

大学の授業から生まれた自助具 「髪留めシュシュ」について

About the Self-help Device Produced from a University Lesson on
“Hair stop Scrunchy”

大野 淑子
(Yoshiko OONO)

キーワード：自助具, シュシュ, ユニバーサルデザイン

Key Words : Self-help device, Scrunchy, Universal design

I. はじめに

「美容福祉」という考え方がある。美容福祉とは、「介護福祉に美容の視点と技術を導入すること」¹⁾ という定義があるが、より広義にとらえれば、高齢になっても障害を持っていても、美容やファッションなどのおしゃれへのこだわりをもつことや、みだしなみに気遣うことが、いつまでもはつらつと元気に生活することにつながるという考え方である。福祉の現場は、利用者主体（本位）の理念に変化し、より利用者の個別性が重視されるようになった。利用者一人一人が尊重され、その人らしい生活を支援していく中でQOL（生活の質）の向上が求められている。そのQOL向上の手段として、美容福祉が位置付けられる。現在は、施設利用者やその家族のみだしなみへの意識が高くなり、美容室やエステや癒しルームを併設している施設も増えてきている。実際に施設において、メイクやネイルのボランティアやファッションショーを実施すると、参加者も見学者も皆いきいきとして会話もはずみ、それをきっかけに利用者の生活に変化を与える場合もある。今後ますます高齢社会が進む中で、美容福祉の必要性は問われていくであろうし、これから先100兆円市場になると言われているシニア市場においてもその視点は不可欠となる。

私はこれまで、高齢者や障害者の生活を考える授業をいくつか担当してきたが、その教育の根底には美容福祉がある。高齢者や障害者が生活の自立を目指し、より豊かに暮らしていくためのサポートを考え、実践することで、学生にもその必要性を伝えたいと考えてきた。身だしなみを整える自助具は、そのような考えの下に生まれたものである。自助具とは、様々な理由により日常生活で困難のある動作を、可能な限り自分自身でできるように補助し、工夫された道具のことである。今回、前任校の山野美容芸術短期大学において担当していた「生活支援用具」という科目の中で美容福祉につながる自助具が生まれた経緯を述べ、それが様々な形で支

おおのよしこ：生活科学科准教授

持され、進化してきた過程をまとめ、さらなる今後の発展につなげたいと考える。

Ⅱ. 「生活支援用具」の授業展開と美容自助具の製作

山野美容芸術短期大学では、美容師の資格取得と同時に介護福祉士の取得を目指す学生の養成を行っている。そのカリキュラムの中に、2010年度より「生活支援用具」という授業を設け、学生に、高齢者や障害者の自立に役立ち介護者の負担を減らす役割をもつ道具である、福祉用具について学ばせている。授業は、老化や脳卒中、慢性関節リウマチや脊髄損傷などについて、障害の特性や日常生活を知ることから始め、様々な福祉用具を学んだ後、「自助具」をとりあげる。学生は、美容師の資格取得も目指しているため、より個人の身の回り動作に密着したのを知る方が将来の様々な場面での応用につながるからである。自助具は、食事、整容、更衣、調理、掃除といった場面で使われるため、個人の習慣や癖などに合わせる必要がある。市販されているものも多いが、高価であることや、個人の障害の状況に合わないことも多いため、身近な人や、作業療法士に依頼して作ったり、市販のものを改良したり、地域にある自助具の工房等に個人にあった自助具をオーダーする場合もある。尚、市販されている整容関係の自助具には、次のようなものがある。

1. ストッキングエイド

腰及び膝関節が曲がらず足に手が届かない人やリウマチの人が靴下をはくのを手助けする。

2. 長柄ブラシ

リウマチなどで手が上がらない人が髪をとかすのを手助けする。

3. 台付き爪切り

片まひなど片手動作の人や握力の弱い人が爪を切る手助けをする。

4. ボタンエイド

リウマチや脳性麻痺の人など指先の細かな動きが困難な人がボタンを掛ける手助けをする。

授業では、自助具の学びを深めるため、100円ショップで購入したうすい下敷きに型をとって切り抜き、穴をあけて紐を通すだけで作れるストッキングエイドを作り、それを使って靴下をはいてみる体験を行った。

