



● **第4回国際健康美学会 学術大会 東京で開催** ●



「健康と美容との新しい展開」をテーマに、第4回国際健康美学会学術大会が9月4日(火)に東京の学士会館で開催された。今年は海外からも講師を招いての国際色豊かな大会となり、全国から200数十名の方が参加、熱気あふれる大会となった。

また、会場の一部では3名の発表者によるポスター発表も行われ、多くの参加者が熱心に聴講された。

●開催挨拶 **村山 静江** (国際健康美学会 理事長)



村山理事長は、文明の進化・科学の発展に伴う現代社会の利便性や経済的生活水準の向上が、運動不足や不適切な栄養の摂取、ストレスなどによる生活習慣病を急増させているという矛盾を示唆した。高齢化社会の到来とともに抜本的な対策が叫ばれている今日、健康科学分野

の成果に寄せる期待も大きく、本学会の役割は重要であると述べた。

最後に、「今大会が、日本におけるエステティシヤンの社会的な地位の向上や、エステティックの質を高め新しい展開につながることを願っています。」と結んだ。

●来賓挨拶 **何 徳功氏** (中国新華社 東京支局特派員)



中国新華社東京支局特派員の何徳功氏は、哲学的な観点から健康と美の密接な関係を説き、飽食の時代におけるいくつかの問題点を指摘された。

まず、物質の豊かさを享受した結果、健康と人体の美しさを害し、痩せすぎの身体を美しいと思ひ込み拒食症などを引き起こしている。また、薬物を用いるような間違っただいエットは内臓のバランスを崩

し、代謝機能を失わせるなど、過度の痩せのための努力が死を招くことすらある。その意味で、健康美学は総合的な学問であり、新しい学問として、無限の潜在力を持っていると強調された。このような問題を解決するには、さらに、健康と美容分野を学んでいる人達が、お互いに磨きあい研究しあう必要があると述べられた。

●特別講演Ⅰ **ベリル・バーナード**

The London School of Beauty & Makeup 校長

テーマ●「英国における美容業界の変遷」



かつて英国では、セラピストの平均年齢は21歳以上であり、セラピストに対し成熟した態度が要求されていた。整った身だしなみに、礼儀正しい言葉遣い、そしてお客様から話しかけられた時のみ、口を開くことを許された厳しい社会であった。

しかし、この30年の間に大きな変化を遂げた。ビューティートリートメントは富裕層のためだけの贅沢ではなく、老若男女、ありとあらゆる人々のために存在し、現代生活がもたらすストレスを解消するための生活の一環とみなされている。30年間に於けるイギリスの美容業界での体験に基づいて、ビューティーサロンの歴史・客層の変化・セラピスト達の苦労などを交え、現在はビューティーセラピーが最も成長した産業の一つになったと述べられた。

●特別講演Ⅱ **永嶋久子**

学校法人資生堂学園 資生堂美容技術専門学校 校長

テーマ●「エステティックとハート」



エステティシヤンは「世界の女性が望む共通の思いを具現化するエステティックという仕事」に携わっていることにプライドを持ち、「健康で美しくなりたい、そして幸せでありたい」という世界中の人々が望んでいる願いに答えなければならぬ。そのための努力を惜しんではならない。さらに、自分自身もスキルアップし、「自分の人生は自分が主役である」という心意気を持ってほしいと力説された。

また、昨今の美容サロンはどこでも最新の美容機器(ハード)を揃えており、その機器を扱うソフトもそれに付随している。しかし、このハードとソフトには、ハートが不可欠である。ハードとソフトの価値を高め、輝かせるのがハートであり、ハートがなければお客様に美しさや感動をもたらすことができないと強調された。

●特別講演Ⅲ スギ・カリライ

Serve Health & Beauty Limited 最高責任者



テーマ●「(西洋の)顧客層にとってスパ・美容業界における重要な変化は何だろうか？」

自ら「美容と健康」関連の会社を経営する氏は、顧客の求めるもの、現在行われている様々なスパの紹介やそのあり方や問題点、また、ホリスティック医学からなるトリートメントや今後も期待できるトリートメント分野など、様々な角度から業界を分析された。

さらに、製品開発にも触れ、専門的産業部門が提供する最も大きな違いは、一箱の商品の中だけに入りきらない、顧客に与える付加的な効果である。スパにおいても、マッサージや美顔だけでなく、瘦身、アレルギー治療といった医学に基づいた新しい分野を含む、一人一人の顧客に対するパーソナルサービスの必要性を強調された。

