

ピンクリボンNEWS

2021年度
春号
Vol.10 No.1

発行人 認定NPO法人 J.POSH

編集 ピンクリボンNEWS 編集委員会

発行所 J.POSH事務局〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号 TEL.06-6962-5071

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動®

がん患者がキレイだとヘンですか？ キレイは生きる力になる！

美容ジャーナリスト 山崎 多賀子

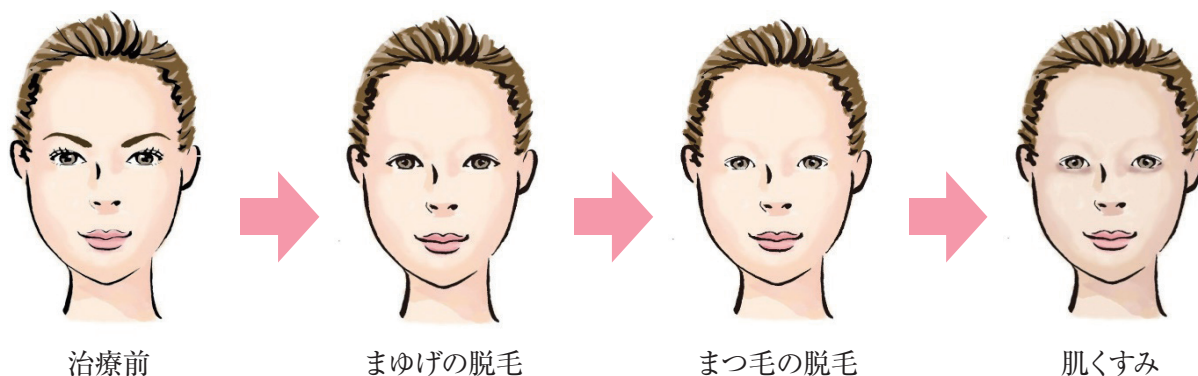


■ はじめに

乳がん治療で脱毛を経験したことがきっかけで、がん患者さん対象のメイクセミナーを始め、13年目になります。とはいえ私の仕事は美容・健康医療の情報発信なので、病気になるまで他人にメイクをしたことも、教えたこともありません。ただ職業柄、こうメイクしたらこう見える、という化粧の理論を知っていたので、眉やまつ毛が抜け、くすみやシミが濃く浮きでたときは、メイクでカバーしました。

体調がよい日に仕事へ出かけたときのことです。私の病気を知らない知人が、「最近きれいになったね」と声をかけてくれたのです。メイクをとったら眉もまつ毛もないのに、理論通りにメイクしただけで、病気前よりきれいに見えるの？「化粧の力ってすごい！」その瞬間、「きっと病気を乗り越えられる！」と思え、ずっとオフだった私の「やる気スイッチ」が、オンに切り替わったのがわかりました。長い間美容の仕事をしてきたのに、外見でこんなに気持ちが浮き沈みするとは思わなかった！ 同じように外見で落ち込んでいる人の役に立てたらと、「元気に見える」をテーマに手探りでセミナーを始めたのです。

抗がん剤による顔の変化(山崎の場合)



