



特定非営利活動法人 国際健康美学会

ISCOHB International Society of Coordination for Health and Beauty

ニュースレター - Vol.4 - 2008.10.1 発行



★特集 「第5回 国際健康美学会学術大会」開催

理事長挨拶

特別講義 日本アロマコーディネーター協会常任理事 浅井隆彦

教育セミナーⅠ 精神科医・作家・メディカル&ライフサポートコーチ研究会代表 奥田弘美

教育セミナーⅡ サンタフェNLP/発達心理学協会認定トレーナー 梅本和比己

研究発表

★「女性のための市民講座」開催

《発行》 特定非営利活動法人 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 <http://www.iscohb.or.jp>

第5回 国際健康美学会 学術大会開催される

2008年9月9日(火)、第5回国際健康美学会学術大会が、「健康と癒し」をテーマに、東京の学士会館で開催されました。大会では海外の講師も含め、各分野から熱のこもった講演が行われました。

また、研究発表も活発で、海外や全国から集まった参加者約250名は、実践に役立つ内容に真剣なまなざしで聴講されました。

大会長挨拶

第5回学術大会 大会長 村山 静江

2004年に設立された当学会もNPO法人として正式に発足して2年が過ぎました。健康と美容の情報提供や、健康増進支援事業を通して生活習慣病の予防や健康美の維持管理の意識を高めること、誰もが健康的で美しく安心して暮らせる社会構築に寄与することを目的とし、研修会や大会を通して地道に活動を続けてまいりました。

エステティシャンやセラピストの、人の身体に関わる仕事に携わっている人達の社会的地位と資質の向上、また、健康・美容分野の情報提供を通して、肥満や身体の不調で悩む方々の肥満解消、健康痩身、体質改善に貢献するための活動も進めております。

今、私たちを取りまく現代社会は、利便性、経済的な生活水準の向上とともに、多様化・複雑化した社会構造などによる特有の不安やストレスが生まれています。そのため健康を害する人々が急増し、うつ病など心の病を抱えている人も年々増加する傾向にあります。

今大会は心と身体のバランスを整えて回復に導く技法・知識などそれぞれの専門分野から講師の先生をお招きしております。また各国の美容に関する研究発表もあり、大会のテーマである「健康と癒し」について考察する機会となれば幸いです。



特別講義

「和製アロマセラピー

～日本人の日本人による日本人のためのアロマセラピー～」

日本アロマテラピー協会常任理事 浅井隆彦



アロマセラピーは西洋の自然主義、自然療法ナチュラルセラピーである。鍼灸・マッサージを営んでいる立場から、「東西の融合」すなわち東洋思想というものをアロマセラピーの世界の中に導入したいとの強い思いがある。今日は特に「和」（和ということは日本人になじみ深い言葉で、聖徳太子も“和を以って尊しとなす”と17条の漢文の中にある）ということで、「和を西洋の自然療法の中に取り入れる」というテーマに挑戦した。

会場に檜のリーフから抽出した精油を室内スプレーし「森林浴」を体験する実演から始まった浅井氏の講義は、アロマセラピーは植物療法のひとつであり、森林浴と密接な関係にあると位置付け、自然治癒力を高め、心身のバランスをとる作用もある精油の体内への吸収ルートやその効果、さらに東洋医学の陰陽五行論と西洋のアロマセラピーとの関係を独自の視点から捉えその類似性を提起した。

大和民族（日本人）は“鎮守の森”といわれるように、神社仏閣を自然（森林）の中に造ってきた。西洋では人工的環境（インドのパルテノン神殿・エジプトのピラミッド・ミラノの大寺院）の中にあると述べ、アロマの世界でも日本は、檜・

