

ウィッグが想いをつなぐ。あなたが誰かを、誰かがあなたを、今日を支えるチカラになる。



# WigRing 通信

ウィッグリング

40号  
July/2020

with チア-ズスタイルTV

ウィッグリング・ジャパンは10周年を迎えました。

## がん治療中の 外見ケア・美容について ウィッグリング・ジャパンにおまかせください!!

がん治療による「脱毛」や外見の変化、生活上の悩みを相談できる場所を増やしていきます。  
「外見ケア」「心のケア」で、がん患者さまを孤独にしない社会を!!



女性がん患者支援  
おかげさまで10周年

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン

ウィッグのレンタルを通して

これまで1,000名以上の女性がん患者様を支援してきました。  
所有しているウィッグは約3,000点! (2020年6月現在)  
あなたに似合うウィッグがきっとあります!



医療用ウィッグの  
高品質  
レンタルサービス

レンタルウィッグは  
これを見ればよくわかる♪



いいね!  
もお願いします



福岡サロンの開催日は  
ホームページをチェック!



専門教育を受けた美容師の  
外見サポート

アピアランスサポートサービス

アピアランスサポートサービスとは、美容のプロである美容師が  
NPO法人 ウィッグリングジャパンと手を組み、  
治療中の患者様の外見の悩みを解決するサービスです。  
ウィッグを使ったヘアスタイルやメイクアップで、  
あなたらしいキレイのお手伝いをさせていただきます!

美容のプロによる  
外見・美容のケア



### 《サービス実施サロン》

- Ann 異人池ヒルズ店(新潟県新潟市)
- Ann 青山店(新潟県新潟市)
- ローテローゼ 三和店(茨城県古河市)
- エジェリー 総和店(茨城県古河市)
- ローテローゼ 小金井店(栃木県下野市)
- マッシュ マシェラ店(大阪府東大阪市)
- マッシュ マルケ店(大阪府大阪市)
- スペースワンヒカリ(大阪府池田市)
- グランマッシュ(福岡県福岡市)
- mi-cho(ミーチョ)(大分県大分市)

全国に  
順次拡大中!



NPO法人 ウィッグリング・ジャパン  
認定サポートー養成講座

受講生募集中!

がん闘病中の方と接する上で知って  
おきたい正しい知識やマナー等を専  
門家から学ぶ認定サポートー養成講  
座です。がん患者さんを支えたい方  
はどなたでも受講できます。

こちらからメールで  
お問い合わせください! >>



がん治療中の外見ケア・美容についてお気軽にお問い合わせください!

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン 福岡県福岡市中央区天神2-2-13 サンベアービル3F

☎ 092-725-6623 【電話受付時間】10:00-17:00 土日・祝日休み  
Mail / japan@wig-ring.info ※急ぎの対応はできかねますのでご了承ください。

FAX 092-725-6643 (24時間受付)※お申込書は公式サイト(<http://wig-ring.info>)からダウンロードできます。



オフィシャルサイト

ロンドン2012パラリンピックにて金メダル獲得。  
ゴールボール日本代表強化指定選手である  
浦田 理恵さんに編集長上田がインタビュー



講演会では、「自分の可能性をまだ信じたいと思った」「目標を持つ大切さを感じました」という感想を多く頂きます

**【好きな言葉】**  
「笑顔に開く天の花」  
森信三（教育思想家）  
「ゴールボールで世界」になりたい」という明確な目標をもてたことがすごい

インタビュー記事は  
チアーズスタイル  
公式サイト  
(<http://8p-cheers.com>)からも  
ご覧いただけます。



「パラリンピックが延期になりましたが、私は一日一日練習に集中して、淡々と準備をするだけです」と笑顔で力強く答えてくれました

「お仕事について教えてください」  
障害者スポーツ選手雇用センター『シーズアスリート』に所属し、仕事と競技の両立を目的的に各競技で世界を目指しています。私は、ゴールボールという競技を頑張っています。また、講演活動や競技の普及活動、鍼灸師としてマッサージ業務を行っています。

仕事に人生に前向きに  
チャレンジする  
女性にフォーカス

**チアーズ  
PLUS**  
チアーズプラス

## 視力が落ちてから

20歳の頃から目が見えなくなり、学校の先生になれない、親の期待に応えられない、不便な生活が続く、将来への不安、まさに暗黒時代は絶望と孤独で胸が苦しく悩みましたが、ゴールボールに出合って自分自身変わることができました。