イラスト／Asami Kanaya ※無断転載禁止

■ メイクの錯覚ポイントさえ覚えれば簡単

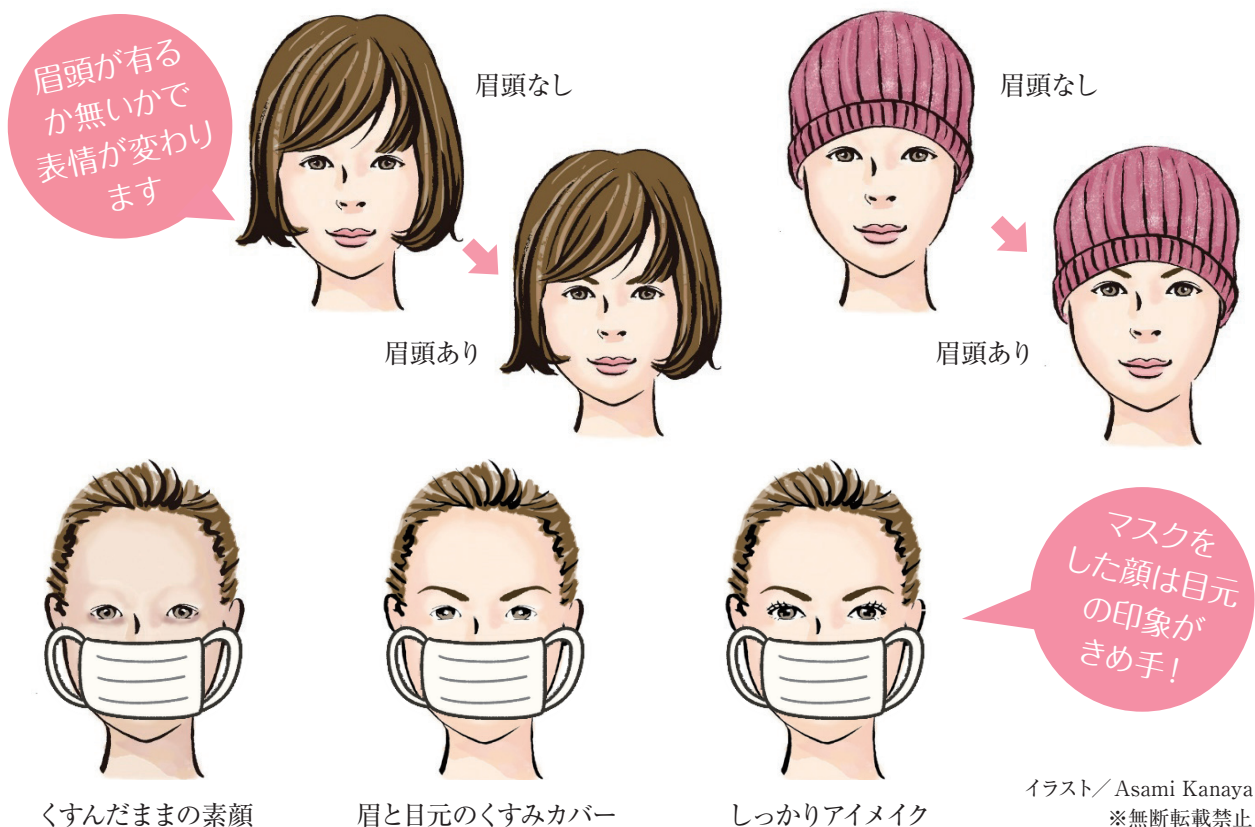
じつは脱毛中も、特別な化粧品や難しいテクニックは不要です。ただ、メイクをすれば必ずきれいになる……、というわけでもない。「素顔は真実」「メイクは錯覚」。元気に見える錯覚ポイントをおさえておけば、病気かそうじゃないかに関係なく。だれでも5～10分で元気な印象に近づけるのです。錯覚の理論は

覚えておくと一生使えるので、お得ですよ。何を隠そう、私は脱毛中だった15年前も今も同じメイク法です。私が考える元氣に見えるポイントは以下の7つ。

元氣に見えるメイクポイント7か条

- ①化粧前に油分を含んだスキンケアでたっぷり保湿する(肌につやを出す)
- ②肌全体は薄く、目周りのくすみはしっかりファンデーション類でカバー(疲れた印象を払拭)
- ③眉を描く。脱毛中は眉頭を眉骨の位置に描くと自然(表情がはっきりする)
- ④アイライナー(または濃い色のアイシャドウ)でアイラインを引く(目力がつく)
- ⑤笑った時に筋肉が盛り上がる場所に頬紅を入れる(笑顔が強調される)
- ⑥唇はグロスなどでつややかに(みずみずしい人に見える)
- ⑦仕上げに鏡を見て思いっきり笑う(笑顔筋を鍛える)

いまは、マスク生活ですから、眉と目の周りのくすみカバー、アイラインを細く入れるだけでも印象が違います。まつ毛があるなら、マスカラもどうぞ。オンラインのときは、やや濃い目のチークやグロスも効果的。



■ メイクは心を外へ向かせる手助けになる

がんという病気と向き合うとき、心を内側に向けるオフの時間はとても大切だと思っています。具合が悪いときは顔なんてどうでもいいことです。ただ、出勤や、オンライン会合、体調が良い日に外出しようかなと思ったとき、メイクは心が外へ向かう後押しをしてくれる。メイクが仕上がった顔を鏡で確認し「よし!」と思う、この瞬間に、人と会う心の準備ができるのです。なぜなら外見を気にするのは、自分が人にどう見られるかを大切にしているから。ただ、外見の価値基準は人それぞれ。見た目がキレイなほうが良い、とは