ヒバ・モミ・白樺など日本各地の森林の中に精油の生産地があることを示した。

また、東西の「道（どう）」について次のように比較した。

武士道⇔騎士道

華道⇔ガーデニング

茶道⇔ティーセレモニー

香道⇔アロマセラピー

その上で、西洋由来の代替医療である自然療法アロマセラピーが日本に上陸して20年以上経つが、バブルがはじけて癒しの時代の幕開けとともに、心のケアがより求められる時代が到来した。今や西洋の能力を大和文化に取り入れ、「和魂洋才」の精神で、メンタルケアの代替医療の切り札の一つであるアロマセラピーも外国かぶれでない日本発信のアロマセラピー確立が望まれる。日本人の日本人による日本人のための和製アロマセラピーが根付いていくことに、この講義がきっかけになれば幸いであると結んだ。

教育セミナー I

「1時間でできる顧客満足のためのコミュニケーション技法」
精神科医・作家・メンタル&ライフサポートコーチ研究会代表
奥田弘美



スポーツのコーチが使っていた指導スキルをベースに、心理学、カウンセリング学、接遇学、

リーダーシップ論、成功哲学などを、組み合わせて 1960 年代にアメリカで体系付けられたといわれるコーチング。

精神科医である奥田先生は、既存のコーチング法を医療用のコミュニケーション法として、7 年前に「メディカルサポートコーチング法」を開発された。今では多くの医療者や医学教育に活用されています。

エスティック・コーチングは、このメディカルサポートコーチング法をさらに改良し、美容・健康領域にたずさわるエスティシャン、セラピストといった広義の医療者のために体系付けられた。

「エスティシャン、セラピストは、いまや瘦身、体質改善、メンタルケアといった准医療領域に関わる役割をも占められるようになりました。顧客の快楽を追求した従来のサービス法ではなく、対等なパートナーシップを築くコミュニケーション法を身に着けて、健康・美容を指導していかねばなりません。エスティック・コーチングは、そのためのコミュニケーション法なのです。」とエスティシャンやセラピストを広義の医療者と位置付けて、その役割の重要性を述べられた。

優しく暖かいまなざしで語られる講義内容を次にまとめた。

コーチングの基本理念

COACH の語源は馬車である。「その人が望むところまで、送り届けること」という意味があるとされている。コーチングは、「人は無限の可能性を持っている」「人が必要とする答えは、その人の中に眠っている」という基本理念に従って、「人の目標や希望を達成するために、その人の中に眠っている答えを引き出し、自発的行動を促していくコミュニケーション法」と言える。

エスティック・コーチング法

まず基本として次の 3 つのコアスキルに大別される。

「聴くこと」「質問すること」「伝えること」

1. コアスキル 1「聴くこと」

「聴く」意味を理解し実践することは、基本的な信頼関係と親密度を構築するために非常に重要である。

①「ゼロポジション」

- ・相手に先入観をもたない
- ・自分の内的思考は無視し、とりあえず相手の話を最後まで聴く。
- ・相手の話の途中で、話し出さない。
- ・沈黙を利用する

②「ペーシング」

ペーシングは「合わせる」という意味。視線を合わせる・視線の高さを合わせる・声の調子、高低、大きさ、テンポ、相手のムードなど、出来るだけ合わせる。

③「傾きと相づち」

会話の中に、暖かい傾きと相づちをできるだけたくさん入れる。

④「オウム返し」

相手の語尾を繰り返すことで、「あなたの話を受けとめています」というメッセージを送る。

2. コアスキル 2「質問すること」

コーチング的な質問手法を使って、相手の中から、さらにアイデアややる気を引き出す。

①オープン型質問を有効に使う

「はい」「いいえ」で答えが完了しない質問の仕方をオープン型質問という。

⇨ クローズ型質問

「はい」「いいえ」で答えが完了する質問。答えやすいが会話が広がらない。

②未来型、肯定型の質問を活用する。

焦点を未来に向けた、否定的語句の含まない質問で、やる気や行動力を引き出す。

⇨ 過去形、否定型の質問

過去に焦点が向かうと、アイデアややる

気が起きにくい。否定語句が含まれると、責められている気持ちが起こりやすい。

③ほぐす

漠然とした言葉の塊を、オープン型質問を多用してほぐしていく。

相手との言葉の壁を薄くすることが出来る。

3. 「伝えること」

しっかり聴き、自分のために質問してくれた相手に対しては、話し手も「あなたの言うことなら、耳を傾けましょう」という気持ちになるもの。有効なスキルを使って、さらに相手に受け入れやすい言い方ができれば、コミュニケーションは完璧である。

