではなく、一般と同じ化粧品を使って短時間で崩れない自然な仕上りのメイクをします。

できあがりを見せると、すごく喜んでくれるんです。「こんなにキレイになれるんだ」「ここまで傷が目立たなくなった」ということがわかって、その人は希望の光を見いだすんです。さらに自分でできるように指導をしていくと、ある日突然、ノーメイクでやって来ました。以前に比べて傷が気にならなくなったというんです。

鈴木 隠そうと思えば、い

つでも隠せる。そうした安心感で心が解放されて、素顔の自分を受け入れられるようになるのですね。

かづき メイクによる心のリハビリなんです。化粧で隠しているだけではダメです。自分をありのままに受け入れるということが大事です。メイクというのは手段であって、目的ではありません。

鈴木 身体機能にトラブルを負った人は、社会に戻る前にリハビリテーションをおこないます。同じように、外観にトラブルを負った人にも、顔の傷をカバーしながら心の傷を癒し、自分の顔を受け入れて心身ともに健康な社会生活を送れるように支援する。そのためひとつの手段としてリハビリメイクがあるわけですね。

かづき リハビリメイクは、心が元気になるためのメイクです。メイクによって顔が変



われば、気持ちも変わります。気持ちがかわれば、行動が変わります。行動が変われば、人生が変わりますからね。

キレイより、 元気になるメイクを

かづき リハビリメイクは、大学病院の外来や百貨店、サロンやカルチャーセンターなどでおこない、また、高齢者施設へはメイクボランティアでうかがっています。

鈴木 リハビリメイクをされる方は、以前のかづきさんのように病気が原因で顔にト

ラブルが起きるケースの他、熱傷や事故による傷、生まれつきのあざ、手術による痕など、様々な外観の悩みから社会に出るのをためらっている人たちが対象ですか。

かづき リハビリメイクは、顔に傷やあざがある人だけのものではありません。シミやシワといった加齢による悩みが気になる人もいつしよです。シミやシワがイヤだなど思ったら、ぜひリハビリメイクを。心が元気になるメイクをすればいいのです。あざがある人でも、気にしない人は全然気にしません。それは心

の問題です。ヨーロッパの人は見た目を気にされない方が多いですが、日本人はちょっと老けてくると、すごく気にされますよね。

鈴木 すごく気になります。シワの1本、シミの1つでも気になります(笑)。

かづき イギリス人のお友達がいるのですが、その方は全然化粧をしていないし、笑うとしわくちゃんになります。知的で、すごく格好いいんですね。一度、その友達にシワのことを聞いたんです。すると「年だから…人が老けるのは当たり前のことじゃない」といわれたんです。

鈴木 ちゃんと自分の年齢を受け入れているんですね。

かづき 実は私は来年、還暦なんです。

鈴木 本当ですか？ 全然見えないですね。

かづき それを、そのイギリス人の友達にいつても、「うん、若いわね」で終わるんです(笑)。若いというのは、私の個性のひとつ。それがすごいことではないんです。キレイというのは、生き方なんだなと思いましたね。

例えば、「美形」と「美人」との違い。形がキレイなのが「美形」で、それが本当の美しさとは限りません。キレイな形は美容整形でも可能です。でも、キレイな心は美容整形ではつくれませんよね。「美人」は形だけでなく、その人の内面が生き方に反映されている人間そのものの美しさです。人生の中で、痛みや苦しみ、悲しさ、喜びなどを経験していくことで、若い頃とはまた違った美しさ、人間としての魅力が出てくると思うんです。見た目が若くなることで、かつての若々しい輝きが戻ると思ったら大きな間違いです。だから私は、「キレイ」より「元気」になるメイクで、

笑顔が素敵な人をいっぱいつくりたいですね。

傷があっても なくとも区別しない

かづき 私が使っている化粧品は、一般の人のメイクでも使うものです。普通であることがポイント。普通のファンデーションを使っている、熱傷をした途端「あなたの化粧品は熱傷用です」といわれたらどうですか？ イヤでしょう。いっしょでいいんです。使い方を少し変えればいいだけなのですから。