●ポスターセッション●

3名による大会初のポスター発表が行われた。
協賛会社の展示もある会場は熱気にあふれ、
発表者の研究内容に真剣に聞き入っていた。
発表者と研究内容は次のとおりである。

●発表Ⅰ 村山 舞

株式会社村山専務取締役/
気エステティックイヴ研修センターセンター長



テーマ●「健康瘦身による 年代別結果と心身への影響」

生活習慣病の温床と言われる肥満とストレスとの関係や、肥満解消による心身の変化について「健康瘦身法」による肥満に対する効果、また、肥満状態での心身状態、さらには肥満解消による心身への影響をグラフや表により解説を加えながら、論文形式で発表した。

「今回の試みにより、健康瘦身法は年齢による有意差はなく、あらゆる年齢層において一定の効果がある。また、肥満と心身との関連性は非常に高く、肥満で悩んでいる人のほとんどが心身ともに不健康状態であると感じている。これはストレスが精神面に及ぼす影響と、体重過多による肉体的疲労の蓄積によるものであり、それが、体調不良原因となっている。」と締めくくった。

●発表Ⅱ 鯉江 園子

色彩心理士(カラーセラピスト) /
心理学博士 /
(財)日本色彩研究所認定色彩教育者



テーマ●「色彩療法(カラーセラピー)」

人の心や体の状態に変化をもたらす色の作用を利用し、身体的精神的な健康や美しさ、癒しを手に入れることが色彩療法(カラーセラピー)の目的である。演者は、物理・生理・心理・環境の4つの面から人間に与える影響について述べた。

1. 物理: 人が「色」と感じる電磁波「可視光線」の波長は、380~780nm(一億分の1メートル)の範囲の振動する光である。
2. 生理: 赤い部屋では脈拍や呼吸、血圧が上昇し、青い部屋では下降した実験例がある振動数の多い青が体を弛緩させ、赤は緊張させるからである。感情を伴わずに生理反応が起きたことは、色の波動による生理的影響を証明している。
3. 心理(感情): 生理的刺激に差がなくても色に抱く感情は人によって違う。
4. 環境: 色への嗜好や特定の感情は、国・民族・宗教・家族構成・年齢・時代などの環境的要因により個人差が生まれる。

また、臨床における色彩療法は、自律訓練法や日常の衣・食・住空間、心理療法、カウンセリング、コーチングなどにも利用されており、さらに東洋医学でも人体の5つの臓器を5色に分類し診断や治療に用いており、「色彩療法は適切な色を使うことで心と体の疲れを癒すことも可能である。」と結んだ。

●発表Ⅲ 金 基甲

チェジュ大学
ビューティーコーディネーション学科教授



テーマ●「肥満女性たちの 体型比較の調査」

韓国における肥満管理療法の実情と、実質的な肥満の原因を正確に把握することができていない事実にふれ、「肥満傾向の人は体型が変化してしまう。この体型を正確に分析し、肥満の原因を明らかにした後、その人に合うプログラムが作られなければならない。体型の不均衡は「氣」の循環能力を低下させ、内臓機能が低下する。内臓機能の低下は新陳代謝を妨げ、肥満の要因になるものと考えられる」と述べた。

さらに、6種類の不均衡な体型を図形に表し、それぞれの体型の特徴から肥満と体型の関係を説明。正しい肥満管理のためにはまず、体型の変化を測定し個人に合う運動療法、食事療法、心理療法などを適用すれば更に多くの効果が期待できると結論付けた。

●教育講演●

大会の第二部ともいべき教育講演は、イギリスで活躍されているリンダ・ヒル氏と精神科医の奥田弘美先生がそれぞれの分野で講演された。

●教育講演Ⅰ リンダ・ヒル

ビューティーセラピスト
ヘルス・アンド・ビューティーマネージャー



テーマ●「素晴らしいセラピストになるには・
クライアントをつかむには」

クライアントをつかむために大切なことは、生涯顧客を得ることです。そのためにはコンサルテーションに十分な時間を費やすことが重要です。特に、初めてのお客様の場合には、目的（結婚などの特別な行事の為）や、それまでにどの位の期間があるかなど、お客様の希望を細かく聞き取った上で、一緒にトリートメントプランを作成する必要があります。このように、お客様が何を必要としているかに関心を持つことがセラピストにとってはとても重要なことといえます。

