

# 美容でメンタルヘルスを整える

妊婦さん  
産後ママ



引きこもりやメンタルの不調で  
外出が難しい方



介護を受けている方  
介護をしている方



紹介してもらう

- ・コミュニケーション機会を  
ふやせる
- ・見た目を整えることで自信に  
・他人との交流に積極的になる
- ・リラックスにつながる



紹介してあげられる

- ・独りにならない
- ・居場所が複数できる
- ・使えるサポートが知れる
- ・相談できる



施設



居場所



人

① タイトル

美容でメンタルヘルスを整える

②なぜその提案（できること・取り組みたいこと）を思いついたか

もともと訪問美容という形で地域の方達と関わることをスタートさせていたので、まず仕事を軌道に乗せることが取り組むことだと思います。

③その提案を実践することで地域がどのようになれば良いと思うか

訪問美容で美容室へ行きづらい人へのサポートになればと思っていたが、福祉カレッジを受講したことで相談できる場所や同じ悩みを持つ人達の集まる居場所がたくさん存在することを知りました。

私自身が多くのつながりを作れれば、髪を切って喜んでもらうだけでなく様々な困難を抱えている人たちが外に接点を持つためのハブになれると思いました。