思っていないし、人の目が気にならなければそもそもメイクなんて必要ありません。

■「アピアランスケア」を知っていますか？

皆さんは「アピアランス(外見)ケア」という言葉をご存知ですか？ 国立がん研究センターに2013年に設立されたアピアランス支援センターが、がん患者の外見支援のために命名しました。アピアランスケア=美容ケアと勘違いされがちですが、実際は「外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義づけられていて、医学的・整容的(美容)・心理社会的な支援を使って、その人が戻りたい社会へ戻ることが目的です。

外見の変化をリカバーする美容は、あくまで手段のひとつ。ただ、自分らしさや自信を見失った時に、ボンと背中を押してくれる力があると確信しています。ぜひその力を活用してほしいと思って活動してきました。

■ 目指すのは がんも外見も隠さなくてもいい社会

と、ここまでメイクの効果を書いてきましたが、じつは私が本当に目指したいのは、がんになっても、脱毛しても、病気や外見の変化を隠さなくても心地よく暮らせる社会です。がんになって大変な思いをしている人をみんなで支えあっていく社会をみんなで作っていきましょう。

ピ ンクリボンと母の日のカーネーション 徒然

10月は世界的にピンクリボン月間として知られています。もう1つ、ピンクリボン運動が盛り上がるのは母の日。5月の第2日曜日は、世界の多くの国で母の日となっていて、感謝と共に、乳がんの事も伝えようという動きがあります。

母の日の発祥は、20世紀初頭のアメリカ。母を亡くした1人の女性が教会で亡き母をしのぶ会を開き、お母さんが好きだった白いカーネーションを飾り、参加者にも配った事が始まりと言われています。それが広まり、母に感謝を伝える日の制定となったそうです。ピンクリボンの始まりも、乳がんで娘を亡くした女性が、「同じ悲しみが繰り返されないように」との思いをこめて、ピンクのリボンを人々に配ったことから広まったという話とよく似ていると感じます。1人の行動が、世界を動かすまでに広まったのです。

私が子供の頃には、母の日に赤いカーネ



ーションをプレゼントするのが定番となっていて、学校でも、お母さんが亡くなっている子は白いカーネーションと決めつけていた感じでした。その決めつけで、辛い思い、悲しい思いをさせてしまっている事に気づいている人も少なかった時代のような気がします。



青いカーネーション「ムーンダスト」

今では、カーネーションも赤、白、ピンクだけでなく数種類の色があり、それぞれの色で花言葉があるそうです。サントリーフラワーズさんでは、青いカーネーションを開発、販売されています。その花言葉は「永遠の幸福」だとか。青いカーネーションを持つ「母の日参り」を提唱されています。その綺麗な青のカーネーションを持って私も母の日に、亡き母に「永遠の幸福」を届けに行こうかな～と考えています。

(理事 平田以津子)

J.POSH20周年 おかげ様で20周年目を迎えました

認定NPO法人J.POSH(ジャパン ピンクリボン オブ スマイル アンド ハピネス)は、この2021年2月に20周年目を迎えることができました。J.POSHは、乳腺外科医である田中完児(J.POSH理事長)が、乳がんで姉を亡くしたことで、「早期発見で早期治療ができていたら…」という思いで、乳がん検査の受診率向上、乳がんの知識の啓発、患者さんとその家族に寄り添おうという目的で設立しました。悲しむ人が一人でも少なくねばという思いで取り組んでいます。

①設立当初

当初は、ピンクリボン運動自体の認知度も低く、手弁当でのイベント主催やイベント参加、依頼のある企業様や小中高校のPTAや生徒さん達への啓発講演等で全国を走り回った感がありました。また、国がマンモグラフィー検査を推奨するも、まだまだその環境が十分ではなく、検診車に搭載するマンモグラフィー機器を自治体に寄贈するなど、乳がん検診促進の運動を主体と