また、自分の仕事に情熱を持つことなしには、一流のセラピストになることはできません。なぜなら、お客様には、セラピストが本当に自分のことを気にかけてくれているか、そのニーズを理解し深く関心を持ってくれているかが伝わってしまうからです。ただ言われた仕事をしているだけでなく、プロモーションやディスプレイ、棚卸など、様々な業務に積極的に取り組む姿勢でのぞみ、色々な事に関わることで、仕事はより興味深いもの、充実したものとなります。

最後に「さあ、すすんで変化をもたらしましょう。」と述べられた。

●教育講演Ⅱ 奥田弘美

東京八重洲メディカルケアセンター
八重洲クリニック院長



テーマ●「もっときれいになるための
ココロのデトックス」

体は一応元気だけれど、心は疲れている。気力が湧かない。不眠がち。そして些細なことで「イライラする」「不安になる」「気持ちが沈む」「食欲がなくなる（もしくは、過剰になる）」という人が増えています。これらは、すべて知らないうちに溜まってしまったストレスが、心の毒となって体や心に悪影響を及ぼしている証拠です。賢く簡単にできる心のデトックス方法を知って、こまめこまめにデトックスしていくことが、晴れやかな心と体をつくるコツです。私がコーチングと精神医学を融合させて提案しているセルフサポートコーチング法のなかから、いくつかのセルフケアのスキルをご紹介します。

●ココロをデトックスして、もっともっと輝こう！！

◆「ココロの毒って、何だ??」⇒ストレスが、解消できずに心に溜まってしまったもの。不快な気分させる人、物事。悲しみや、つらさ、しんどさを感じる体験や、その記憶。自信を失い、自己嫌悪を呼び起こす人、物事、記憶 など。自分の心身を疲労させる変化。

◆「ココロに毒が、どんどんたまとどうなるの?」⇒心の中に、どんどん「引きずりボール」が発生！！

◆引きずりボールができると⇒引きずりボールを、毎日引きずって生きていく。重くてしんどい。どんどん、エネルギーが使われて、「ココロのエネルギー」が低下する！

◆ココロエネルギーが低下すると⇒毎日ユウツ、イライラ、ストレス食い、仕事でミス、お肌のくすみ、シミが増えどんどん体が錆びていく……。

●今すぐ心の充電エネルギーアップを開始しよう！！

I. 毎日のこまめなお手入れ法

(1) 不安毒のデトックス：

「今を生きる！」360度チェック法
自分の周りをぐるっと360度見渡す。
楽しいことリラックスできそうなこと、
興味のあることをすぐやってみる。

(2) 落ち込み毒のデトックス：

「他人褒め」スキルで自信を回復
まず思いっきり他人を褒める。褒められた
人は必ずお返しをしてくれる。

(3) イライラ毒のデトックス：

①即効解毒体操「関節グルグル回し」法
②ストレスに効く、正しい食べ方で賢く解毒

II. 大きな引きずりボール集中デトックス法

(1)「バナナのイメージング」(2)「雨のち虹」

※さあ今日からあなたも、引きずり旗を卒業してキラキラ軽やか旗になりましょう。

— 活動報告 —

■第2回教育研修会開催

『心の健康美とストレス・コントロール』

梅本和比己先生（サンタフェNLP発達心理学協会認定トレーナー・株式会社チーム医療 代表取締役）を講師に迎え、2007年6月1日（金）に東京中央区の東織厚生年金会館で開催された。実際のトレーニングも交えながら、楽しい雰囲気の中で、「心の健康美とストレスコントロール」をテーマに第2回目の教育研修会は幕を閉じた。



■第1回市民講座開催

『健康な身体をつくる 腹式呼吸法と薬膳』

2007年9月9日（日）東京中央区の東織厚生年金会館で開催された。第1回目の市民講座は、「健康な身体をつくる 腹式呼吸法と薬膳」というテーマで行われた。講師は当学会教育研修委員会副委員長、申慧純講師。200名近い参加者の中で医療に従事する（看護師・保健士・福祉士・介護士）人が3分の1を占めたことが特徴的であった。



お申込み
受付中!!