さらに、障害者に来てもらい、様々な生活での困難や要望を聞き、ニーズに合わせて学生がグループで考え、材料を準備して製作する。毎年おしゃれに関心のある人をモデルに依頼するため、美容や整容のための作品（自助具）が多い。例えば、肩関節の可動域制限のある人が使用できる頭髮洗浄具、手の麻痺のある人が使用できる化粧パフ、ブラシ、爪やすりや、片手で安定してアイシャドーを使用できる道具などがある。また足に感覚のない人の草履が落ちない

ようにする道具など、様々である。必ず最後に要望を出してもらった障害者にフィードバックして感想を述べてもらった。

そのような経緯で2011年、Kさんをモデルにして髪を結ぶための美容自助具「髪留めシュシュ」が生まれたのである。

Ⅲ. 美容自助具「髪留めシュシュ」について

モデルとなったKさんは、20代に交通事故が原因で頸髄損傷となり、車椅子生活となった。上肢にも麻痺があり、上肢を肩より上に上げることが困難で、手指の機能低下もある。美容やおしゃれが大好きで、美容福祉の理念を日々の生活で実現しているといえるKさんには、私の関わる授業や講演には度々登場してもらった。事実を正直に学生に伝えてくれることや、美容やおしゃれへのこだわりが、学生に共感を持たせ、障害者への意識の壁をKさんの方から取り去ってくれた。Kさんは1人暮らしをしており、当然のことながら整容も美容も全て自分でやっている。眉毛は手入れ不要のタトゥーを入れ、ファンデーションに口紅、アイシャドーまで、お化粧品も上手である。そのKさんから、授業において、冬は体温調節のために髪をおろしているが、夏は髪を結ばず暑くていつも苦勞している、という話を聞き、みだしなみのニーズとして、自分で髪を結びたいという課題をもらった。何とかしてKさんの要望に答えようと学生が試行錯誤して考えた自助具が「髪留めシュシュ」である。うまれた当初は名前がなく、「髪を結ぶ自助具」としていたが、現在はNPO介護利用美容協会の方々が命名した「髪留めシュシュ」で一般に紹介している。

初期の作品を 図1 に示す。



図1 初代髪留めシュシュ



図2 リングを持って左右に引っ張る

はじめに髪留めシュシュの使い方を述べる。髪留めシュシュを頭からかぶり、首まで通し、髪を輪の外に出す。そして前の部分を額のところまで上げ、リングを持って左右に引っ張る(図2)と、巾着のように輪が小さくなり髪を結ぶことができる(図3)。作り方もきわめて簡単で、少量の布とゴムとリングという安価な材料で製作できる。



図3 髪留めシュシュの使用例
次に材料と作り方を示す。

【材料】

1. 生地 14cm×23cm (7cm×23cm 2枚)
2. ゴム 120cm (60cm×2本)
3. リング 2個

生地やゴムはおおよそそのようなものでもよいが、ゴムは強度や滑りが違う為、対象者に合わせる。手指の機能が低下していてもひっかけられれば左右に引っ張ることができるのでリングにしている。手指の機能にあわせて、指で小さなものをつまめる場合にはボタンなどでもよい。

【作り方】

1. 図4に示すとおり、布の短い方を5mm折り曲げ、端ミシンをかける(2枚作る)。

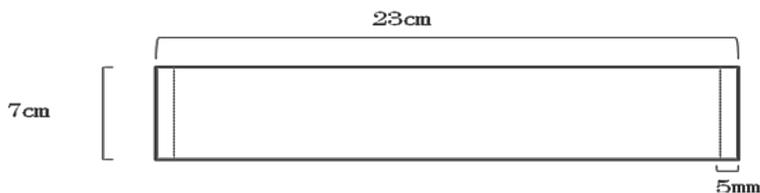


図4 材料の布の大きさとおり曲げる位置

布の大きさは素材により変更可能である。リングが大きければ縦の長さを長めにしてもよい。またシュシュのひだを多くボリュームを出したければ横の長さを長くしてもよいし、ストレッチ性のあるものなら短くしてもよい。

2. 図5に示すとおり、布を中表に半分に折り、縫い代5mmのところミシンをかけてひっくりかえす(2枚作る)。片方の端に、ミシンの縫い目に垂直に大きい縫い目で手縫い