## い ー ゴ ー ル ボ ー ル と の 出 会 い

2004年アテネパラリンピックで日本女子チームが銅メダルを獲得しましたことをテレビで知りました。「自分が見えない人が球技をしている！すごい！」「目が見えないので

## ー ゴ ー ル ボ ー ル と の 出 会 い

「ゴールボールで世界」になりましたが、この目標をもてたことがすごい

## ー ゴ ー ル ボ ー ル と の 出 会 い で 見 つけ た 夢

アスリートはコンディショニングが一番大事なので、栄養セミナーを受けて必要なものをバランスよく摂り、常日頃からベストな状態でいることを意識しています。そうすることで肌ツヤも良くなりま

## ー ア ス リ ー ト 、 そ し て 女 性 と し て 、 美 容 ・ 健 康 に 気 を 付 け て い る こ と

アスリートはコンディション

障害を持ちながらも人にに向かって頑張る姿を見て、私ももっと頑張らなくてはと気付かれます。前職の同僚でもある理恵さんの存在は今の仕事につながる原動力になります。

## 浦田 理恵

1977年7月1日熊本県生まれ。20歳を過ぎ急激に視力低下し網膜色素変性症と判明。左目の視力はなく、右目も視野が98%欠損しており、強いコントラストのものしか判別できない。北京2008パラリンピック出場。ロンドン2012パラリンピックにて金メダル獲得。リオデジャネイロ2016パラリンピック5位。ゴールボール日本代表強化指定選手。

## チアーズスタイルTVで配信中！

<https://www.youtube.com/c/cheersstyleTV>

YouTubeへ  
アクセス!

チアーズスタイルTVでは、浦田理恵さんのインタビュー動画がYoutubeで視聴できますよ♪ぜひご覧ください！



## 特集

# マインドフルネス

—予防医学の知恵シリーズ—

今この瞬間の自分自身の身体や気持ちの状態に気付ける「マインドフルネス」。皆さん、ご存知ですか？

## マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「ここに」にただ集中して「心のあり方」、「注意深く気づいていること」さらく、「心が穏やかでありながら、集中力が継続している状態」をいいます。

最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経の安定」などの効果が報告され、アメリカではGoogleやFacebook、インテル、マッキンゼーといった大企業のほか、政府機関の研修でもマインドフルネスは取り入れられています。また、私たちが持つDNAの「テロメア」に作用し、健康長寿との関連性についての報告もあります。マインドフルネスはいま世界的に大きな注目を集めています。

## マインドフルネスの効果

一般的に、マインドフルネスの効果には、○集中力が高まる

マインドフルネス瞑想で、雑念と距離を置き、今この瞬間に深く集中していくことを繰り返していくことで集中力が増します。

○浄化されストレスが解消される

ネガティブな考えに飲み込まれることなく、それをただ観察していく時間を持つことで精神的にも肉体的にも緊張が緩み緩和されていきます。マインドフルネス瞑想は、脳を活性化させ、ストレスを軽減し、仕事のパ

心を「今」に向けたマインドフルネスの状態に達する手段として、瞑想が行われます。マインドフルネス瞑想は、脳を活性化させ、ストレスを軽減し、仕事のパ



8月に人見ルミさんによるマインドフルネスのワークショップを開催予定！

会場参加(福岡市内)またはオンライン参加が選べます。詳しくはチアーズスタイル公式サイトからチェック！



特集記事はチアーズスタイル公式サイト(<http://8p-cheers.com>)からご覧いただけます。



マインドフルネス瞑想により思考が整理されクリアになります。結果創造的な能力が発揮されやすくなり

ます。○よく眠れるようになる  
呼吸を整えることで、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが整い、体の緊張も緩和されよく眠れるようになります。

現代はストレス社会と言われ、多くの方が対人関係や将来への不安を抱えています。また、今年大流行したコロナウイルスによるコロナ禍は、将来への不安を爆発寸前のところまで追い込み、不安や悩みは他の病気へのきっかけとなっています。

集中力を高める方法やストレスを軽減する方法は人それぞれあります。が、こんな今だからこそ、マインドフルネスを取り入れ、「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経の安定」を行い、

マスクで活躍後、インドへ渡航し1年半かけて本場のヨガ・瞑想などを学ぶ。現在、大手上場企業から中小企業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

マスクで活躍後、イン

ドへ渡航し1年半かけ

て本場のヨガ・瞑想など

マインドフルネスのエッセ

ンスを学ぶ。現在、大手

上場企業から中小企

業、行政などからのオ

フアーガ増え、マインドフルネス企業研修の実績ではトップクラス。「潜在

能力を120%引き出すマインドフルネスストレッチ」ほか著書多数。

【監修】株式会社サンカラ  
代表取締役社長 人見ルミ

社会の課題・女性の課題を  
解決する情報メディア

# チアーズスタイルTV



毎週月曜日 12:00～ ウィッグリングチャンネル

ウィッグリング・ジャパンの活動や外見ケアに関する情報を  
ウィッグリングサロンから配信しています!