しておりました。

②プログラム創設

J.POSH設立とほぼ同時期から、世の中ではピンクリボンウォークなど、大きなイベントのおかげで、ピンクリボンという言葉は広く知れわたっていき、J.POSHへのご支援も多く頂き、いくつかのプログラムを創設する事ができるようになりました。乳がん検診が受けやすい条件を考え、休日に検診が受けれるようにJ.M.S(ジャパン マンモグラフィー サンデー)、女性検査技師の増加を願い、支援するLMGプログラム、乳がんの患者さんに寄り添った、乳がん看護認定看護師を目指す人達への奨学金や図書代助成、また乳がんの患者さんのお子さん(高校生)の為の返還不要の奨学金「まなび」の設立等です。その頃には費用面を考慮し、出費等が大きいイベント企画からは撤退する事に致しました。

③「自己検診の習慣づけ」から

J.POSHが活動を始めて10年が過ぎても、ま

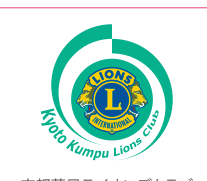
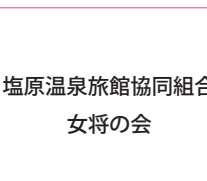


J. POSH

活動のあゆみ

実施年度	啓発活動							イベント主催						
	ブース出展	講演会	視覚障害者の 情報提供	自己検診リーフレット 無償配布	ピンクリボン検定 (WEB)	グッズ貸出	啓発パネル貸出	キッズファミリー プログラム	おさんぽネットワーク	ピンクリボン クリスマスツリー	全国検診キャラバン	BCN懇談会	サポーターの集い	
2002	↑	↑												
2003	↑	↑												
2004	↑	↑	↑											
2005	↑	↑	↑					↑						
2006	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2007	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2008	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2009	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2010	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2011	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2012	↑	↑	↑					↑	↑	●	●	●	●	
2013	↑	↑	↑	↑	↑			↑	↑	●	●	●	●	
2014	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2015	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2016	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2017	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2018	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2019	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2020	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	
2021	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	●	●	●	●	

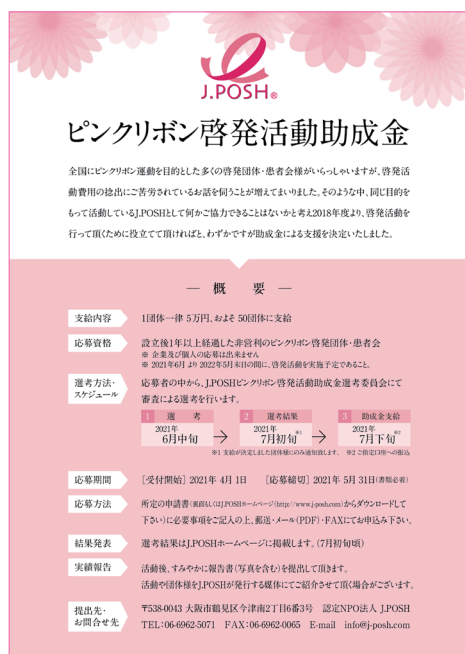
J.POSHオフィシャルサポーター 認定NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動をご支援いただいている企業・法人・など各種団体の一覧です。			東京海上日動 あんしん生命	 こころいいヨガ、ここから。 有限会社ヨガワークス
 株式会社フラウ・インターナショナル	 プロポーションづくりのダイアナ 株式会社ダイアナ	 ベルーガクリニック BELUGA CLINIC	 JAPAN RISK MANAGEMENT ジャパンリスクマネジメント株式会社	 Mammoplus TAKEO CLINIC 医療法人健優会マンモプラス竹尾クリニック
 医療法人医誠会	 日産プリンス山梨	 JA三井リース	 スルガ銀行	 株式会社 タカソノ
 日産プリンス茨城	 シャポード	 株式会社ベネフィット・ワン	ノイエス株式会社	 イルスメディカ名古屋
 SOLUTION for your life... for your business... 株式会社オフィストゥーワン 株式会社オフィストゥーワン	人も地球も健康に Yakult 株式会社ヤクルト本社	 TOKYO SOIR 東京ソワール	 高木金属工業株式会社	 中部飼料株式会社 CHUBU SHIRYO CO., LTD.
 朝日生命	有限会社 コープサービスしこく	 品川美容外科	SUNTORY SUNTORY FLOWERS LIMITED サントリーフラワーズ株式会社	社会医療法人財団 池友会 福岡和白総合健診クリニック
 株式会社アキカフーズ	 京都奉製株式会社	 スリーエー・ライフ株式会社	 JFR CARD JFRグループ JFRカード株式会社	日産プリンス 札幌販売株式会社
 空気洗う壁紙。 ルノン株式会社	 サカタのタネ	 iishop 有限会社パリカン堂	 E/s for life 株式会社イーズ・インターナショナル	 Kelly Hearts 株式会社ケリーハーツ
(株)コープデリ保険センター	 中日本メディカルリンク株式会社	 hugge bridal sweet and luxurly bridal inner 株式会社ローズ・サプライ	 株式会社くわこや	 株式会社ジャパックス
 fit me フェーダ 株式会社	株式会社シールズ	 T-PEC ティーベック株式会社	 RITSUBI LEADING BEAUTY INNOVATION 株式会社リツビ	 大木産業株式会社