し、そこに棒（鉛筆やさいばしなどでよい）をおしあてるとひっくり返しやすい。大きい縫い目はひっくり返した後にほどく。

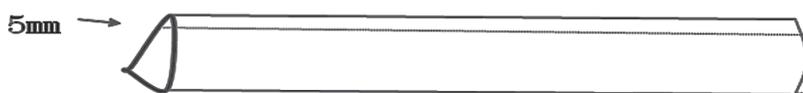


図5 ミシンをかけてひっくりかえした状態

3. 図6に示すとおり、きんちゃくのゴム通しの要領でゴムを入れ、リングを通し、ゴムの結び目は布の中にかくす。髪をしっかりとめたければ、リングの前に大き目のウッドビーズなどを入れるとデザイン的にもかわいく、それを中央に寄せることでよりしっかりと髪がとまるようになる。

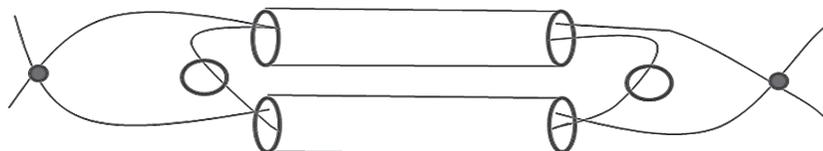


図6 ゴムの通し方とリングの位置

Kさんは、髪留めシュシュを、“髪が結べるようになって本当に嬉しい”と高く評価し、現在も日常生活に欠かせない自助具として使っている。またKさん自ら、2012年の国立障害者リハビリテーションセンター（埼玉県所沢市）の並木祭（12/19）で、みだしなみのための便利な自助具として紹介してくれた。

IV. 髪留めシュシュの改良

Kさんや、国立リハビリセンターの並木祭における評価を受けて、この自助具でもっと助かる人がいるのではないかと考えるようになった。考案した山野美容芸術短期大学の卒業生とその考えを共有し、デザイン性の部分で改良を加えた。より多くの人に使ってもらうために2013年の美容福祉学会で卒業生が成果を発表した。改良した自助具8点について、Kさんと、脳性麻痺で上肢の可動域に制限があり手指の機能低下もみられるTさんにも評価してもらったものである。以前は図1に示す作品の通り、左右に引っ張るためのリングには、ファイリング用のステンレスリングなど文房具のリングを使用していた。しかし今回はビーズ専門店、軽くてデザイン性の高いアクセサリ製作用のリングなどを探して作ったため、普段使いの自助具から、外出時にも使える自助具となった。また生地やリングのデザイン性や、生地の素材やゴムの強さ、リングの大きさなどによって機能性に配慮できるなど、個人に合わせてどのようにもアレンジできることも改めて認識できた。

ゴムについては丸いゴムより平らなゴムの方がやわらかくて滑りもよい。そして生地そのものの伸縮性やゴムの入ったレース素材なども利用することができる。KさんとTさんに評価の高かった作品を図7～9に示す。

KさんとTさんの上肢の可動域、あるいは手指の機能には違いがあるため、機能性の面では正確な評価とはいえないが、デザイン性の面では改良を加えている。機能性も大事だが、髪を結ぶことができれば、デザイン性に、より高い関心があることを感じさせられる結果となった。



図7改良した髪留めシュシュ① 図8 改良した髪留めシュシュ② 図9 改良した髪留めシュシュ③

図7は生地とリングのデザイン性の改良、図8はリングとゴムそのもののデザイン性を活かしたもの、図9はレースにストレッチ性のあるものをそのまま使ったものである。

V. 髪留めシュシュ「身だしなみを整える自助具」の評価事例

1. 事例1

2013年12月、ある女性から「たくさんの人の力で髪留めシュシュの存在に辿り着いた」、というメールをもらった。大切な仲間が左半身麻痺でリハビリ中ということだったが、半身麻痺の為、現状のシュシュでは対応できなかった。ただ片側のリングを固定させれば使用できる可能性があると考え、それを伝えてサンプルを送った。その女性の報告によると、試行錯誤を重ね、練習を重ねて、100円ショップで購入したキッチン用のマグネット付き輪ゴムホルダーを冷蔵庫につけてそれにリングをかけて左側を固定することで右手だけで髪を結ぶことができた、と喜んでくれた。さらに、初めて片手で髪を結べた時のその人の嬉しい笑顔を私に見せたかった、という言葉をもらい感動した。またその女性は、作り方や材料も手に入りやすいものなので今後四季折々の柄で作っていきたい、今後もどんな女性にも幸せを与えて欲しい、と言ってくれた。これが髪留めシュシュの可能性と、それを広める使命を感じる事例となった。

