

対人援助に役立つタッチケア・その理論と実践

身〈み〉・存在・いのちに触れるケアとして

中川 玲子

(特定非営利活動法人タッチケア支援センター)

この原稿は、2015年7月19日に開催された〈身〉の医療研究会・第2回研究交流会（於：京都文教大学）で行われたワークショップの報告文に、必要と思われる内容を加筆修正したものです。当日のサブタイトルは「米国ホスピタル・ベイスド・マッサージの紹介」でしたが、本稿ではより広く対人援助の現場で応用可能なタッチケアのあり方を論じるため、上記のタイトルに変更させていただきました。

1. はじめに

—タッチケアとは？—

タッチケアとは、手をあてたり、やさしく撫でたり、あるいは、オイルを使って地肌にマッサージするなど、赤ちゃんから高齢者まで、老若男女、家族間ケアや対人援助として活用できる「触れる」ケアの総称です。人類が太古の昔から行ってきたケア法ですが、21世紀以降、社会のIT化やロボット産業等の科学技術の高度化、メディア文化やコミュニケーション形態等の変化等に伴い、人が人を“生命のあたたかみのある存在”として直接的に実感する機会が減少しつつある今日、現代社会におけるタッチへの関心は新たな意味を持ちつつあります。

現在、国の内外で様々な手技療法が紹介されていますが、ここでは特定の技法やスタイルには分けず、「触れる」という行為の原点に出来る限り忠実に基づくことで、今後の議論の糸口となるように述べます。タッチケアの対象を自分自身・家族・家族以外の他人（対人援助として）の3つのフィールドに分けて考察し、人に寄り添い、

触れることを通じて〈身（み）〉と共に在る“タッチケア”が、対人援助としてどのような可能性を有するのかを、いくつかの視点からご提案したいと思います。

2. タッチケアの形態と活動フィールド

タッチケアの形態や様式・スタイルは様々で、施術する環境や受け手の心身の状態にあわせて適切なものを提供し、構築することが大切です。具体的には、着衣の上から手をあてる・撫でる・さするなど、あるいは、オイルを使用してのハンドやフットトリートメント（マッサージ）などがよく見られる形態です。治療目的ではなく、安心・安全と心地よさ、あたたかい手の感触を伝えること、寄り添いとコミュニケーションなど、受け手の方の心身をサポートするものとしても提供されます。次頁の写真は、高齢者施設での座位での着衣の上からのタッチケアと、オイルを使用したハンドトリートメントの施術風景です（なお、オイルは天然で無臭のナチュラルな植物油オイル（ホホバ油等）を使用し、タッチの性質と効果そのものに注目するため、アロマの精油等は使用しないものとしてご紹介いたします。ローションやクリーム、ジェル等でも代用できますが、いずれにしても、その品質と保管方法には留意する必要があります）。

3. 皮膚と脳・こころ

—タッチの原体験は子宮から始まる—

皮膚は、脳・神経と同じ外胚葉に発生的な起源をもち、



写真 高齢者施設でのタッチケア、ハンドトリートメントの施術風景

「露出した脳」とも呼ばれるように脳・神経と密接に関係しあいます。胎児は受精7週目から触覚神経の形成が始まり、胎児の皮膚は子宮内で十分な刺激を受け取り、その触覚への刺激は胎児の心身の成長に影響を与えます。同時に、この段階で、胎児は安全で心地よい感覚や母との絆を“皮膚感覚”として育んでいきます。

進化の過程で脳が大きく発達した人類は、母体の骨盤から頭部が通過できる程に大きくなりすぎずに生まれるため、不完全で自立不可能な状態で誕生します。そのた

め、誕生後も引き続き、まるで子宮の中で包まれていたかのように養育者の手に全身を包むように抱かれ、必然的に“手で触れられながら”育てられることとなります。この誕生の際の“不完全さ”あるいは“脆弱さ”は、人類に“他者と関係性を築く”という叡智をもたらすこととなります。養育者（多くの場合は母）によって愛情深く触れられる皮膚感覚は、乳幼児に安心で守られ信頼しあうという感覚を育み、それは母子による「基本的信頼関係」として、その後の人生の他者や世界、あるいは自分自身との関係性の基盤となっていきます。