①「Iメッセージで承認する」

「私」が主語となる言い方で、相手の行動や態度によって、自分にどのような影響を与えたか、自分がどんな気持ちになったかを伝える。

例「私は、あなたの心遣いに、心から感謝しています。」

⇒ YOUメッセージ

「あなたは、～ですね」という言い方だと、断定や評価をされていると感じられてしまう危険性あり。100%の真意が伝わりにくい。

②「許可を取る枕詞を使う」

例「これは私の意見ですが、聞いてもらえますか？」

相手に許可を求める枕詞を使うと、その後のメッセージのとおりが非常に良くなる。クッションになり、ショックも和らげられる。

エステティシャンや医療従事者の参加も多かった会場では、一生懸命にノートをとる姿が印象的であった。

教育セミナーⅡ

「最近増えている落ち込みの深い人への支援法」

カンガエ 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 梅本 和比己



「現在は日本全体がストレスの社会といわれるくらい、とても落ち込む人が多いといわれている。交通事故で亡くなる方と自殺者の数ではどちらが多いかというと自殺者の方が多い。交通事故死は年々減っているが、それに比べて自殺者は、10年前に比べて10,000人も増えている。1997年11月大手証券会社「山一証券」の自主廃業以降、翌年1998年から自殺者が増え、現在34,000人と言われている。また、うつ病になるのは女性が多く、うつ病で亡くなる（自殺者）のは男性が多い。厚生労働省がとにかく自殺者を減らそうと2年前から国の目標にした。会社の管理職も広義の意味で医療者であり支援者でもあるということで、管理職全てにラインケアという仕事を与え指導した。それを受けて日本商工会議所がメンタルヘルスケア検定制度を2年前から始めた。会社の管理職全てがその検定試験を受けて合格するよう勉強しなければならない。そのような背景がある。」NLP認定トレーナーでもある梅本氏の講義は分かりやすく、職場や対人関係ですぐに実行できる内容であった。主な内容を抄録より抜粋した。

研究発表

● 落ち込みやすい人の特徴

1. 落ち込みから抜け出るのに時間がかかる
2. 責められる、励まされる、押し付けられるとプレッシャーを感じる
3. 気分が悪かったり良くなったりを繰り返す
4. 重要な決定・判断を誤りやすい

● うつ病についての理解

1. 話を聴くことが重要（グチを聞く）
2. うつ病の人は、怠けているのではない
3. 本人の性格に起因するだけではない
4. 治療すれば治る病気である

● 落ち込みやすい人に接する時に必要なこと

1. 信頼関係を作る
2. 共感的・受容的に受けとめる
3. 自分の体験を話したり、安易に励まさない
4. 相手の中の力を信じる
5. いつもと違う様子を観察する
6. 自殺の危険がないかに注意する

● 受容的・共感的な接し方とは

1. 聴いたことを伝え返す（ハットラック実習）
2. 関係を構造化する（短い時間で回数を多く）
3. 落ち込みを限定的にするような確認をする
4. 選択を広げる
5. 落ち込みを誰でも持っているとして一般化する
6. 状況により直面できるようにアプローチする

● ストレスへの対処の基本

1. 仕事を抱え込まない
2. 休む・急がない
3. 十分な睡眠
4. 笑う・遊ぶ・趣味を楽しむ
5. 助けを求める

● メンタルヘルスを維持するためお互いのできること

1. 普段から良い関係を築く
2. お互いの変化に気づく
3. 適切な言葉がけ
4. 話を聞く
5. 自分のコミュニケーションスタイルをチェック
6. コミュニケーションのスキルを学ぶ

