

2018年11月19日
治療と仕事の両立支援セミナー

疾患と共に私らしく

～コンプレックスを個性にする生き方・働き方～

Alopecia Life Style Coach

齊藤 淳子

目次

1. 自己紹介
2. 髪の毛のトラブル事情
3. 子ども時代
4. 喪失感
5. 共に生きる

自己紹介



静岡県富士市



相談員



授業ドリマ



講演活動

活動報告



2018年10月21日放送
「私らしく ～脱毛症 斉藤淳子～」



イベントで踊る斉藤淳子さん

静岡県に住む主婦、斉藤淳子さん(46)は、全身の毛がない汎発性脱毛症です。脱毛症は生死に関わる病気ではないため、研究があまり進んでいないと言われています。ほとんどの人がカツラを着けて生活していますが、淳子さんは3年前カミングアウトし、講演会などで自分のことを伝える活動をしています。ありのままの姿で大勢の前に出るには抵抗があります。それでも「自分らしく生きたい」と、少しずつ壁を乗り越えていく姿を9カ月間、見つめました。

ナレーター：堺瞳（静岡朝日テレビアナウンサー）
制作：静岡朝日テレビ

「soar（ソアー）」人の持つ可能性が広がる
瞬間を捉え伝えていくメディア

テレビ朝日系列「テレメンタリー」

見た目の問題

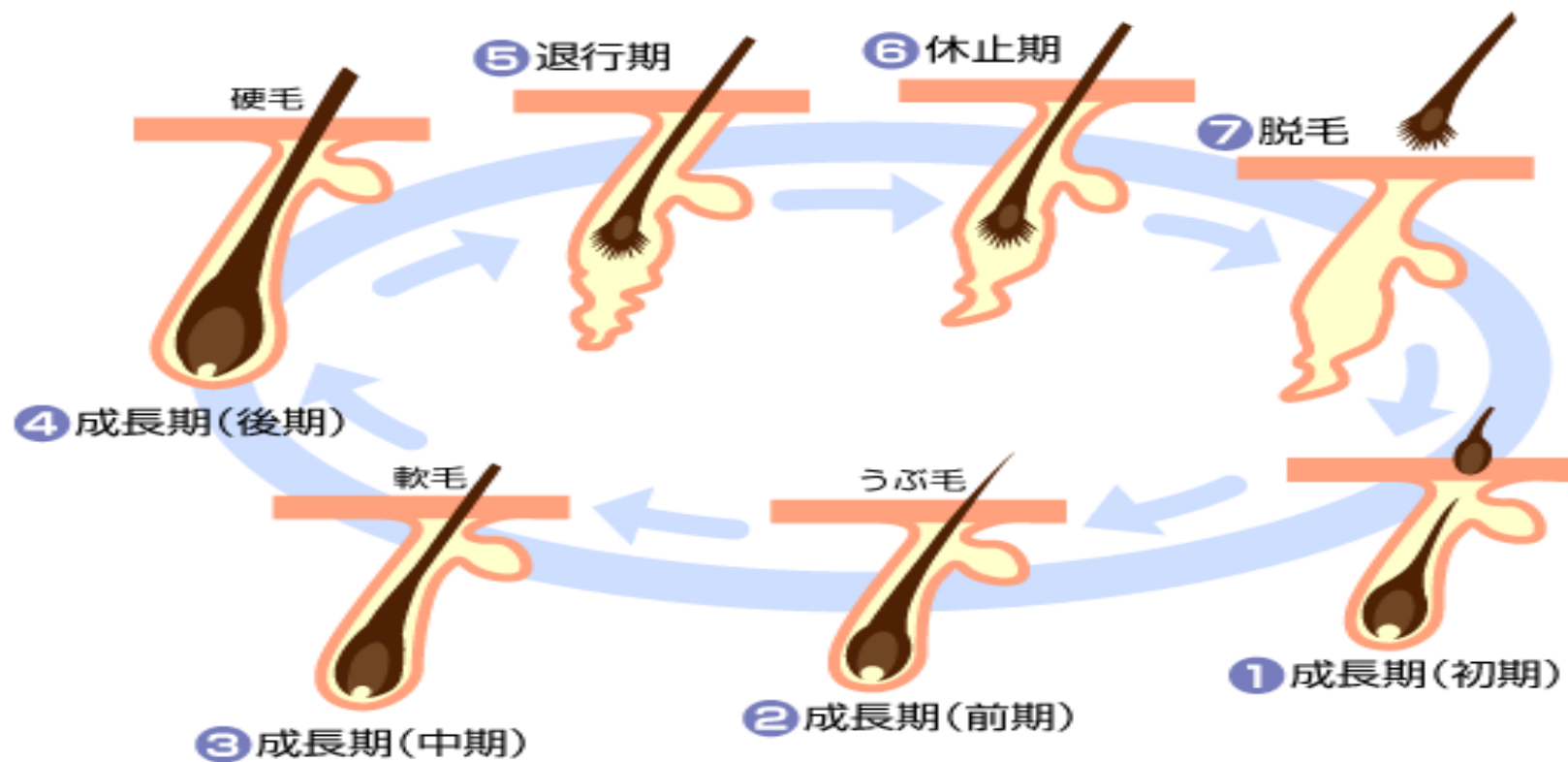


髪の毛の トラブル事情

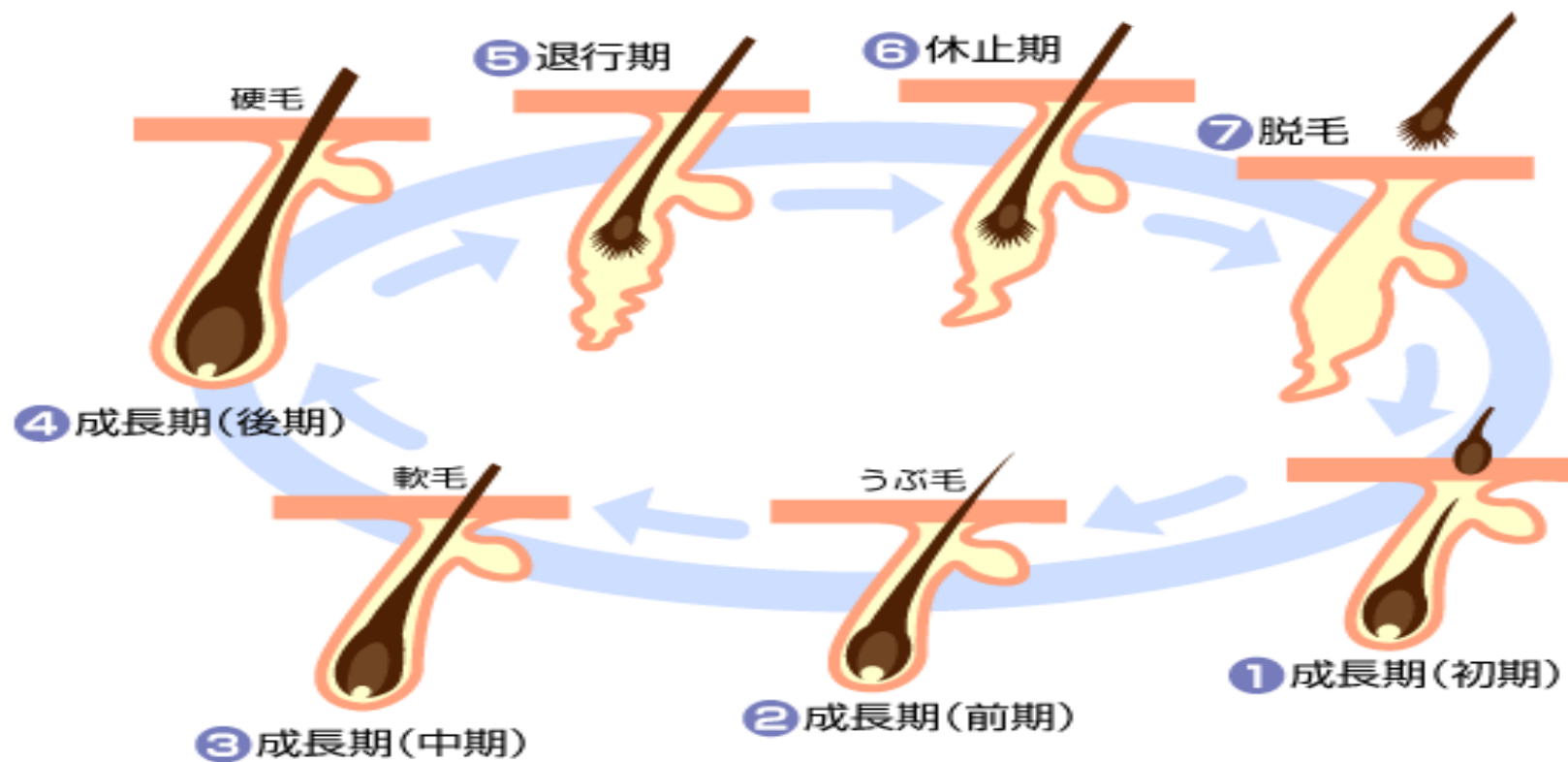