このようにタッチの体験は子宮の中から始まり、それは心身の成長を促すと同時に、生命の維持そのものにも関与する根源的な体験だといえるでしょう。やさしく触れられることで得られる、ほっとする安心感、すべてをゆだねられるような心地よさの源流をここに見出すことができます（ここで転移・投影の問題が当然ながら浮上しますが、注目すべきは胎児にとって母体や子宮は人格以前の無人称であるという点です。これについては別の機会で取り上げたいと思います）。

4. スキンシップと“いのち”の欲求

次にタッチについての2つの実験や伝承をご紹介します。13世紀の神聖ローマ帝国で、皇帝フリードリッヒ2世の命令により50人の赤ちゃんに対して実験を行ったという伝承があります。内容は「おっぱいを飲ませ、おむつを替え、お風呂に入れ、寝かせてもよいが、抱いてかわいがることや一言でも話しかけることを禁じる」というものでした。その実験の目的は、言葉をかけられずに育った赤ちゃんが、どのような言葉を発するのかを調べたかったからだといわれています。しかし、十分な栄養と清潔な環境を与えられていたにもかかわらず、50人の赤ちゃんは1年以内に全員亡くなってしまいました。

また、アメリカの心理学者ハリー・ハーロウ（1905～81年）のアカゲサルを用いた有名な実験では、母サルと離された子ザルに、布製と針金製の2つの母親人形を与えて、それぞれに哺乳瓶を取り付け授乳させた結果、子ザルは明らかに布製のやわらかな触り心地の母サルを選びました。

上記の2つのことから、触れること、抱きしめること、あるいは、関わることは、生命の維持そのものに必要不可欠なものであり、空腹を癒す食べ物への欲求と同様、あるいはそれ以上に、皮膚へのやさしい刺激を求める欲求が根源的なものであることがわかります。

5. タッチの基本的性質からの考察

①コミュニケーションなきタッチは暴力となりうる

このようにタッチや触れ合いは人間の生命にとって大切な役割を果たすものですが、対人援助として「他者」に触れる場合、タッチには「癒し」としての側面と、「暴力」としての二つの側面をもつことに留意する必要があります。特に受け手の心身の状態に応じての圧の調整や、禁忌に対するリスク・マネジメントは最重要課題の1つです。

また、タッチが癒しとなるか暴力となるかの境目の鍵となるものは、コミュニケーションであるともいえます。それは言語的・非言語的なものを含みます。たとえばアイコンタクトや声のトーンや声色、立つ位置や姿勢、動きのスピード、リネン類の感触や動かし方なども、五感に伝える大切なコミュニケーションです。コミュニケーションなきタッチは暴力となり、同意なきタッチは犯罪にもなりかねません。五感にやさしいゆっくりとした、丁寧なコミュニケーションと、安心・安全な空間や信頼関係の構築は、触れる以前に留意すべき大切な点であると同時に、タッチや施術の“質”そのものを左右する基盤であるともいえます。

②触れることは、触れられること（タッチの二重感覚）

タッチには、「触れることは、触れられること。一方的な能動でも、一方的な受動でもない」という性質があります。触れていると同時に、施術者（giver）は受け手（receiver）からも触れられているということが必然的に起こり、このことは両者が常に、相互に関係し影響しあうことを表します。たとえば施術者が呼吸を止めたり、緊張したりすると、受け手もまた呼吸をとめて緊張していくでしょう。触れる感覚に意識を向けて、施術者がそれを「あたたかい」と感じたならば、それは同時に受け手によって「あたためられ」、あるいは「支えられ」「癒されている」ことにもなり、その感覚はそのまま受け手に届けられます。施術者は受け手を癒すと同時に、癒され、支えられている、そして、そうやって受け取ったものを再び与えていくという相互的な循環が現象として起こっています。また、能動・受動という感覚が交互に起こるため、時折、お互いがあたかも自分自身によって触れられているような、まるで自他の境界が消えていくような感覚が起こることもあります。タッチによ

るリラクセーションが、個の境界を超えるような、あるいは大いなるものとの一体感といった深淵な体験として報告されることがあるのには、こうした背景もあります。同時に、このことは、施術者は関係性や境界線に対する「気づき」を促すための様々な教育を受ける必要性も意味し、今後の課題の一つとなるでしょう。