 株式会社 iDA (アイ・ディ・エー)	 雪印ビーンスターク株式会社	 ウィッグ・かつら専門店 ユヰ	 日本のゴミは(不用品等)世界の宝! IHON REUSE SYSTEM 日本リユースシステム株式会社	 YONESAKA ESTHETIC GROUP 米坂 エステティックグループ
 は〜とぴあ 新潟日産モーター	 暮らしを変える。明日を変える 株式会社エル・ローズ	 株式会社HEAVEN Japan	 株式会社神戸酒心館	 グンゼ株式会社
 THE WORLD THE WORLD株式会社	 司観光開発株式会社	 calmic a service from Rentokil Initial 日本カルミック株式会社	 M ミドリ安全 ミドリ安全株式会社	 日本製紙株式会社
 仲栄商事株式会社	 Mylan Seeing is believing マイランEPD合同会社	 KOSHIN 高信化学株式会社	 CO-OP 日本生活協同組合連合会	 医療ビジネス専門学校
 murashin made in Japan 村信株式会社	 AKI-JAPAN 株式会社アーキ・ジャパン	 Eternal エターナル株式会社 エターナル株式会社	 WACOAL 株式会社ワコール	 MEDLINE メドライン・ジャパン合同会社
 旭川 リハビリ テーション 病院 旭川リハビリテーション病院	 ヘルサント スタッフ株式会社	 HRC 株式会社HRC	 けやき美容クリニック沼津院 KEYAKI BEAUTY CLINIC NUMAZU	 MT METATRON MTコスメティクス株式会社
 P 24h EcoPark エコロシティ株式会社	 LINE DROPS 株式会社 小川	 KITAZATO 株式会社 北里コーポレーション	 scrool 株式会社スクロール	 Natu Wig ティールライフ株式会社
J.POSHオフィシャルパートナー 認定NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動をご支援 いただいている営利を目的としない患者会・協会・組合・などの各種団体の一覧です。			 乳がん患者会「関西ひまわりの会」	 神和温泉 鳳神温泉郷 鳳神温泉観光局
 藤沢ラグビー蹴球倶楽部	 JKK 女性経営者の会 全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会 女性経営者の会	 Kyoto Kummu Lions Club 京都薫風ライオンズクラブ	 塩原温泉旅館協同組合 女将の会	 JGA Japan Glaze daco Association establish 2012 一般社団法人日本グルーデコ協会
 一般社団法人日本美姿勢協会	 FC OSAKA FC OSAKA	 JAL WINGS 日本航空 ラグビー部 JAL WINGS	 Saijomyuji 最明寺 川越市 最明寺	 JHA NPO法人 日本ハウスクリーニング協会

事務局からのお知らせ

ピンクリボン啓発活動助成金の募集を開始します

昨年度はコロナ禍により、予定していた企画の中止や変更を余儀なくされた団体様も多かったようですが、今年もまた、工夫をして、以前のような活発さはまだ難しいかも知れませんが続けていただければと思います。毎年連続で申請して下さいとも結構ですので、ご遠慮なく。



ピンクリボン啓発活動助成金

全国にピンクリボン運動を目的とした多くの啓発団体・患者会種がいらっしゃいますが、啓発活動費用の捻出にご苦労されているお話を伺うことが増えてまいりました。そのような中、同じ目的をもって活動しているJ.POSHとして何かご協力できることはないかと考え2018年度より、啓発活動を行って頂くために設立して頂ければ、わずかながら助成金による支援を決定いたしました。

