

# アピアランスケアで、 外見のその先にある 元の生活や社会との関わりを取り戻す。

第 8 回

NPO法人 キャンサーリボンズ 編

NPO法人キャンサーリボンズが大切にしている「こころのケア」には、さまざまなアプローチがある。今回のテーマ「アピアランス(外見ケア)」も、目指すところは、がん治療に伴う外見の変化につらさを感じている人の自信の回復やこころのケア、社会生活支援である。キャンサーリボンズの創設(2008年)当初からの理事であり、自身の乳がん治療の体験、美容ジャーナリストとしての知識を生かして、アピアランスケアという言葉が使われるようになる以前からこのことに取り組んでいる山崎多賀子さんに、その真髓を語ってもらった。



山崎多賀子さん

乳がんサバイバー、美容ジャーナリスト、  
NPO法人 キャンサーリボンズ理事

## アピアランスケアが ウェルビーイングを支える

皆さんは「アピアランスケア」という言葉を聞いたことがあるでしょうか? アピアランスは外見という意味。「がん治療による外見の変化に起因する苦痛を、医学的・整容的・社会的支援を用いて軽減するケア」として、国立がん研究センター中央病院で最初にこの言葉が使われるようになりました。

2013年には同病院内にアピアランス支援センターが設置され、患者支援と同時に、医療者へのアピアランスケアの啓発が本格的に始まりました。

その後、2018年のがん対策基本法の第3期がん対策推進基本計画で取り組むべき項目と記載さ

れ、2023年の第4期同計画では、「治療を続けながら社会生活を送るがん患者が増加する社会背景から、治療に伴う外見変化に対するサポートが重要である」とさらに踏み込んだ内容となり、がん診療連携拠点病院を中心に、アピアランスケアに取り組む病院が増えてきているのが、がん領域においての流れです。がん治療による外見の変化はいろいろあります。がん治療に先思い浮かぶのは、化学療法(抗がん薬による脱毛ではないでしょうか。そのほかにも、肌や爪の変色やトラブル、顔や体に残る傷跡や欠損、変形、がん治療の後遺症としてのリンパ浮腫など、治療法によってもさまざまです。

外見の変化を苦痛に感じる背景には、がん医療の進歩も関係しています。生存率が上がり、副作用コントロールができ、多くの治療が通院で行われるようになった。つまり、治療を続けながら仕事や通学、子育て、介護、娯楽などの社会生活を送ることができるようになった。社会の目に触れやすい環境ゆえに、外見の変化をより苦痛に感じてしまうといえます。

## 「がん」「治療」の苦しみに 「外見の変化」が重なるから、なおつらい

がんと診断された人は、「がんかも?」と思った時から、死への恐怖、治療の恐怖、家族への気遣い、仕事や経済面の不安、恋愛や結婚、将来の不安など、さまざまな負の感情が襲ってきます。そこへ、がんを象徴する外見の変化が加わると、なおさら打ちのめされた気分になる。個人差はありますが、外見の変化は自己肯定感を損ねてしまうこともあります。

周りは変わり果てた私をどう思うだろう。今の仕事や役職を失ってしまったくないか。陰口を言われないか。想像するとお先真つ暗な気分になり、あげく、誰にも相談できず仕事を辞めたり、人との交流を断ってしまう人もいます。

でも実際は外見が変わっても、その人自身は何も変わっていない。誰もが充実した人生を送ることができるはずです。そのためのお手伝いをする方法のひとつがアピランスケアだと思います。

もちろん、外見がそう気にならない人もたくさんいます。そういう方にアピランスケアは不要で、周りが勝手に困っていると決めつけるのは、余計なお世話というものです。

私ごとですが、2005年に乳がんが診断され、翌年に化学療法による脱毛を経験しました。頭髮だけでなく眉やまつ毛も抜け、肌や爪が黒ずみました。

生きるために治療をしているのに、前の私を知っている人が今の姿を見たら「やっぱりがんは怖い病気だ」と思われる。同情されたり、フリーランスの私に仕事は来なくなるかも。そう思うと憂鬱ゆううつでした。ただ私は美容ジャーナリストという職業柄、元気に見える化粧の理論を知っていたので、化粧とウィッグ、帽子やつけ毛を利用して、体調のよい時は外出しました。

当時、女性誌に闘病の連載をしていて、がんのことは公表していたので、知り合いに会う時はかわいそう

と思われないよう、明るく振る舞うことも忘れませんでした。

ある時、私が治療中ということを知らない同業者が、帽子につけ毛、メイクをした私に「最近キレイになったんじゃない？」と声をかけてくれたんです。頭や素顔は激変しているのに、「美容の力、恐るべし！」です(笑)。装った外見を他人が褒めてくれた時、「これですべて大丈夫！がんを乗り越えられる」と、なぜか思えました。私は外見の変化をさほど気にしていません。化粧という手段を持ち、他者から褒められたことで明るい気分になり、やる気スイッチがオンになったことを忘れられません。

よく勘違いされていますが、アピランスケアはウィッグやメイクで治療前に近い外見に戻す美容ケアではありません。ゴールは、いろいろな手法を使って外見の変化による苦痛を取り除き、元の生活や社会に戻るための支援です。私は「整容」つまり容姿を整えることで気持ちに変化がありました。外見を装っても気持ちが変わらないこともたくさんあります。