③触れる者と、触れられる者は“今・ここ”で共に存在する（タッチの同時性と同空間性）

触れているとき、私達はごく自然と、触れている対象と「今・ここ」で共に存在します。このタッチの同時性（今）・同空間性（ここ）はタッチのもうひとつの重要な性質であり、逆に言えば、施術者は「触れている感覚」に意識を向けることで、ごく自然と「今・ここ」への感覚を深めることができるということです。この「今・ここ」の感覚は、施術の質を向上し安定させる重要な要素であり「ささえ」でもあります。施術者が「今・ここ」の状態に相手に触れることで、受け手は自分自身の身体の実在性（presence）や「今・ここ」にある感覚（mindfulness）を深め、思考をしずめて安らぎを促すことができるでしょう。

6. 適切なタッチケアは何をもたらすのか？

タッチケアの効果には、心理的・生理的・社会的な効果として多彩な広がりが見込まれます。その根幹となる2つの柱には、「リラクセーション効果」と「からだへの“気づき”を促す効果」があります。“触れる”という実践の現場において、実際には、これら2つの効果は互いに支えあい、影響しあいます。次頁の図は、適切なタッチのもたらす心理的・生理的・社会的効果と「リラクセーション」「からだへの気づき」の効果との相関図です。

①「リラクセーション」効果—安心感と心地よさ—

皮膚の各部には無数の感覚受容器があり、あたたかさ、心地よさ等の刺激が神経のネットワークを通じて脳に送られることでリラクセーションを促し、自律神経のバランスを整え、ストレスの軽減に役立ちます。このことは、ほっとする安心感などの心理的効果を促すと同時に、呼吸や心拍、血圧の安定等の生理的効果に影響します。相乗的に免疫力を向上し、内分泌系にも働きかけます。特に自己肯定感や信頼感をもたらす脳内伝達物質である「オキシトシン」や、多幸感をもたらす「セロトニン」等の分泌の増加も、安心感のある心地よいタッチの

適切なタッチケアがもたらすものとは？

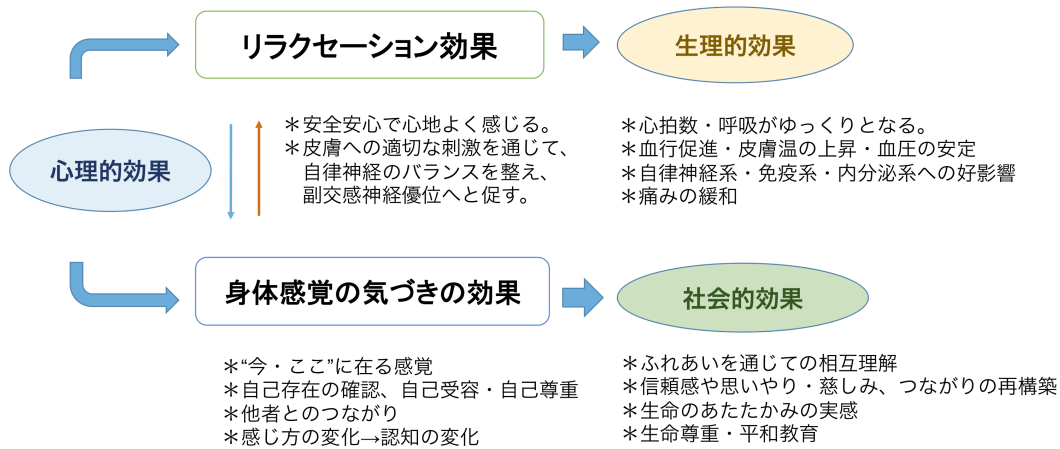


図 適切なタッチがもたらす効果の相関図

効果として注目されています。

②身体感覚への「気づき」の効果

—「今・ここ」に在ることへのささえ—

人に触れられることで、触れるその手を通じて、受け手は自分自身の感覚に「気づく」ことができます。それは、自分自身が「今・ここ」で確かに存在しているという感覚を育み、自分自身のからだの広がり感、重み、あるいは、他者から大切にされ、一人ではないという感覚としても体験されます。相乗的に、自己信頼・自己尊重・自己受容感を促し、同時に、他者とのつながりを再生し、相互理解の橋渡しともなるでしょう（社会的効果）。

また、触れられる感覚が一瞬一瞬変化していくことも「からだへの気づき」の効果として重要な観点です。初めに触れられた感覚と、10分後の感覚は異なります。こうした感じ方の変化は、ものの考え方、世界観・人間観、時には過酷な体験を受けた過去の記憶との向き合い方にも影響することがあります。それには回数を重ねながら、少しずつ体験を積み重ねることが大切です。米国の研究では、数か月間の継続的なマッサージによって、災害の被害を受けた子どものPTSD（心的外傷後ストレス症候群）の症状が軽減したという報告や、子供を失った母親の悲嘆症状の軽減等の効果が報告されています。