— 概要 —

支給内容	1団体一律 5万円、および 500団体に支給
応募資格	設立後1年以上経過した非営利のピンクリボン啓発団体・患者会 ※ 企業及び個人の応募は出来ません ※ 2021年6月より2022年5月31日の間に、啓発活動を実施予定であること。
選考方法・スケジュール	応募者の中から、J.POSHピンクリボン啓発活動助成金選考委員会にて審査による選考を行います。
選考日程	1 選考 2021年6月中旬 → 2 選考結果 2021年7月上旬 → 3 助成金支給 2021年7月下旬
応募期間	〔受付開始〕 2021年4月1日 〔応募締切〕 2021年5月31日(事務室まで)
応募方法	所定の申請書(※URL: J.POSHホームページ)からダウンロードして下さい。必要事項をご記入の上、郵送・メール(PDF)・FAXにてお申込み下さい。
結果発表	選考結果はJ.POSHホームページに掲載します。(7月初旬頃)
実績報告	活動後、すみやかに報告書(写真を含む)を提出して下さい。 活動や団体様をJ.POSHが発行する媒体にてご紹介させて頂く場合があります。
提出先・お問合せ先	〒538-0043 大阪府東淀川区津南2丁目6番3号 認定NPO法人 J.POSH TEL: 06-6962-5071 FAX: 06-6962-0065 E-mail: info@j-posh.com

ピンクリボン温泉パートナー募集キャンペーン

専用入浴着を着用しての入浴を歓迎して下さる、大浴場、貸切風呂を有する宿泊施設様のピンクリボン温泉パートナー登録を募集致します。乳がん手術をされて、もう大浴場には入れない、温泉旅行にも行けないと、悲しい思いをされている方々にも、人目を気にせず入浴して頂ける、歓迎して下さる施設が増える事を願っております。キャンペーン期間中、パートナー登録をして頂いた先着30施設様にバスタimeカバー等を進呈致します。



ピンクリボン温泉パートナー募集キャンペーン'21

キャンペーン期間中にパートナー登録頂いた宿泊施設さまには以下のアイテムを進呈致します！

バスタイムカバーM-L 各1枚	バスタイムタオル (2枚入) 1袋	入浴着脱着ステッカー(小) ポスター(A2) 耐水性特殊素材	温泉ネットワーク登録証ステッカー
-----------------	-------------------	--------------------------------	------------------

キャンペーン期間 令和3年3月10日～6月30日 (先着30施設とさせていただきます)

参加条件

- ・大浴場や貸切風呂を有する宿泊施設。
- ・乳がん経験者が手術痕をカバーする入浴着を了承すること。
- ・ピンクリボン運動に賛同頂けること。

登録の申し込み方法

- ①温泉ネットワーク登録申請書
- ②温泉パートナー誓約書
- ③温泉ネットワーク登録の動画

①②③の書類を記入の上、J.POSH事務局まで郵送またはメールにてお送り下さい。

J.POSH 認定NPO法人 J.POSH 事務局
〒538-0043 大阪府東淀川区津南2丁目6番3号 TEL: 06-6962-5071 FAX: 06-6962-0065
E-mail: info@j-posh.com URL: http://www.j-posh.com

各プログラムの詳細はホームページをご覧ください <https://www.j-posh.com/>

ピンクリボンNEWSあとがき

当コラムで『新型コロナウイルス』を初めてテーマに取り上げたのが2020年春号。気が付けばあれから4号続けて同じテーマを取り上げてきていました。ここにきて世界規模で「ワクチン接種」が始まり一条の光が見え始めていますが、この未知のウイルスは私たちに膨大な情報をもたらし続けていて、その多さに混乱してしまうことも少なくありません。ただ、押さえておきたい根っこの情報は『感染はひと→ひと、ひと→もの→ひと』という事実。感染経路は感染者が発する飛沫であり、触ったドアノブや水道蛇口といった“日常生活”の中にも潜んでいて、そこ

から非感染者の体内に侵入してくるという厄介者。このウイルスについて考えていた時、ふと思いついたのが国際宇宙ステーション(ISS)。日本の野口聡一さんらが搭乗中のISSは晴れた日の夜間に目視が可能(通過時刻が検索可能)で、意外と早い速度で上空を飛ぶこの宇宙船を肉眼で追いかけたことがあります。宇宙空間を周回するISS内には新型コロナウイルスは存在してはいないはず。地球からの感染経路さえなければ、船内にウイルスがはびこる余地はあり得まい」と、コロナ禍にあえぐ狭い地球上から広大な宇宙に思いを馳せたのであります。(I・T)