現代人は悩んでいる



髪が生まれ変わるサイクル



髪が生まれ変わるサイクル



髪の毛のトラブル（脱毛症）



- ☑ **男性型脱毛症**
- ☑ **女性の男性型脱毛症**
- ☑ **円形脱毛症**
- ☑ **薬剤（抗がん剤）**
- ☑ **抜毛症**

髪の毛のトラブル（脱毛症）



- ☑ 男性型脱毛症
- ☑ 女性の男性型脱毛症
- ☑ 円形脱毛症
- ☑ 薬剤（抗がん剤）
- ☑ 抜毛症

髪の毛のトラブル（脱毛症）



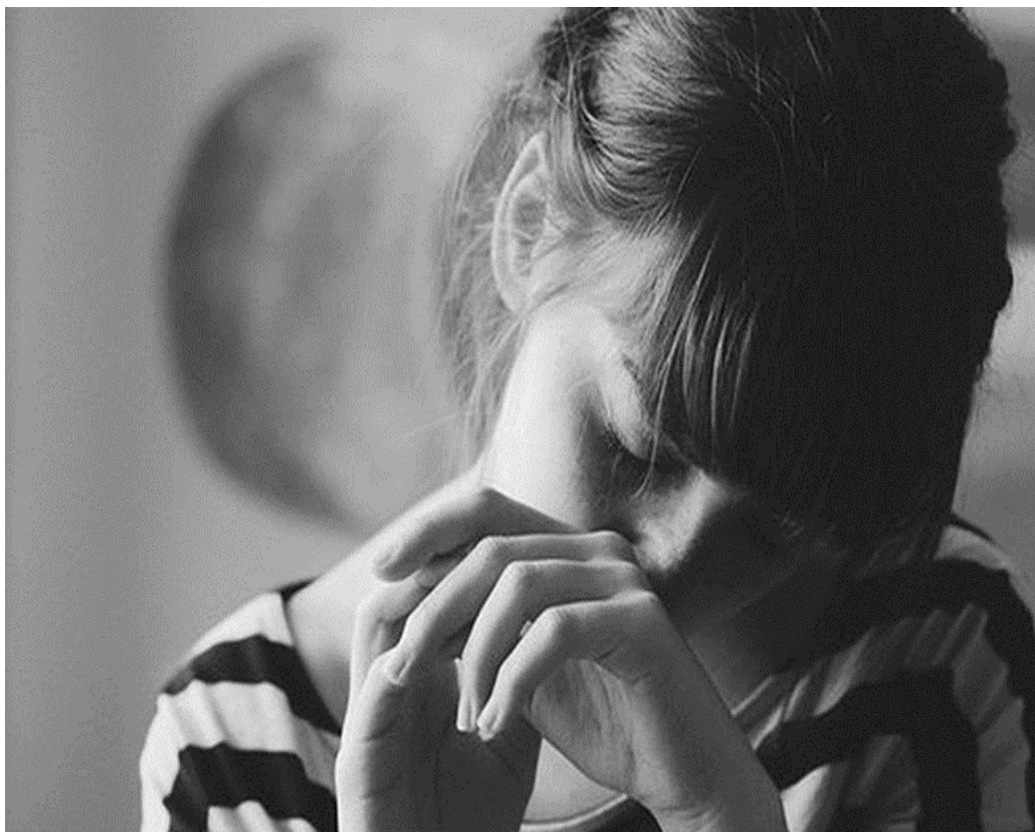
- ☑ 男性型脱毛症
- ☑ 女性の男性型脱毛症
- ☑ **円形脱毛症**
- ☑ 薬剤（抗がん剤）
- ☑ 抜毛症