LIVEは  
こちら



毎週水曜日 12:00～ チアーズプラスチャンネル

今をときめく女性起業家をゲストにお迎えして、様々なお話を伺うトークライブ!

LIVEは  
こちら



おすすめ  
動画



○女性の人生に大切なのは予防弁護!離婚で後悔しないために



三隅珠代法律事務所の三隅珠代弁護士に、離婚に悩んだら養育費についての朗報など、女性の人生に必要な「予防弁護」について幅広く教えていただきました。



○女性の更年期とお口の健康



女性の更年期にお口の中の変化はあるの?更年期に気をつけることは?など気になることがたくさん!歯科医の安部直子先生から教えてもらいましょう!



←アーカイブ(過去の動画)も配信しておりますので、ホッと一息ついたときに、空き時間に、ぜひお気軽にご覧ください!

## チアーズスタイルTV オンラインサロン

～医療と美容、ココロとカラダ～



編集長 上田あい子

詳しい内容は  
こちらから!



テレビ局での10年に渡る医療番組プロデューサーのキャリア経験を持つ上田あい子が、美容・健康に関する正しい情報の選び方、情報発信、コミュニケーションの基礎的ルールについて、医学の専門家と共に運営するオンラインサロンを開設します。社会の課題解決を意識した情報リテラシー(正しい情報を学びとる力)向上、研究者や専門家との連携など、美容業界・予防医学などのヘルスケア業界でのキャリアアップに役立つノウハウを学べます。アンチエイジング、免疫学、スキンケア、認知機能、更年期、最新がん医療、ストレス、睡眠、栄養学、生理学、ダイエットなど日常生活に役立つテーマから、理想の社会、必要なサービスを考えるサロン内での情報交流、また、がん患者の心理学、こどもの発達障がい、カウンセリングなど、家族としてのサポートに必要な知識も学ぶことができます。毎日を笑顔で過ごすために「ココロとカラダの声にこたえる」オンラインサロンです。

## インフォメーション

### ウィッグリング・ジャパン10周年記念イベント 落語で笑って心身ともに健康に

～林家たま平・林家正楽オンライン落語会～



林家たま平さん



林家正楽師匠

女性のがん患者さんにウィッグをレンタルして10年。  
活動を支えてくださる皆様に感謝し、  
記念講演に落語家の林家たま平さんをお招きし、  
落語会を開催します。林家正楽師匠の紙切り芸も必見!  
東京と福岡を結んだ  
①パブリックビューイング  
②ご自宅から参加できるオンライン参加  
から選べます。

#### 【オンライン落語会+活動報告会】

日時

2020年7月17日(金)  
15:00～17:00(受付 14:45)

場所

①会場参加: ウィズスクエア 福岡店  
福岡市中央区大名1-3-7  
サウスステージI 3F  
②オンライン参加  
③録画データ

参加費

①②③ともに3,000円



【お申込み】 ☎092-725-6623 または HP⇒

#### 医療セミナー

### カフェで学ぼう がんのこと

会場参加(福岡市内)またはオンライン参加が選べます。



主催:久留米大学先端癌治療研究センター、  
NPO法人ウィッグリング・ジャパン  
協力:財団法人福岡県すこやか健康事業団  
公益財団法人大阪コミュニティ財団  
木原隆がん基金支援事業

#### 今後のテーマ

- |     |                  |
|-----|------------------|
| 8月  | 第97回<br>マインドフルネス |
| 9月  | 第98回<br>がん患者の心理学 |
| 10月 | 第99回<br>乳がん      |
| 11月 | 第100回<br>肝臓がん    |



チアーズストアから  
過去のセミナー動画が購入できます。

4月

リンパ浮腫

上馬庭 昌恵先生

5月

がん免疫療法

山田 亮先生

6月

紫外線から肌を守ろう

伊藤 さおり先生

ご購入は  
こちらから!