7. 気づきを深める体験的ワーク

下記の4つのワークは、施術に伴う「気づき」を深め

るためのワークで、施術者の養成のために行うものです（具体的なタッチケアの方法ではありません）。他者に触れるまでに、「自分に触れる→呼吸・ゆらぎ・大地（重力）に触れる→人と人との間に触れる」という流れでワークしながら、他者に触れるために必要な施術者の感性を高めていきます。これらのワークにおいて大切にしたいポイントは「呼吸」「重力」「ゆらぎ感」「距離」「境界線」「空間」への注目と、その体験を振り返り、それを書き留めること。そして、それを他者とわかちあうことです。

ワーク① 自分自身に触れていく①

椅子に座っている状態でも、立っている状態でもかまいません。自分自身の手で自分のからだに触れていきます。触れながら、触れられる感覚を自分自身の身体の声として聴き、身体と対話します。そして自らの身体に尋ねましょう。「あなたはどのように触れられたいですか？ どこをどのように触れると心地良いですか？」その感想をノートに書き留めましょう。そして、他の方とペアになり、その感想を分かち合います（他の人と何が同じで、何が異なりましたか？ そこからあなたが体験したことは、どういうものでしょうか？）。

ワーク② 自分自身に触れていく②

—呼吸とゆらぎを感じてみる—

まず、手の平、腕の力をリラックスさせて自分自身の左右の両手の平を胸の前で合掌するように触れ合い、両手を互いにすりあわせながら、指の関節や手首の緊張

を緩めます。次に触れ合っている両手の間を少しずつ広げ、手と手の間にスペース（空間、あるいは光のボールのようなもの）があるようにイメージします。息を吐くとそのボールが狭まり、息を吸うと広がるようにして、呼吸と動きを連動させます。次にそれぞれの手の平を太ももに置いていきますが、その際、手首・肘・肩の力を抜いて腕の重みを重力にゆだねるように力をぬきながら手の平を太ももの上に置き、しばらくその両腕の重みにゆだねるようにして、リラックスした感覚を味わいます。より一層、手の平の感覚が味わえるように、不必要な力を手放すと良いでしょう。次にお腹の上（あるいは、胸や肩など）に同じように両手を置いて、手の平の下で自分自身の呼吸のゆらぎを感じてみます。しばらく、その「ゆらぎ」と共にいながら、「感じること」ととどまります。同じようなことを全身で数か所おこないます。関節周辺などを両手で包むように触れてみるのもよいでしょう（「感じること」ととどまるとは、どのような体験ですか？ また、あなたの手の平がより感じやすくなるためには、どうすればいいのでしょうか？）。

ワーク③ 大地に触れていく ー重力とグランディングー

今度は立つて行うワークです。両足を肩幅ぐらいに広げて立ち、そして、足の裏が地面に触れている感覚を味わいます。足首・膝・股関節を軽く緩めます。足の裏で、自分自身のからだ全体の重みがどのように支えられているのかを感じながら、全身のバランスを感じます。次に呼吸に意識を向けて、吐く息とともに、重力が地球の中心に向かい、からだの重みが大地に支えられているのを感じます。足の裏が大地に触れていく「今・ここ」の感覚を味わいながら、呼吸とともにゆっくりと歩いてみましょう（ワーク後、その時のからだの感覚と意識の状態をふりかえります）。

ワーク④ 人と人との間に触れる そして「人（他者）」に触れていく

自己紹介をし、触れることの許可を得たのち「施術者（giver）」は、「受け手（receiver）」と、その人の全身が見渡せて、それぞれが別々の空間にいることが感じられるような距離をとります。そこから、互いにアイコンタクトや顔の表情等のコミュニケーションをとりながら、「施術者」は一步步「受け手」に近づいて距離を縮めていきます。その時に見える「風景」の変化や、内側で感じることに気づきを向けてみましょう。それぞれの距離