【発表 I】



「Beauty from Within（内なる美しさ）」

オランダ王国大使館農務参事官 カーラ・ボーンストラ

オランダ出身のカーラ女史は、室内で過ごす時間が多い現代の社会において、花や植物が人々の心理状態に良い影響を与える重要性を説いた。

全ての植物は私達が吐く二酸化炭素を取り除き、空気中に酸素を放出することで私達の呼吸を可能にしている。そして植物が、空気中から不純物を取り除く特性を持っていることも事実である。

植物の有益性についての研究は、1970年 NASA によって初めて行われた。そこで室内植物が、空気と水を浄化することを発見した。さらにある大学の研究チームは 8 週間、人々が異なる環境で行う仕事を観測した。1 番目のグループは、新鮮な花と植物のある部屋に、別のグループは抽象画のある部屋で、そして 3 番目のグループは、何も装飾品のない空間で作業を行った。この調査の結果、鉢植えの植物は事務員の健康を改善することが分った。植物はストレスを軽減し、その結果、事務員がとる病気休暇の日数が減った。さらに、新鮮な花と植物のある部屋で作業をした人々には、

アイデア、創造性、問題解決能力などの点で相当の改善が見られた。

オランダには「花は人を愛す」ということわざがある。植物についても同じことが言える。これまで述べてきたことから、花や植物が人々を愛するように、人々も花や植物を愛すと結論付けることができる。

【発表Ⅱ】



「経筋反射と美容」

NPO 法人日本民間療法普及協会 理事長 布澤寛治

布澤氏は、経筋療法とは経絡療法と同じように、古来より永いこと引き継がれてきたものであるとタイトルに「経筋療法と美容」を選んだ理由を述べた。以下抄録より抜粋した。

経絡療法と経筋療法の違いを、経絡療法は医療の分野で、経筋療法は民間療法としての分野で発達したとし、今この時期、高齢化社会、または一人一人が健康に気を使わなければならない時代になって、特にこの部分を注意し今回の検証をすることにしたと説明した。

経筋について

経筋とは、中国漢方医学概論から説明すると、経筋は手と足に 12 経あり、それは体表と筋肉を

運行するもので、経絡系統の体表における機能である。12 経脈が、体内にあったり、体表にあったりしているのとは根本的に違い、経筋は内臓に達しないことが特徴である。経絡療法と比較し一般的に簡単に活用できる療法である。

概要

I 目的

経絡応用美容を事業施術者向けではなく、広く一般市民が生活の中で、自身で行える美容法とし検証することを目的とした

II 経筋反射とは

経絡に準じた経絡を運行する筋肉運動が引き起こす反応である

III 方法

手技法

物質刺激法

運動法

IV 結果

結果 1 顔の部位と経筋の関係が検証できた

結果 2 経筋運動（筋肉運動）と美容の関係が検証できた。

V 結論

1. 検証の目的である、経絡応用美容を事業施術者向けではなく、広く一般市民が生活の中で、自身で行える美容法として検証をした結果、方法Ⅱ、方法Ⅲ、ともに有効であるが、手技施術のようにしっかりとした刺激に欠け、持続性に乏しい。しかし、自身でどこでも簡単に毎日出来ることは優位点であり、一般的には十分通用する。

2. 上肢の経筋反射と下肢の経筋反射では、その反応に違いがあった。

上肢の経筋反射では特に浅部筋に作用し、下肢の経筋反射においては、深部筋に作用があったことから、上肢の経筋反射では頸椎運動の左右運動と皮膚のつや、張り、弾力、リフトアップに効果があり、

下肢の経筋反射では頸椎の回旋、前後運動と顔及び身体姿形（小顔、骨格、猫背、巻き肩）に効果が見られた。

3. 方法Ⅰ、方法Ⅱ、方法Ⅲのいずれにおいても結果の出なかったサンプルに対し、三焦経の施術を施したところ反応を示した。
4. 美顔法が反応しないサンプルに対し、自律神経調整法を施してから行ったところ反応を示した。