髪の毛のトラブル（脱毛症）



- ☑ 男性型脱毛症
- ☑ 女性の男性型脱毛症
- ☑ 円形脱毛症
- ☑ 薬剤（抗がん剤）
- ☑ 抜毛症

髪の毛のトラブル（脱毛症）



- ☑ 男性型脱毛症
- ☑ 女性の男性型脱毛症
- ☑ 円形脱毛症
- ☑ 薬剤（抗がん剤）
- ☑ 抜毛症

髪の毛のトラブル（脱毛症）



- ☑ 男性型脱毛症
- ☑ 女性の男性型脱毛症
- ☑ 円形脱毛症
- ☑ 薬剤（抗がん剤）
- ☑ 抜毛症

円形脱毛症の種類

円形脱毛症の種類

☑️**単発型**

自然と完治



多発型



☑️**多発型**

繰り返す

☑️**全頭型**

時に全部抜け落ちる



汎発型



☑️**汎発型**

毛が全てない

原因は？

「自己免疫疾患」

自己免疫疾患とは



自分の細胞を敵だとみなし、

自分で自分を攻撃する

原因はストレス？

円形＝ストレス

ストレスはきっかけ

発症するきっかけ



- ☑ウイルス感染
- ☑出産
- ☑疲労
- ☑頭部のケガ
- ☑精神的なストレス

円形脱毛症の患者数



医療現場の現状

- ☑ 画期的な治療・薬が見つからない
- ☑ 医者の進歩がない
- ☑ 日本ほどこころのケアが出来ていない
- ☑ 学校関係者の認識が乏しい

23

医療現場の現状

- ☑ 画期的な治療・薬が見つからない
- ☑ 医者の進歩がない
- ☑ 日本ほどこころのケアが出来ていない
- ☑ 学校関係者の認識が乏しい

医療現場の現状

- ☑ 画期的な治療・薬が見つからない
- ☑ 医者の進歩がない
- ☑ 日本ほどこころのケアが出来ていない
- ☑ 学校関係者の認識が乏しい

医療現場の現状

- ☑ 画期的な治療・薬が見つからない
- ☑ 医者の進歩がない
- ☑ 日本ほどこころのケアが出来ていない
- ☑ 学校関係者の認識が乏しい

日本皮膚科学会円形脱毛症診療ガイドライン 2017 年版


CQ28 かつらの使用は有用か

推奨度：B

推奨文：多発型・全頭型・汎発型 AA に対して使用するよう勧める。

解説：かつらを使用することは AA の病勢に対して悪影響はないが、紫外線や外傷防御の点で推奨される。

海外ではかつらが医療用具として健康保険の対象となっている国もある。本邦においても病的脱毛症に対してのかつらは、医療法上認知されるべきと考え、委員会判断として推奨度 B とした。



子ども時代

子ども時代



大人の何気ない言葉

- あの子かわいそうね
- 大変だね
- 将来どうなっちゃうの

一夜にして状況が変わる



思春期を迎えた学校生活



見た目の
コンプレックス

かつらは
頭を保護してくれる
でも、
私の全てを
守ってはくれない

求められるコミュニケーション

共感は出来る、
同感はむずかしい

☑️**傾聴**：相手の気持ちに
寄り添って聞く

☑️**承認**：Iメッセージ
YOUメッセージ
WEメッセージ

円形脱毛症の患者会



1975年「円形脱毛症の子を持つ母親の会」
(株) 東京義髪整形の支援のもと発足

1996年7月10日には第11回セミナー開催と共に
「円形脱毛症を考える会」と改称しました

2017年に特定非営利活動法人としての認証を受け「特定非営利活動法人円形脱毛症の患者会」
として新たに出発

交流すること、つながること



・ 当事者

自分の病気を知る
同じ仲間と交流を持つ

・ 保護者

親同士の交流
情報共有
大人の当事者とつながる

患者会でのエピソード





喪失感

19歳での入院生活



診断は、卵巣嚢腫

手術後



治療(一週間/5クール)