その一例として、以前アピランス支援センターを取材した時のエピソードをご紹介します。

復職を控えた男性が、がん治療で外見が変わり職場であてにならない人間と思われるので、会社を辞めようと思う、と相談にいられたそうです。話をよく聞いた支援員は、その方の本当の悩みは外見が変わったことではなく、その先にある会社での信用や人間関係で、この方に必要な支援はウィッグや化粧ではなく、会社での振る舞いを一緒に考えることだと思い至ったとのこと。「短時間でも以前と同じように仕事をする、以前と同じように受け答えする、みんなが笑っていたらとりあえず笑う。この3つを徹底してみてください」。こうアドバイスし、それを実践したところ、スムーズに復職を果たされたそうです。

性別に関係なく、身近な人の外見は慣れる。職場の人は以前と変わらない男性に安心し、外見はすぐに慣れてしまうのです。むしろ孤独オーラを出すこと、周りが気を遣い人間関係がぎくしゃくすること



「がんの治療と暮らしフェア2024」での「がんになっても素敵な自分に〜ヘアメイクアップショー」  
(共催：NPO法人キャンサーリボンズ、社会医療法人博愛会相良病院、株式会社スヴェンソン、協力：a-jolie/アジョリー)では、乳がんサバイバー3名が山崎多賀子さんによるメイクアップ(写真①)、(株)スヴェンソンのウィッグで変身し、笑顔に(写真②)。ランウェイへの第一歩は、医師がエスコートした(写真③)

### アピランスケアは美容ケアのことではない

も。これは友人関係も同じで、外見の変化などすぐにどうでもよくなります。

ただ、私も経験しましたが、外見が変わった状態で復職や社会復帰する時は、かなり緊張します。どう挨拶し、振る舞えばよいか悩み、勇気がいります。でもちよつと勇気を出して、以前のように振る舞うことが、アピアランスケアになることもあるのです。

### 男性がん患者の7割は 外見が仕事の評価に関係すると思っている

先ほどのご相談者が男性だったように、外見の変化を気にするのは女性だけではありません。むしろ化粧やウィッグになじみのない男性は、対策手段が少ない分、悩みが深い場合があります。

アピアランス支援センターが男性がん患者さんに行った調査では、「外見が男性の仕事における評価に関係すると思いますか？」の問いに7割近くの方が、「そう思う」と答えていました。

性別に関係なく、アピアランスケアでは、外見の変化の先にある悩みを知ることが大切で、支援する側にとつて最も大切なのは、その先の何が不安なのか会話から察することだと思います。

以前私が相談を受けた会社経営者の男性は、「自分が進行がんと分かると取引先の仕事を失ってしまう」と切実な胸の内を明かしてくれ、オンライン会議で脱毛がわからないような眉の描き方を教えてほしいとのことでした。その後オンライン会議がうまくいったと言づてがありました。人によって必要なケアは違うのです。

### 装う時間に素の自分から 社会へ出ていく自分へ切り替わる

アピアランスケアは美容ケアのことではありませんが、「整容」つまり、美容を使って容姿を整えることは手法のひとつです。そこで、私がライフワークにしている整容についても少し触れてみたいと思います。

外見は、人や社会と密接なつながりがあります。自分の美の基準で装うことは、自己満足や自己肯定感につながりますが、多くの場合その先には他者がいて、他者に自分をどう見せるか、どう見えているかという社会的な行為であり、他者とコミュニケーションをとるための手段ともいえます。

そして装う時間は、実は社会とつながるためにも大切なのです。みなさん朝、顔を洗って歯を磨いて、髭を剃ったり保湿したり、髪を整えたり、メイクしたりします。今日はどの服を着ようか、鏡の前に立ちます。この間に素のプライベートな自分から、徐々に外へ出かけ、人と会う自分へ頭が切り替わるそうです。容姿が決まると、自己肯定感が上がり、「よし！」と自信をもって社会へ出て行けます。オンラインでも、髪と顔と上半身の服装だけは整えますよね。

### ウェルビーイングを取り戻す一助に アピアランスケアを使う

がんで大変なのに、容姿まで気にしてられない、キレイでいようなんてプレッシャーでしかない、と思う方もいます。その意見、ごもつともです。キレイである必要はないし、しんどい時は外見などどうで

もいい。ずっと容姿を気にしていたら、健康な時だった疲れません。私もだるい時や心に余裕のない時は一切容姿を構いません。

ただ、がんの治療中、体調がいい時や気分がいい時は整容の力を借りてオンとオフを使い分けると、以前のような生活リズムが戻ってきました。

がんになるとウェルビーイング、つまり「身体的・精神的・社会的に良好な状態」がすべて奪われるように感じます。アピアランスケアは、戻りたい社会へ戻ることを躊躇する背中をそつと押すことで、ウェルビーイングを取り戻す一助になると考えます。

それと同時に大切なことは、外見が変わった人を受け入れる人や社会も、自分ごととしてアピアランスケアを理解し一緒に考えていただくことだと思います。

外見に一切こだわらない人もけっこういらっしゃる。それもいい生き方だだと思います。人それぞれ違います。私は死んだら、遺影は実際より倍はかわいい写真を飾ってほしいです。外見で不思議ですね。あなたにとつてご自身の外見ってどんなものですか。

アピアランスケアの本来に目指すところは、がんを隠しても隠さなくても、外見の変化を隠しても隠さなくても、自分で人生を選択していける社会。それは、アピアランスケアが不要な社会なのではないでしょうか。

#### プロフィール

こ賀子 2005年に乳がんと診断され、手術、化学療法などを  
受け、脱毛をはじめとした外見変化を経験。病院、患者  
支援団体などでの美容セミナーがライフワーク。乳がん  
に関するセミナーを毎月開催しているマンマチアラー委  
員会を2010年から共同主宰するほか、アピアランス  
ケア、乳房再建、リンパ浮腫の患者支援にも従事。日本  
サポーターブケア学会によるアピアランスケアのガイ  
ドラインの作成にも参画した。