【発表Ⅲ】



「内側から綺麗になる！」

管理栄養士 丸本尚代

管理栄養士と BCB ファシリテーターでもある丸本氏はそれぞれ視点から「キレイ」を次のように具体的に解説した。

- ・体の内側からきれいになる、つまり体の中と心の健康、それが外側に輝きを生み出す
- ・人は他人の顔を見て年齢を判断している
- ・モナリザの老化シュミレーションで、25 才と 70 才を比べてみると、髪も顔の輪郭も変化がないが、目の下のシワ、頬のたるみ、口元が下がっている等の変化が見られる

・同じお年寄りでも、私の知人で 90 歳で自宅で生活している人と 70 歳で介護施設で暮らしている人を比較すると、90 歳の人は何でも自分でやり、しゃんとしてボケもない。一方施設に入っている 70 歳の方は、あまり動かないし 90 歳の人より老けて見える。

・忙しい人は一日の時間を短く感じるし、一週間があっという間に過ぎたように感じる。

また、氏は「キレイ」に必要なのは、心と体の内側からのアプローチであるとして「腸」に着眼。腸は免疫を司る最大の臓器であり、腸の免疫作用が働かなくなると栄養が摂れなくなったり、病気にかかりやすくなる。腸の中には 500~1,000 兆もの細菌がいて、重さで約 1 kg あり、悪玉菌は腸内をアルカリ性にして有害物質を大量に作り、それらが肌荒れ、吹き出物の原因になる。これに対し善玉菌は、腸内を酸性にして悪玉菌が増えるのを防ぎ、腸の働きを活発にして免疫細胞を活性化させる。善玉菌が多い方が体の外側に対しては良い。

最後に、「北京オリンピックで金メダルを 8 個取ったアメリカの競泳選手マイケル・フィルプスは、その強さの理由を問われて “十分な睡眠とバランスのとれた食生活” と答えていた。何かに夢中になっている人は輝いている。」と結んだ。

【発表Ⅳ】



「日本における中医美容の現況と未来」

黒龍江省中医薬大学日本校 学長 陳 堅鷹

陳氏は日本における中医美容の現状にふれ、「日本は美容関係の広告や書籍の多い、美を追求する国であり、科学が発達した国でもあるが、これからは自然回帰の美容や保養の方法が益々重要視されると考える。その影響で、中医美容が日本の美容市場に参入し、美容界で脚光を浴びるようになった」と語った。

また、①中医美容の理論学説、②市場経営、③中医美容の日本における未来の3つの視点から、中医基礎理論に始まり、黒龍江中医薬大学日本校において中医美容コースの開設、さらには中医美容従事者の多くは、中医薬大学を卒業した医師や、短期・長期研修を受けた日本人が大半である。また、顧客は女性が主であり、増毛・美顔・瘦身等の多様化をはかり、各種産業の業務提携なども進めれば、中医美容は日本国内においても将来性が期待されることは間違いないと力説された。

【発表V】

「美容気功プログラムが不安に及ぼす実証的研究」

韓国チェヌン大学美容芸術学科 教授 金 基甲



人間は誰でも美しくなりたいという欲求を持っている。過去は単なる身体的美しさだけであったが、現在は併せて精神的な美しさを求める傾向

にある。その欲求と期待を満たすために美の基準を体系化したものが「美容気功プログラム」である。

この研究では、美容気功プログラムが不安に及ぼす影響を調査研究、一般の人達の美容気功プログラムに対する肯定的認識への変化が目的である。

研究方法

1. 研究対象

ソウルと京畿道及び6つの広域市に居住する学生及び一般成人を対象者とした。

参加者303人・非参加者481人で分けた。

2. 調査道具

- ・美容気功プログラム参加が不安に及ぼす影響を測定するために不安に関する質問紙を利用
- ・不安尺度信頼度を検証するために使われた方法：クロンバック α 係数を利用
- ・アンケート妥当度は構成妥当度も使用