卵巣がん

将来の不安と葛藤

仕事が忙しい

有給がとれない

職場に通院先
が言えない

体調が戻らない

病院を変える

我慢をする



病院の選択



個人病院
から
総合病院

手術後の喪失感



喪失感

大切なものを失ったときの、
空虚な気持ち。

女性特有のがんのサポートグループ

ようこそ 女性のがんのセルフヘルプグループ
認定 NPO 法人 オレンジティへ

オレンジティは、女性特有のがんの体験者
家族、支援者のためのサポートグループです。

職場でのサポート





共に生きる

病気を理由に



転職の理由は
いつも、**病気**

- ・ 人の目が気になる
- ・ カミングアウトしたら、嫌われる

生きるヒント「ドリームマップ®」

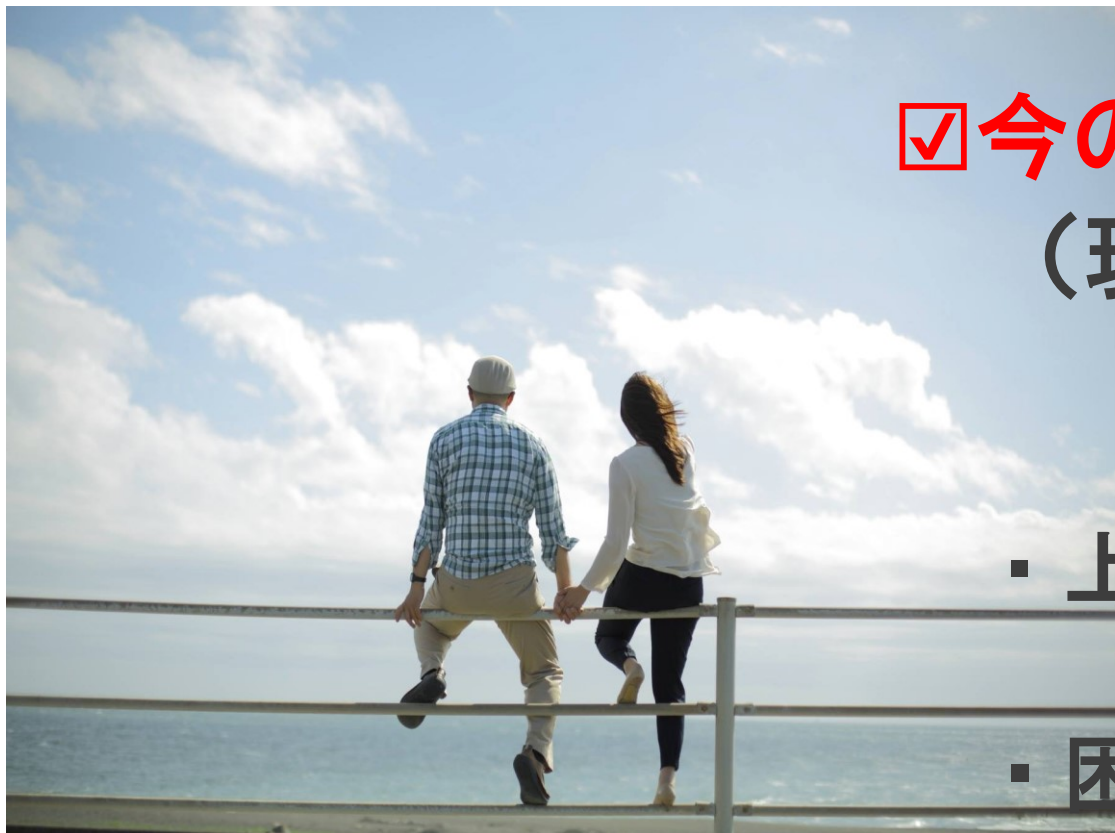
ドリームマップ®とは

ドリームマップ®は、
あなたの夢を描き、人生を豊かにするためのツールです。
ドリームマップのワークショップでは、まずは、あなたの心の中にある本質を見つけ、整理するところから始めます。
そして見つけた夢をビジュアル化し、より具体的なイメージにしていくことで、夢や志の実現、ビジョン、目的の達成に向けた行動につなげます。

自分を分析

☑今の自分を分析
(現状を把握する)