2. 事例2

2013年の美容福祉学会におけるこの自助具の発表を見て、NPO全国介護美容福祉協会の名古屋支部の美容師が、2014年8月、愛知県一宮市の七夕祭りにて、「みんなプロジェクト」のひとつとして髪留めシュシュを展示し、ワークショップを行った。みんなプロジェクトとは愛知県立一宮特別支援学校の職員や保護者、子供達を中心に地域の織維関連機関や企業の協力

を得て、子供達が活用できる衣服や小物を協力して作り上げる取組みである。繊維製造企業等から様々な生地を提供してもらい、NPO全国介護美容福祉協会の方々が、作り方と材料が入ったキットを多数用意した。図10にキットを示す。髪留めシュシュのワークショップは大盛況で多くの方々が作り、髪を留めてみる体験をした。よって髪留めシュシュへの認識が大きく広がった。図11は、デザイン性も機能性も向上した5種類の作品である。ニット系の素材やポリエステル素材の柔らかくて高高い素材は手触りがよく、ゴムの機能を助ける働きもある。

NPO全国介護美容福祉協会では、美容福祉の理念の下に、理容師や美容師の方々が、加齢や障害をふまえた美容技術、介護技術、そして福祉の心得を学ぶ機会を提供している。美容室でも顧客の高齢化が進み、お客様が美容室に足を運ばなくなることもある。高齢や障害によって美容室に行けなくても美容を提供してもらいたいという訪問美容での美容のニーズも増えている。また障害によっておしゃれをあきらめている人のサポートとしてもNPO全国介護美容福祉協会の活動は不可欠である。

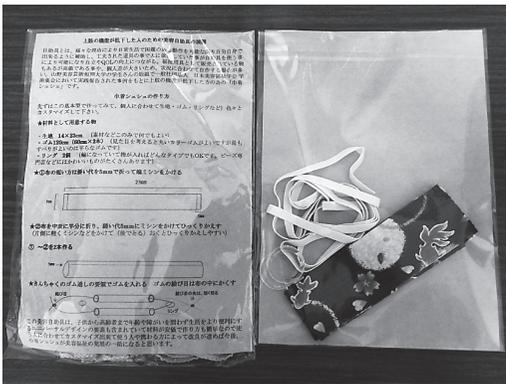


図10 髪留めシュシュキット



図11 5種類の髪留めシュシュ

髪留めシュシュの客観的評価の為、2014年8月の七夕祭りのワークショップにおいて、製作及び試着を体験した人30名に簡単なアンケート調査を行った。

図12に示すとおり、体験者の年齢は、最も多い10代から60代以上までと幅広く、女性がほとんどを占め、男性は50代の1名のみだった。男性の参加が少なかったのは、布やゴムを使う手芸の一種と判断されたためと考えられる。

参加した理由は、イベントの広告や案内状、また紹介等によるものよりも、通りがかりに興味を持って参加している人が7割以上であった。また参加者の健康状態は良好で、上肢機能の低下がある人が少数であったことから、髪をとめる自助具としての理解はしながらも、材料キットがあり、手芸として楽しそう、ということで参加した人が多かったものと思われる。作った感想、及び使った感想についてフリーアンサーを以下に示す。

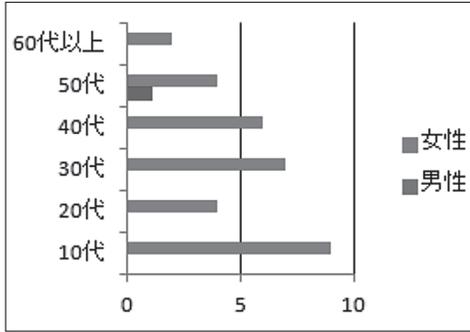


図12 体験者の年齢性別

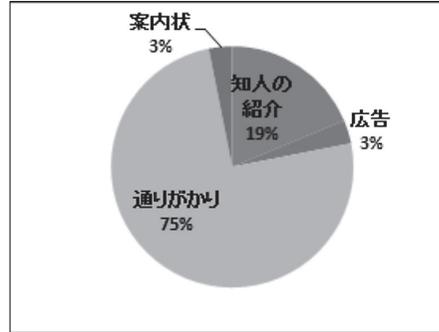


図13 体験した理由

【髪留めシュシュを作った感想】

簡単に作れる（14名）、楽しかった（7名）、素敵・かわいらしい（5名）、もっと作りたい（2名）、よいアイデアだと思った、応用できるのでよい、いろいろな布で自分でも作ってみたい、力のない子供でも髪の毛の量に関係なく使用できる点が優れている、見た目より簡単で丈夫にできる華やかなので楽しい気持ちになった、シュシュを2つつけて重ねてもかわいくて嬉しかった難しくて失敗した（各1名）