3. 分析及び検討

- ・人口社会的特性と不安の関係
→性別に対する有意要因5%以内で有意差なし。これを除いた有意要因5%以内で有意差あり。
- ・美容気功プログラム参加者と非参加者間の不安分析
参加者平均は1.6042で非参加者の平均2.3941より低く現れた

4. 結果・考察

1. 美容気功プログラム参加者達の人口社会的特性による不安の差がある。
2. 美容気功プログラム参加者と非参加者の不安に差がある
3. 美容気功プログラム参加が不安に肯定的影響を及ぼす

結果・考察：美容健康プログラムに参加することで現代社会に顕著になっている精神的弊害に肯定的影響を与えることができる。

理事会

11：40～12：40 理事長の挨拶に始まった理事会は、お昼休憩をはさみ別室で行われ、今後の学会のあり方について討議、検討された。

総会

理事会に引き続き、12：40 より総会があり、各委員長から活動報告、これからの活動予定等の報告があり、承認を得た。

このような内容で第5回学術大会は行われたが、教育セミナーでは、参加者からの質問をテーマにしてロールプレイを行うなど参加型の講義となり、大変盛会の中幕を閉じた。

女性のための市民講座開催



9月25日(木)午後7時、つかの間の秋晴れの夕方、蝉しぐれが耳に心地よい新宿区立四谷区民ホールで「女性のための市民講座」を開催しました。

テレビや雑誌などでおなじみのうつつみみどりさんを迎えて『美と健康の秘訣をお教えます!』のテーマで、いつまでも若くあるための秘訣をお話していただきました。年齢不詳を自認するうつつみさんのお話は明るく軽快で、時にジョークも交え、ほとんど女性ばかりの会場を和やかに包みこむような、さわやかな雰囲気のひとつときでした。

「ケロンパ」の愛称で呼ばれていた時代、その由来から始まり芸能界でのつらい体験。そして今ある自分。そこから学んだ事は「辛い時がチャンス!」。“つらい(辛)”と言う字に1本付けると“しあわせ(幸)”になる。辛いときが大好き、と考え方を変えると楽しくなる。悪口を言われることは「自分の本当の姿」、そこを変える努力をすればもっと美しくなれる。ありがたいと思うようになった。との力強い言葉を聞いた参加者の皆様の目も輝いているように見えました。

また、若さを保つにはまず健康であること。歳を忘れること。昨日よりも今日の方が若い、一週間経てば一週間若くなる。毎日自分の肌に関して、触って、よく見て努力すること。そして、大切なのは「体型美」。着たい服が着られておしゃれができる自信が出てくる。そのために正しい姿勢と正しい呼吸法を身につける。呼吸は人間が自分でできる一番大事な若返り法であるし、間違いなく痩せる。今の体型を維持できているのは「私は太らない」と自分の細胞に言い聞かせているから。

あくまでもポジティブに、人生を楽しんでいるうつつみさんでした。

【編集後記】

養老猛司氏によれば「ブータンは世界の最先進国」だそうである。ヒマラヤ山脈の斜面と豊富な雪解け水を利用した水力発電によって、ブータンはインドに向けた電力の輸出国になっているという。大掛かりなダムがあるわけではない。それぞれの村の真中あたりに小さな川を引いて水車を回して生活をしているが、つつましく生きている小さな国だから、ささやかな装置で発電したものでも使いきれずに余ってしまうのだ。私達は原油の値段に一喜一憂しながらエネルギー消費をし続けているが、それでいながら温暖化防止や節電を強いられている。この矛盾の中で暮らしている日本人にとって、ブータンの“豊富な”エネルギーはうらやましい限りである。では原油の輸入国となったアメリカはどうか。原油が値上がりしても、ドル建て決済だから、ちっとも困っていなかった。ドル紙幣を印刷さえすればいくら原油が高くても買っていたのだ。ところが、そのドルが還流してきたとき、アメリカにはもはや払うものがなくなってしまう。そしてドルは暴落した。日本やアメリカに比べて、やはりブータンは最先進国である。(文責・寿松木)