- ・ 上手くいっていることは何？
- ・ 困っていることはどんなこと？



自分を需要する



その時々
の時期や年齢で
人との出会いや、関わりで
自分を需要していく

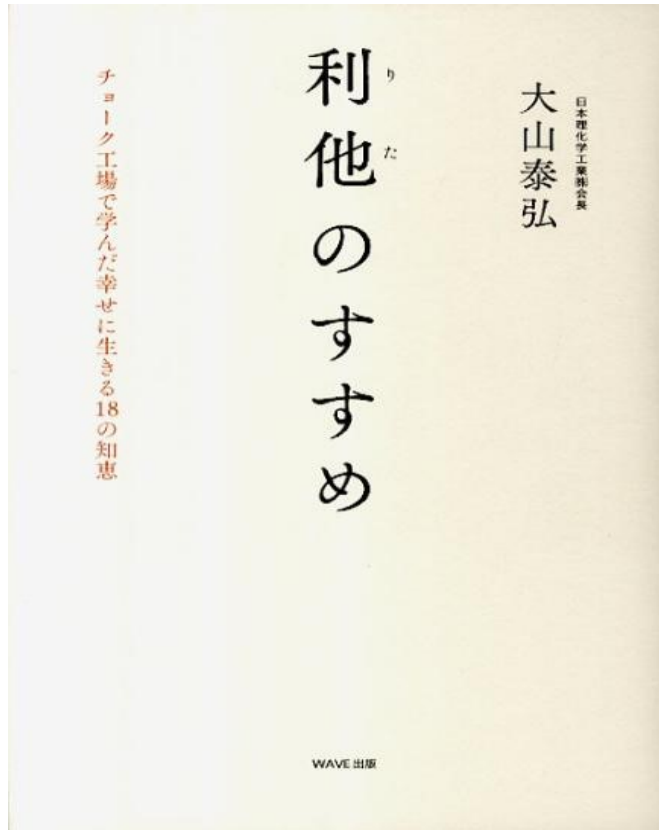


心の余白が
今の現状を克服していく

人は自分で回復させる力を持つ



愛される以外の幸せ



- (1) 人に愛されること
- (2) 人にほめられること、
- (3) 人の役にたつこと、
- (4) 人から必要とされること。

「働くことによって愛以外の3つの幸せは得られます。私は働くということはその愛までも得られると思う」

自分の経験が仕事になる



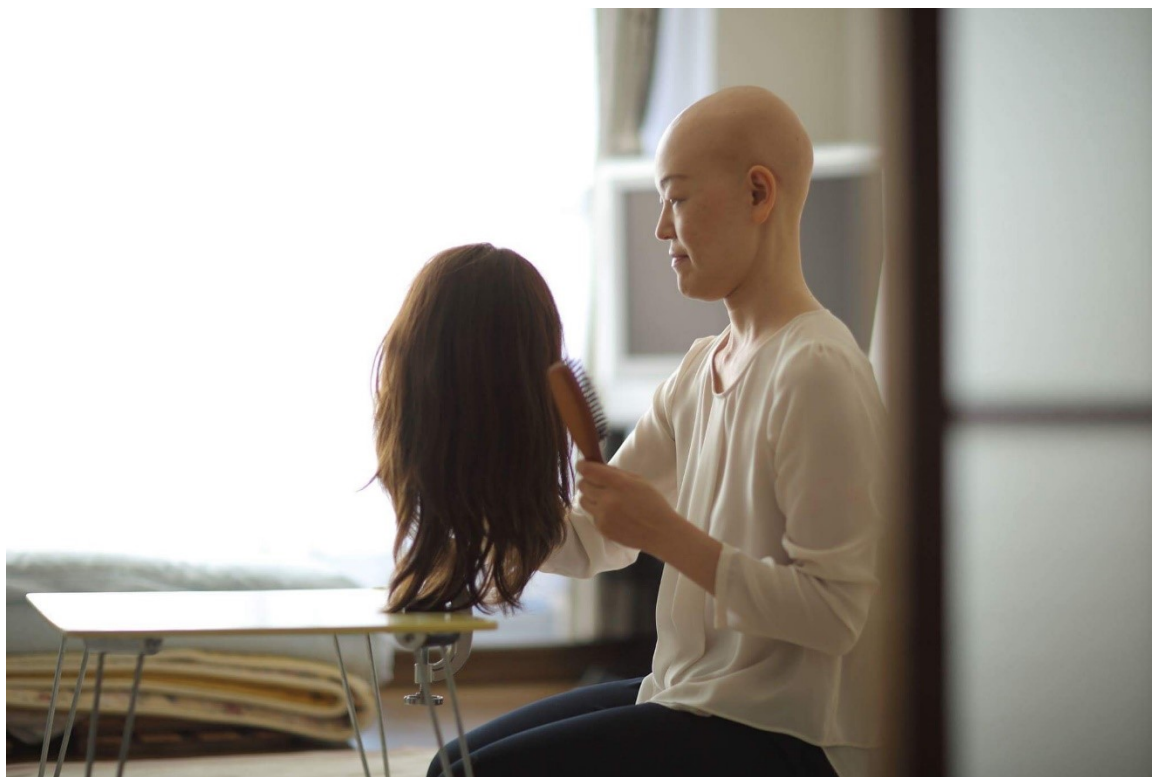
仕事をする、仕事を続ける



生き続けること

コンプレックスはものの見
方、捉え方で運命が変わる

生き方の選択



生き方にはふたつの選択肢がある

- 原因を探す生き方
- 幸せに生きる生き方

メンターとの出会い



© ALOPECIA JAPAN



52

治療は薬だけではない



ダイヤモンドは
ダイヤモンドでしか
磨けない

人は人でしか
磨けない

未来へつなぐ愛のバトン