においてお互いに何を感じますか？ 二人の空間が重なりあうぐらいの距離にまで近づいたら、呼吸を整えグランディングし、両手で受け手の身体の周りの空気の層に触れていきます。それは、その方が安全で自分らしくいられるパーソナル・スペース（個人的な空間）の領域です。その空間を尊重するように触れていきます（何かを感じても、何も感じなくても問題ありません）。そして、その領域に入っていくのを感じながら、たとえば落ち葉が落ちていくようにふんわりと、「受け手」の両肩に触れていきます。肩の上に両手をおいたら、まず、腕の力をぬいてそこに重みをゆだねてみましょう。手の平や指もリラックスさせて、相手の身体のあたたかさ、やわらかさ、呼吸の動きを感じていきます。その感触をよく味わいながら、まるで呼吸の上に波乗りするように、そのゆらぎ感を味わいながら触れています（約20～30秒）。同様に他のところも、両手で包むかのように触れていきます。施術が終わり手を離すとき、距離を離していくときも、ゆっくりと行います。十分にお互いが別々の空間にあると感じられるところまで離れたら（全身を見渡せるぐらい）、終了します。「施術者（giver）」と「受け手（receiver）」の役割をお互いに交代します（終了後、それぞれの場面で、お互いに何を感じたのかを分かち合います。触れられた感覚や、安心しあえる距離や位置・角度・視線、そして、タッチの質感や圧の加減、コミュニケーションの在り方についても話し合ってみましょう）。

8. 人にやさしいタッチとは？

上記の4つのワークの体験を踏まえ、ここからだにやさしいタッチケアを提供するために必要なこととは何かを考察してみたいと思います。対人援助に相応しい優しいタッチケアに必要なことは、安全・安心な環境の構築と、衛生面・倫理面・禁忌・リスク・マネジメントへの留意、適切なコミュニケーションが重要ですが、さらに下記のことを留意することが大切です。

①関係性と空間の構築

施術者は、受け手との間の距離感・空気感、視線の位置、威圧的ではない姿勢、声がけ、顔の表情なども大切にします。たとえ短い時間であったとしても「一対一で寄り添う空間」を育む意図も重要です。

②情報収集と施術プランニング

受け手の心身の状況や病歴等の情報を収集し、リスク

と禁忌を回避したうえで、

1. どこに触れるのか？（触れないのか？）
2. 施術を受ける姿勢
3. タッチの圧の強弱
4. 施術の時間
5. どれぐらいの頻度で受けてもらうのか？

等を、一回一回組み立てます。これについては、高齢者、心臓疾患・がん・糖尿病・麻痺や拘縮・精神疾患など、個別の状況における専門的なプロトコルの構築が必要であると同時に、一回一回、お一人お一人の状況を把握しながら、それに応じた施術プランニングを立てる必要があります。

③ゆっくりと、少しずつ

対人援助でのタッチケアにおいて、ゆっくりと動くこと、触れることと、少しずつ進めることは、とても重要なことです。そうすることで「施術者」「受け手」の双方とも自分自身を感じる内側のスペースを感じることができ、受け手は今行われている施術がどのようなものであるのかを理解し、受け入れること、あるいは、NO ということを選択できる余地が広がります。また、一回の施術で少しずつ、予測可能な範囲で進めることも安心感を支えます。ストローク（撫でる・さする）のスピードについては、どのようなペースが良いのかは、受け手の方との共鳴・共振の結果生まれるものですが、触れる側がゆったりとした呼吸と触れる感覚に意識を向けていれば、ごく自然とゆっくりとしたものになるでしょう（統計では1秒につき6センチぐらいのスピードが心地よさの平均値とされています）。

④施術者の、自らの身体感覚への気づき

「触れることは触れられること」の原則に基づくならば、施術者の在り様のほとんどが、良質なタッチの質感や施術空間として反映されます。したがって次のような、施術者自身のセルフケア・セルフアウェネスが大切なワークとなります。

- ・ 穏やかな呼吸（吐く息をゆっくり行うことで、施術者自身の気持ちも落ち着きます）
- ・ 重力バランスを大切に、楽で自然な姿勢と動き
- ・ からだ全身をリラックスさせる（関節、特に手首・肘・肩・膝）
- ・ 手の平、指の力を抜き、受け手のからだに沿うよう