鈴木 傷があってもなくても、「キレイになりたい」という想いはみなさん同じですものね。

かづき 顔に生まれつき奇形があつて整形手術をした女性が、お母さんといっしょにいらっちゃって、メイクをさせていただきました。手術の痕をキレイにカバーして、化

粧をした顔を彼女が見た時「すごくキレイになった」と喜ばれました。そして、お母さんから「どんな化粧品を使われたのですか」と聞かれたので、「みなさんが使っているのと同じです。普通の化粧品ですから、お母さんが使われてもいいですよ」と答えました。するとお母さんは、「私の子は普通なんですよ」と泣き崩れたので

顔に傷がある本人だけでなく、産んだお母さんもうつらいんです。「私がこんな顔に産んだから…」と責任を感じ、自分を責めて苦しめる。メイクで笑顔になることで、少しでも肩の荷が軽くなればと思うんです。

鈴木 リハビリメイクは、患者さん本人はもちろんのこと、周りの人まで元気にして、前向きな気持ちにさせるのですね。

かづき ある時、お母さん

かづきれいこさんの サイン入り著書を プレゼント!

『日本人の顔の
つくりかた』

PHP 研究所

本誌綴じ込みハガキにてご応募ください。

5名様



の介護をされている娘さんが私を訪ねて来られました。お母さんは半身が麻痺して、うまくしゃべれない状態。

それが、テレビで私がメイクをしているのを観て、何かをしゃべろうとしたというんです。「お母さんも化粧をしたのかな」と娘さんは思ったそうです。娘さんは40代半ば、介護生活がすでに10年以上続いており、結婚もされていない。本当に疲れ切っていました。

そこで私はまず最初に、娘さんのメイクをしました。すると、キレイになった娘さんを見て、お母さんはうれしくて泣かれたのです。自分の介護のために娘が老けていくことがつらく、自分の責任だと感じておられたようです。

鈴木 なるほど。介護する人が元気になることで、介護される人の気持ちもラクになる。かづきさんは、患者さん本人と同じように、

ご家族など周りにいる方々にも想いを馳せてメイクをされているんですね。

その人らしさを 支えるために

かづき 外観にトラブルを抱えた人たちの悩みの深さ、心にのしかかる負担の大きさは当事者でないと理解しがたいものです。以前、あざがある人はどれほど周囲の視線にさらされているかを擬似体験するため、あざをつけて1日街を歩きました。という話を聞きました。

鈴木 その時私は、「何を考えるの! あなたたちは、あざを取れるじゃない」とすごく怒ったんです。あざをつけて、その人の気持ちになりましょうというって、なれるわけありませんよ。擬似体験する人は、あざを取れば元に戻ります。あざをもった人と同じ立場にたつことなんてできません。同じ立場にたとうとするので

はなく、その人の苦しみがどうしたら楽になるかに目を向けるべきです。私が心臓の手術をした時に「痛かったわね」「つらかったわね」といわれても、なんの慰めにもならなかった。患者として私が一番うれしかったのは、「しょうがないじゃない! これからがんばろうよ。で、今あなたは何が欲しいの?」といって、友達が毎日ちよつとずつ私が欲しいものを持って来てくれたことです。それが、すぐうれしかったんです。

鈴木 そうですよ。大切なことは、その人が何を必要としているのかに想いを馳せ、専門家としてどう援助できるかを考えることです。それは、医療福祉生協の医療・介護のあり方に共通するものです。その人らしさを支えるというイメージですね。その人をありのままに受け入れ、その人らしく生きる手助けをする。

かづき そうされることが一番いいと思います。私はメイクが大好きです。好きだから、ハードな仕事でもイヤじゃない。医療や介護に携わっている方々もきつと同じだと思います。今の仕事が好きで、誇りを持って仕事をされているのではないのでしょうか。そして、患者さんや利用者さんが笑ってくれた瞬間に、「ああ、やっていてよかった」と心の底から思えるんですよ。

鈴木 そうですね。それが全てといえるくらいです。

かづき やっててよかったなと思える瞬間があつて、それが仕事の原動力になる。

鈴木 やはり、患者さんの笑顔が一番うれしいですね。その笑顔にたくさん出会えるように、私たち医療福祉生協も日々がんばりたいと思います。今日はありがとうございました。