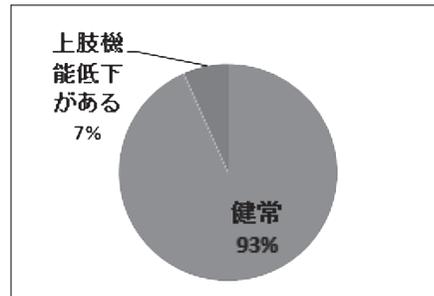


図14 体験者の健康状態

【髪留めシュシュを使った感想】

かわいい・素敵（6名）、楽で使いやすい（4名）、色々工夫してみたい（2名）、自分でも使いたい（2名）

子供も簡単に髪をとめられる、障害を持つ人だけでなく誰でも使いやすいと思った、かわいいデザインのシュシュがいろいろな店に広まるとよいと思った、簡単に早くできることに感動した、老人達の施設で作品を紹介したい（各1名）

髪留めシュシュを作った感想をみると、簡単に、楽しくかわいいものが作れる、といった高い評価が多かった。これは、元々容易に作製できる自助具であることだけでなく、材料がキットになっていることや、材料そのものの印象、キットと一緒に入っている説明のわかりやすさ、などが理由と考えられる。さらに、使ってみた感想には、使いやすい、という意見や工夫してみたい、あるいは自分でも使いたいという意見など、自分にも使いやすいものである、という認識の人が多かったことが伺える。さらに子供にとっても高齢者にとっても使いやすいものであることもわかった。

これまで、髪留めシュシュを上肢機能低下の人のための自助具としてとらえてきたが、今回の結果を見て、上肢機能低下のある高齢者や障害者だけでなく、手指の巧緻性の低い子供や高齢者、そして若い女性にとっても、髪を結ぶのが簡単で楽しいファッショングッズとして受け入れられた。

Ⅵ. ユニバーサルデザインとしての検証

髪留めシュシュが障害を超え、年齢を超えて人々に受け入れられたことで、自助具というよりユニバーサルファッションやユニバーサルデザインとしての可能性を感じる事ができた。ユニバーサルファッションは日本にしかない考え方で、年齢、体型、障害、性別、国籍などに関わらず誰もが豊かなファッションを楽しめる社会を創ることを目指すものである。平成13年に特定非営利活動法人ユニバーサルファッション協会が出来、当初はファッション関係の多くの企業が参加して中高年向けの商品作りが強化された。中高年の体型に配慮し、機能性や価格を考えた衣服がユニバーサルファッションとして数多く販売された。ユニバーサルファッションの理念には、欧米ではあまり問題にならない日本独自の既製服の問題が含まれている。つまり日本は若者向けのファッションがその多くを占め、中高年向けの既製服は若者のファッションに比べてサイズやデザインが少なく価格も高くなる傾向がある。ただこの10年ほどの間で日本でも中高年向けの既製服はサイズ展開も充実しデザインの選択肢も増えていると思われる。

髪留めシュシュも1つのファッションととらえれば、ユニバーサルファッションととらえることができる。しかし髪留めシュシュは、ユニバーサルファッションを包括する世界標準のユニバーサルデザインとしての意味合いが強いと考える。ユニバーサルデザインは、文化・言語・国籍の違い、老若男女といった差異、障害・能力の如何を問わずに利用することができる施設・製品・情報の設計（デザイン）をいう。以下にユニバーサルデザインの7つの原則を示し、髪留めシュシュを検証してみる。

【ユニバーサルデザインの7原則】²⁾

- ①公平な使用への配慮 (Equitable Use) : どのような人にも公平に使えるものであること。
- ②使用における柔軟性の確保 (Flexibility in Use) :
多様な使い手や使用環境に対応でき、使う上での自由度が高いこと。
- ③簡単で明解な使用法の追求 (Simple and Intuitive Use) :
製品の使い方が明解で、誰にでも積極的にすぐ理解できること。
- ④あらゆる知覚による情報への配慮 (Perceptible Information) :
必要な情報が、環境や使い手をめぐる能力に関わらず、きちんと伝わること。
- ⑤事故の防止と誤作動への受容 (Tolerance for Error) :
事故や危険につながりにくく、安全であり、万一の事故に対する対策を持つこと。

