

## 「おしゃれをして…。 ～メイクセラピー活動の取り組み～」

私たちは普段の生活の中で、おしゃれを楽しみます。特に、女性は化粧をしてきれいな服を着て「きれいだね」「かわいいね」等の言葉を言われると嬉しくなります。

そんな体験を、重症心身障害病棟で生活する利用者にしてもらいたいと思い、平成30年から「メイクセラピー」を療育活動に取り入れました。「なりたい自分」を実現するために、メイクセラピストをお招きし、月に1回活動を行っています。メイクセラピーは心理カウンセリングを取り入れたメイクアップ技法です。化粧療法とも言われ外見を美しくするだけでなく、心理カウンセリングによりメンタルをサポートとすることで心のケアをすることを目的としています。

セラピストは1人1人、利用者の希望に合わせ、メイクを行います。利用者の肌の状態を把握し、肌の色や顔の形など、より素敵になるよう対応しています。眉の形や、その人にあったリップやアイシャドウの色使いなど、日常でも取り入れられるようなアドバイスも下さっています。実際に体験した利用者の表情は、一段と明るく、笑顔も多々みられ、職員からも「素敵ですね」「似合いますね」など声をかけられ、とても嬉しそうな様子でした。また、この企画では、利用者だけでなく、利用者のご家族に声をかけ、参加して頂いています。ご家族のメイクに対する悩みの相談にも乗って下さり、実際にご自身も体験することで、新たな発見や気づきが生まれるようです。メイクが終わると、嬉しそうな表情がみられ、「帰りに買い物して帰るね」の言葉や「今度、この色合いにも挑戦してみようかしら」などの声が聴かれました。

今後も利用者、利用者家族に笑顔を届けられるようメイクセラピストと共に素敵な時間を提供していきたいと思っております。

