

〈焦点3〉

## リラクゼーション下でのタッチング

— 受け手と実施者の相互交流 —

山崎裕美子\* 佐藤都也子\*\*  
\*姫路獨協大学 \*\*四條畷学園大学

Methods of Touch in a Relaxed State: The Interaction between a Recipient and a Practitioner

Yumiko Yamasaki\* Tsuyako Sato\*\*

\*Himeji Dokkyo University \*\*Shijonawate Gakuen University

キーワード	
リラクゼーション	relaxation
タッチング	touching
ハンドマッサージ	hand massage
相互交流	interaction
ケアリング	caring

### I. はじめに

人が人に触れること（タッチ／タッチング）は、看護をはじめ、直接的な対人ケアを実践している保健医療福祉の仕事において不可欠である。その触れ方は、触れられた側のケアリングの成果判断—心のこもったケアを受けているかどうか—に影響する要因の一つである。

しかし、触れる側は相手への影響を十分に認識しているだろうか。その上で必要を判断しながら適切で自然なタッチングをおこなっているだろうか。そういう自身を支えるため、身心を整える技法を持っているだろうか。

ワークショップは、生老病死の渦中にある対象者へのタッチングを、より安楽で安心感を呼び覚ますもの、すなわちケアリングとして実践するための試行錯誤のひとつとして企画した。

自らのリラックス状態を意図的に作りだすことが、より円滑な相互交流に結びつくという仮説を基に、リラクゼーション下でのタッチングのための技法を紹介し、体験の時間を設けた。

### II. 体験プログラムについて

主な技法は、看護学生や一般人を対象に約20年間実施しているもので、本学会でも「からだと心の気づきプログラム」における「イメージによるゆるみ」「自己タッチ、相互タッチ」として発表している<sup>1)</sup>。対象者への直接的看護や看護基礎教育での実践を基に、中国気功や西野流呼吸法等、新旧の多くの方法から着想を得ながら、タッチングの効果を1回の体験でも実感できる技法として開発したものである。今まで、看護学を学ぶ学生、看護職者をはじめとした保健医療福祉にかかわる職業人、生涯教育講座に参加する市民に活用してきた<sup>2)</sup>。

また、同じく長く取り入れてきたハンドマッサージ法（龍村ヨガ研究所によるペアハンドヒーリング法を、許可を得て改変・活用；以下 HM法）<sup>3) 4) 5)</sup>についても、簡略型として実施した。ハンドマッサージは互いが近づき顔を合わせやすいため会話も進み、相互関係を形成しやすい方法で、初心者が多い参加者も和やかな雰囲気となりやすいものである。

### Ⅲ. 受け手と実施者双方へのリラクゼーション効果について

演習に先立ち、リラクゼーション下でタッチングする意味や研究の進捗状況等を概説した。ここでは主に、佐藤を中心に生理心理学的実証研究を進めているHM法について記す。

当初はHM法の安全性、および患者のどのような病態や状況・状態にHM法のリラクゼーション効果がより有効かを、生理的・心理的に実証する研究を進めた。これまでに、健常な大学生や高齢者、高血圧症に罹患している高齢者、さらに緩和ケアを受けている患者を対象として、生理学的には心臓自律神経活動、心理学的には気分やリラクセス感を指標として検討してきた。

その結果、すべての対象群において、HM法により生理的・心理的にリラクゼーション効果を得られることが実証できてきた。加えて、高血圧症などの循環器疾患罹患患者にリラクゼーション訓練を実施するには医学的注意が必要であるが<sup>6)</sup>、HM法は、自律神経を大きく動かす刺激ではなく循環器疾患罹患患者にも安全な方法であると考えられた。また、緩和ケアを受けている患者では、個別の苦痛症状や辛い思いの緩和効果も期待できることが示唆された。

今後、HM法による皮膚の触れ合いが、オキシト

シン分泌を刺激し、その効果として社会的相互作用を促進する可能性も検討したいと考えている。そこでまず、リラクゼーション効果の生理・心理学的実証に加え、実施者—受け手の社会的相互作用促進の可能性についての探究を試みた<sup>5)</sup>。

初対面の健常大学生9名(男5, 女4)を対象とし、これまでの生理的・心理的指標に加えて、実験前後での被験者のマッサージ実施者への態度について、「視線を合わせる頻度」と「被験者からの話しかけの頻度」を観察した。その結果、これまでと同様にリラクゼーション効果が得られ、加えて、被験者の態度は、HM法後に実施者とより多く視線を合わせ、気分の変化を自分の言葉で表現するなど積極的に話しかけてきた。このことより、HM法をはじめ、リラクゼーション下でのタッチングは、社会的相互作用の促進を期待できると考えている。

