



りんりん研修会『おしゃれセミナー』実施報告書

りんりんの会

- * 開催日時：平成 25 年 6 月 22 日(土) 10:00~12:00
- * 講師：瀬戸真由美氏（ソシオエステティシャン）
- * 参加者：18名～会員：17名・会員以外：1名（岩手県より参加）

● 自己紹介です。

- ・私自身も 12 年前に病気をしたことがあり、いろいろと悩んだこともありました。その後、自分の技術と知識とで病気で苦しんでいる方に何か出来ないか…と考え、勉強を始めました。
- ・『ソシオエステティシャン』とは、医療や福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックのことで、エステティックの施術によって人を癒し、励まし、QOL（生活の質）の向上に寄与し、その人が本来の自分を取り戻すために支援することを目的としています。その資格を得るために、当時は日本に資格を取るための学校が無かったので、日本でのスクール準備に携わり、その協会でフランスにわたりました。国内でも数少ないソシオエステティシャンの一人です。
- ・現在は、仙台ビューティーアート専門学校の講師として勤務しています。また、仙台医療センターの Dr から依頼で 5 年前より院内での勉強会開催のお手伝いもしています。
- ・病院内にもチーム医療の中の一員としてその職種を取り入れてもらえるように働きかけており、今はボランティアで広報活動をしています。今後は、医療現場の中でソシオエステティシャンが活躍できるように広めていきたいと考えています。



● 実施内容

① 爪のトラブルについて

- ・治療等で弱っているのが 2 枚爪になりやすい。保護すること:爪切りを使わず、ヤスリで必ず 1 方方向にまっすぐ引き好みの長さにする。爪切り:爪にひびが入ってしまう。使用する場合は、お風呂上がり爪にクリームをつけて回数を多く少しずつ切ると良い。
- ・マニキュア:使用前に容器をさかさまにして両手で転がすようにしてから開けて使う。除光液:金額的に高いもの(良いもの)を購入。使う頻度を下げる(月に 2 回程度)

② セルフケアの方法：紫外線対策・肌のお手入れ・眉の書き方

- ・日焼け止め:紫外線吸収剤不使用(ノンケミカル)のものを選ぶ。2~3 時間ごとに塗る。横に延ばさず押し込むように、波打つように塗る。前年度に購入したものは足や手に使用し、顔には使用しないこと。(紫外線は 1 年中) 3 秒以上外に出る時も必ずつける。(洗濯物を干す時も！)
- ・洗顔:顔をぬるま湯でしめらせる。手を石鹸で洗う(最初に手の汚れを落とす)洗顔料を手に取り、お湯を加えながら空気を入れて十分に泡立てる。Tゾーンから泡をのせて洗う。最後にほほ(優しく!)。洗い流した後はタオルで優しく押さえる。
- ・化粧水(水分補給):たっぷり使うこと。コットンを使い、下から上に優しくタッピング。
- ・乳液(蒸発しないようにフタをする):500 円玉くらいを手のひらに取り、目元・口元に「く」の字で指でおき、手のひら全体でなじませる。

・眉:驚いた顔をして眉山の筋肉のところペンで点を付けていく。眉が長いと老け顔に。色を明るくすると柔らかい顔立ちになる。

③ マッサージの実践：ハンドマッサージ・自分でできる顔のマッサージ

- ・手のツボを押してみる(いらいらするときは小指, 疲れた時は中指)
- ・ハンドマッサージ:二人で向かい合い,資料の順番にマッサージをし合う。(ゆっくり・優しく)

④ ストールの巻き方(おしゃれのポイント)

- ・実際に持参したストール類を使いながら実践。人の視線が小物に目が行くようにすることがポイント。他に,チークを入れたり,口紅やスカーフ等でも。

※手作りの帽子も持参いただき,参加者の方々にプレゼントしていただきました。お心使い,ありがとうございました。



○キャサリンのお肌マッサージ♪



○ハンドマッサージの実践中♪♪



○巻いてみました!!

● 参加者からの感想です。 ※原文のまま掲載

- * 凄く楽しかった。病気をしても輝いていたい!と思います。肌の手入れの新発見があり,実践したいと思います。
- * 楽しかったです(^^) 心のテンションを上げるのにおしゃれすることって大切ですね!
- * とても楽しくお話を聞くことができました。マッサージしていただいた手がとてもきれいになって嬉しくなりました。少しの手間をかけただけで,若くきれいになれるかもしれないと思うと楽しくなりました。
- * とても楽しい時間でした。正しい知識を得られてよかったです。
- * 大変ためになりました。
- * 途中参加でしたが,和やかな楽しい会でした。自分の洗顔の見直しからちゃんとお手入れしたいです。
- * とても楽しく有意義な研修会でした。
- * マッサージは体の芯からほぐれるようになり,身体がホッとする感じでした。他にも目からウロコの話がいっぱいで楽しかったです。
- * 先生ご自身も病を経験されていながらもとてもエネルギーで,私も元気をもらいました。
- * ありがとうございました。楽しい気分でお話しが聞け,気持ち明るくなりました。
- * 先生の豊富な知識,・話術で感銘を受けました。
- * 先生にマッサージしていただいた右手・右腕がとても綺麗になり,気持ちも安らいたので,まさに魔法の手で癒された感じでした。また,お話を伺える機会があると嬉しいと思いました。

★今回のおしゃれセミナーでは,最初に瀬戸先生の元気な挨拶からスタートし,盛りだくさんの内容を分かりやすくテキパキとお話していただきました。

『ソシオエステーションって普通のエステとどこが違うの?』と疑問に思っていましたが,今回の瀬戸先生のお話をうかがって,医療の中にメイクやおしゃれについて情報提供する場を設けることで,癒されたり,明るくなったり,治療に前向きになれたりする患者さんが絶対にいる・・・ということが理解できました。

★また,今回は,事前に大崎市民病院HPを検索し,岩手県から参加して下さったかたがおりました。HPを見ていただけただけでもとても嬉しかったですし,大崎まで来てくれたことにも感謝です。

★瀬戸先生や岩手県から参加してくれたかたも含めて,人と人の素敵な出会いも運命なのかな～と思い,出会えたことに感謝しながら,これをきっかけに素敵な交流が継続出来ていけることを願っています。