⑥身体的負担の軽減 (Low Physical Effort) :

からだに負担を感じないで自由、快適に使えること。

⑦使いやすい使用空間 (大きさ・広さ) と条件の確保 (Size and Space for Approach and Use) :

使い手の体格や姿勢、使用状況にかかわらず、使いやすい大きさと広がり確保できること。

これまでの事例から、髪留めシュシュが、上肢機能低下の人だけでなく、手指の巧緻性の低い子供や高齢者にも、若い健常者にも公平に使えるものであることを確信できたため、①に示される通りどのような人にも公平に使えるものであり、多様な、とはいえないが、②の使い手や使用環境に対応でき、使う上での自由度が高いものといえる。さらに障害の種類に応じてカスタマイズされ、進化していくデザインであると考え。また子供も簡単に製作ことができ、つけてみるができることから③の製品の使い方が明解で、誰にでも積極的にすぐ理解できるものに該当している。④のあらゆる知覚による情報への配慮については今後の課題となるが、情報発信をしてもっと多くの人に広めたいと考える。⑤の事故や危険につながりにくいことや⑥のからだに負担を感じないで自由、快適に使えるものということにも該当する。髪留めシュシュは手芸製作品で、布とゴムとリングが材料あることから、事故や危険からはほど遠く安全なものである。⑥の使い手の体格や姿勢、使用状況にかかわらず、使いやすい大きさと広がり確保できるものというのも、サイズなどがなく、誰でも使用できることや子供にも使いやすいものであることから該当すると考える。

これまでは、髪留めシュシュを、上肢機能低下の障害者のための自助具という、狭い範囲でしか考えていなかったが、情報が広がることで、使う人に合わせて進化し、使う人の工夫によりその範囲も広がっていくことに私自身驚いている。髪留めシュシュは、使用者が女性に限られるといった特徴はあるが、7つの原則にあてはまることから、ユニバーサルデザインとしても評価できると考える。

VI. おわりに

髪留めシュシュは、障害者のKさんが、それを継続的に使って評価してくれていなければこれまでの展開や発展はなかったであろう。Kさん自ら、Webに載せたり、必要な人に伝えてくれたことで、困っている人達から切実な要望をもらった。そのひとつひとつに対応しながら、私自身も、上肢機能の低下した人にとっての“髪を結ぶ”、という行為の重要性を学ぶことができた。今は、子供から高齢者まで、健常者にも受け入れられる髪留めシュシュとなり、結びやすいシュシュの1つの形としての展開の可能性もある。その場合にも髪留めシュシュを使う人には、このデザインの経緯を伝えていきたいと思う。

3年前に若い障害者のKさんから、みだしなみで一番の悩みが髪を結べないこと、と聞かさ

れた学生達の驚きと、それを何とかしたい、という思いで授業の枠を越えて考えていた学生の姿が今も印象に残っている。髪留めシュシュを使う人が、その学生達と同じ目線に立って、髪を結ぶことが難しい人もたくさんいることを考えてくれたら、何らかの形で社会に貢献したい、と思うきっかけにもなるのではないかと思う。

私は今後もこのデザインを広め、必要な人に提供していきたいと考えている。さらに教育の場で学生達に作らせることで、ミシンの練習や作品作りの楽しさを学ぶだけでなく、使う人の事も考える学びのある教材として提供していきたいと考えている。

2014年もまた国立障害者リハビリテーションセンターの並木祭（10/18）で、目白大学の学生が髪留めシュシュを出展し、障害者の方々や企業の方々に配り使って頂いた。後日感想のメールを頂いたり企業の方からシュシュがより使い易くなる金具を送って頂くなどした。今後も頂いた評価を参考にしながら更なる改良を目指したいと考えている。

【注】

- 1) 『美容福祉概論—その技術と実践技術』 山野美容芸術短期大学編 中央法規出版, 2007.4 p12
- 2) 『バリアフリーからユニバーサル社会へ』 創英社／三省堂書店, 2011.10 p73

【参考文献】

- 『高齢者・障害者の生活をささえる福祉機器Ⅲ』 財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団, 2007.8
『ユニバーサルファッション宣言 Part II』 中央公論新社, 2009.4