### Ⅳ. リラクゼーション下のタッチングについて

概説にふまえ、「イメージによるゆるみ」「自己タッチ、相互タッチ」(図1)についての説明と演習(体験学習)をおこなった。

演習では、リラクゼーション音楽<sup>7)</sup>や芳香精油(pranarom社: オレンジスイート等)を使用した。

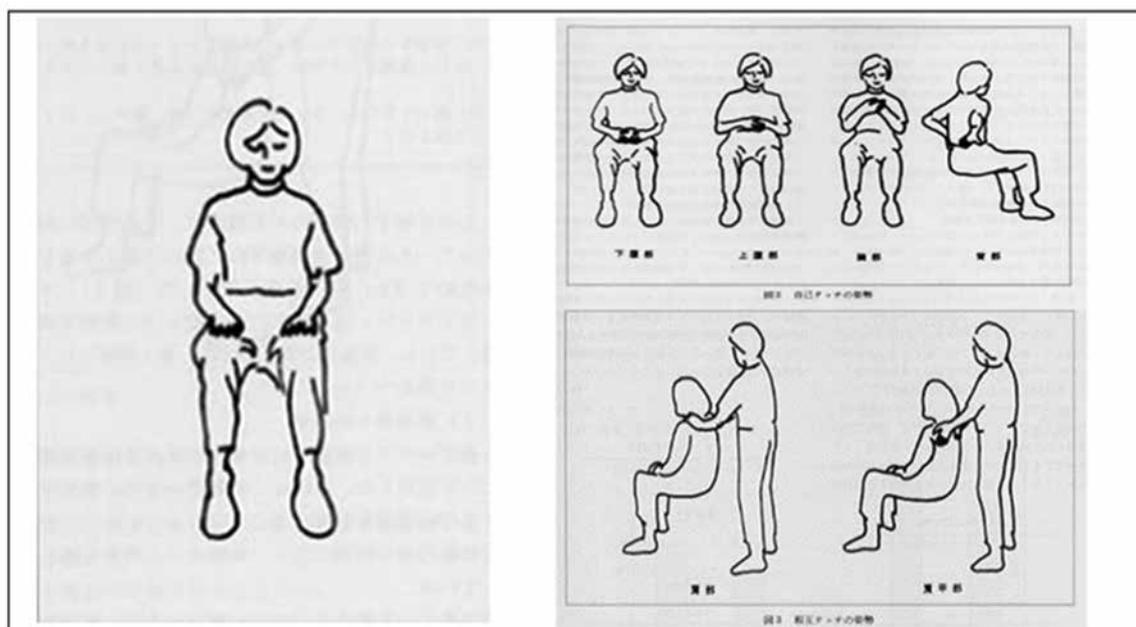


図1 体験時の姿勢<sup>2)</sup>

また初めての体験者でもリラックスしやすい方法や声かけ、指導担当者が共にリラックスする意味について解説しながら実施した。そのため、ふだん看護基礎教育や生涯教育の一環として実施するときよりも、次に例示した様な説明に時間を取った。

〈説明例1〉

光が上から降り注ぐイメージを使用している理由として、単純で初心者にも想像しやすく、また想像できなくても蛍光灯の明るい光の下で無理なく実施できること。

〈説明例2〉

「自己タッチ、相互タッチ」において、腹部や胸部に手を置いて温感を感じながらリラックスしていく際、「自然にあたたかさが伝わっている」「同時に勝手にやさしい気持ち伝わっている」といったことばで誘導しているのは、能動的に「気を送る」気持ちになったり「やさしさなんて伝わるんだろうか」といった疑念が湧くことが緊張を生み出し、結果としてリラックスを妨げるため、それを予防していること。

## V. おわりに

参加者はリラックスできた様子で、知人同士や初対面同士で和やかな交流の様子が見られ、「こんなふうに説明したり誘導するといいた、とヒントを得た」という反応もあった。

本プログラムについては、指導担当者育成に取り組んだことはなかった。しかし1回の実施で多くの人リラックスセッションおよびタッチングの効果を実感できることから、今後は体験型研修プログラムの普及にも目を向けていきたい。

## 付記

本企画は、科研基盤C「ハンドマッサージの受け

手—実施者双方へのリラクゼーション効果の科学的実証」(26463220)(代表者・佐藤都也子)による。

## 文献

- 1) 山崎裕美子, 安森由美, 佐伯恵子, 玉木敦子: 看護学生に対するからだところの気づきプログラムの開発, 第12回日本保健医療行動科学会大会抄録集, 41, 1997
- 2) 山崎裕美子, 安森由美, 佐伯恵子, 玉木敦子: 看護学生に対するからだところの気づきプログラムの開発と評価, 大阪府立看護大学紀要1: 23-38, 1998
- 3) 山崎裕美子: 成人女性の生涯教育としてのリラクゼーションについて—手のアロママッサージによる身心の相互交流の意味—, 第5回日本教育実践学会講演論文集, 243-248, 2002
- 4) Yumiko Yamasaki, Noriko Yumiba, Tsuyako Sato and Momoyo Nishiyama; The Touch-Education Program in Fundamental Nursing Training, Proceedings of The Fourth International Conference of Health Behavioral Science, 163-167, 2001
- 5) 佐藤都也子, 山岸千恵, 山崎裕美子: 健康大学生におけるハンドマッサージが自律神経活動及び気分にもたらす効果—実施者-受け手の社会的相互作用促進の可能性—, 第21回日本統合医療学会抄録集, 336, 2017
- 6) Jerrold S. Greenberg: Comprehensive Stress Management: 服部祥子, 山田富美雄監訳: 包括的ストレスマネジメント, 124, 2006
- 7) 宮下富美夫: 瞑想, BIWA RECORDS, 1989