『エステティックコーチ』資格認定講座

～コーチングの手法を応用したエステティックカウンセリング～

平成20年4月11日(金)・12日(土) / 10月17日(金)・18日(土) 開講



(おとこ) 講師: 奥田弘美

○東京八重洲メディカルケアセンター
八重洲クリニック院長

1992年山口大学医学部卒。ホスピスでの体験から、医療コミュニケーションの重要性を痛感し、コーチングを学び始める。現在精神科医師として現場で働く傍ら、医療、健康分野へコーチングの応用を提唱し、執筆や講演活動を行っている。メディカル&ライフサポートコーチ研究会 (<http://www.medical-life.info>) 主催。著書に「コーチング・ダイアット」(KKベネッセ・セラーズ社)、「メディカルサポートコーチング入門」(日本医療情報センター社)、「医療者のためのセルフサポート・コーチング」(同)、「ココロ・チェック」(フォレスト出版)、「ココロ充電」(サンクチュア出版)、「もうイヤな気持ちにふりまわされない!」(大和出版)がある。

●定員: 24名

●受講料: 157,000円(税込)

●会場: 国際健康美学会 研修室
(東京中央区)

●エステティシャンは、健康と美の医療者です!

「もっとクライアントとコミュニケーションが、楽しくとれるようになりたい」
「自分の気持ちをお客様に上手に伝えられず、空回りしがちだ」
「どうやったら、スムーズなコミュニケーションができるようになるのか、わからない」
エステティシャンや、セラピストの大半が、このようなコミュニケーション上の悩みをかかえています。

なぜ、現在、このように、美容・健康業界の中でコミュニケーション問題が重要視されるようになってきているのでしょうか? それは一言で言うと、エステティシャンやセラピストが、ただ単なる美容家としてだけではなく、医療者としての役割と責任を担うようになってきたからなのです。

近年、エステティックサロンでは、従来行われていた美顔、脱毛といった美容施術だけではなく、アロマセラピー、健康瘦身法、体質改善法などに代表される本格的健康療法が日常茶飯事に行われるようになりました。その結果、サロンには、健康改善や症状緩和目的で訪れる人が急増しています。ということは、エステティシャンやセラピストは、広い意味での医療者としての役割を果たすようになってきたと言っても過言ではないのです。

そうであれば、クライアントの抱えている問題を正確に把握し、きちんとした説明と施術を行い、しっかりとした信頼関係を築きあげなければなりません。だからこそ、現在、クライアントとのコミュニケーションに悩むエステティシャンやセラピストが急増しているのです。

私は、全てのエステティシャン、セラピストの皆様にも、自分たちが医療者のひとりであることを自覚し、誇りを持っていただきたいと思っています。

この講座では、医療現場で活用されているメディカルサポートコーチング法という医療コミュニケーション法を、エステティシャンやセラピスト向けにアレンジしなおし、レクチャーと実習でお伝えしていきたいと思っています。

第1回目

2日間の実習を
含めた集中講義

平成20年
4/11(金)
4/12(土)
10:00～16:00

内容

- エステティックコーチング概論
- コーチングのテクニック
- コアスキル1: 聴く技法
- コアスキル2: 質問する技法
- コアスキル3: 伝える技法

自宅学習

内容

- コーチングテキストとDVDによる自宅学習

第2回目

演習1日と
認定試験1日

平成20年
10/17(金)
10/18(土)
10:00～16:00

内容

- グループに分かれて技法の演習を行う。
- プレゼンテーションによる認定試験を行う。

●編集後記●

先日テレビでホタルを16年間にわたり飼育している女性の事が放映されていた。きっかけは医師であった夫がガンで倒れたときに「ホタルが見たい」といった言葉だったという。

知り合いから300匹の幼虫を買い、水槽で育て近くの川に流したが、夫はホタルを見ることなく他界した。町の川が汚れていたからである。それから16年自宅の空き地に小さな川を作り、ホタルの住む環境を試行錯誤で整え、そこへ放し続け、現在は毎年ホタルを見に近所の子供達が訪れるということであった。子供達はホタルの幼虫の餌になるカワニナをとって協力しているという。カワニナはきれいな水でないと育たない。まず川をきれいにすることから始めなければならない。

これこそ自然の営みと人間の関わりを学べる生きた教育である。

文責 寿松木美智子

●入会のご案内●

国際健康美学会では、
会員を募集しております。

■正会員…8,000円

■賛助会員1口…10,000円 (1口以上)

詳しいお申込方法は、下記URLをご参照ください。
ホームページを参照できない場合は、下記事務局までご連絡下さい。

入会のご案内をお送りさせていただきます。

NPO 国際健康美学会 事務局 〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町11-8久松町118ビル6F

TEL 03-5652-5888 FAX 03-3639-8460 URL <http://www.iscohb.or.jp>