触れていく（密着感が生まれます）

- ・ なるべく広く、フルハンド（手の平全体）で触れていく。視野も広く、なるべく全身を見渡す
- ・ ゆっくりと動く（安全性と、施術者・受け手、双方の内側の気づきが深まります）
- ・ ホリスティックな身体観を育成する（部分ではない全身として。あるいは、心・身・魂としての重層的なからだ、〈身（み）〉のイメージを育みます）
- ・ 触れている自分の手の感覚を味わう（触れている感覚に注意を向けることで、ごく自然と施術者は受け手と「今・ここ」に共にあることができない、寄り添い、支えあう関係を築くことができます。この時、相手のからだの感触・皮膚温・重み・内側のゆらぎ感を味わうと良いでしょう）

9. “感じる” ことと、“寄り添う” こと。

タッチケアにおいて、人に「寄り添う」ことと、相手を「感じる」ことは同意だといえます。相手を感じることは、すなわち自分自身の触れる手の感覚を味わうことと同じで、それは、受け手の、「あたたかさ」「やわらかさ」あるいは、内側のスペースにある「ゆらぎ感」——呼吸や血流や脈動など——を遮ることなく、それと共に在ることであります。人の生命としてのからだは、やわらかく、あたたかく、そのやわらかさ、あたたかさに触れて、その感覚を受け取ることで、そのタッチの質感もまたやわらかく、あたたかなものとして育まれ、内側からの自然なゆらぎや流れに寄り添い、適切な動きや息遣いをもたらします。その感覚は生命本来が実存的に有す“いのち”の重みであり、あたたかさであり、やさしさです。施術者の心地よい感覚や感動——愛・祈り・感謝——は、触れる手を通じて、そのまま、受け手とも共振しあうでしょう。

タッチを通じて相手を「感じる」というプロセスによって、ごく自然と、私達の触れる手は、受け手にとって必要な感覚を提供するように、精妙に調整されていくでしょう。そうした背景から「自分の手を信じる」という視点は施術において注目すべき点であります。自分自身への信頼感は、触れる手がもたらすタッチの安心感として届けられるもので、それもまた、お互いに共振しあうものです。

タッチケアにおいては、「自分を感じる・相手を感じる」ことを経ずに「寄り添う」ことは難しく、相手をより

良く感じるには、施術者自身のリラクセーションと「気づき」や感受性の向上が大切です。その意味でも施術者自身のセルフケアは重要で、施術者の研修において必要不可欠なものとなるでしょう。瞑想やヨガ、気功、呼吸法など、様々なセルフケア法が推奨されます。

「こうすれば気持ちがいい」という思い込みの枠組みをはずし、受け手への押しつけとならないように気をつけましょう。感じ方は相対的なもので一人一人が異なります。自由に感じることをスペースを大切にし、“あるがまま”を尊重する姿勢を大切にします。何かを感じたり、疑問に思ったりした時は、勝手な推測をせずに、受け手に尋ね、コミュニケーションをとると良いでしょう。そのためにも、ゆっくりと、少しずつの原則は重要です。言語的なコミュニケーションの取りにくい方の場合は、施術者は相手をよく観察し、五感を通じてストレス反応が出ていないかを観察し（呼吸が早くなったり、筋肉が緊張したり、皮膚温が下がったり）、その場合は、あまり長く続けずに、少しずつ慣れてもらうようにすると良いでしょう。

10. 対人援助における タッチケアの今後の可能性

リスクを管理し、それぞれの現場の専門家との連携をとりながら、正しい知識と経験のもとで対応することで、タッチケアは看護や介護、あるいは被災地等でのボランティア活動、そして、教育の現場で、心地よく「今・ここ」に共にあることを支えるケアとして活用されます。そのためには各現場ごとでの探求と連携が大切です。

次の表は、対人援助としてのタッチケアの各対象別の分類です。また、家族間ケアとしてのタッチケアとしては、母から子へのベビーマッサージや、高齢の親へのタッチケアなど、心身の健康と家族間の信頼を育む大きな効果が期待されます。

看護師や介護士が、それぞれの業務の流れの中に、優しいタッチを取り入れることも可能です。たとえ数秒・数分でも、触れる手に意識をむけて、共にいる感覚を深めるだけでも大きな効果があるでしょう。あるいは、看護や介護の仕事の流れとは別に、しっかり向き合う時間を取り、タッチケアを通じて一対一で寄り添う時間をもつことも一層効果を深めます。

表 タッチケアの対象別の分類

	対象と現場	主な施術目的	海外での実践例
高齢者介護	デイサービスや特養 家庭内ケア その他	リラクセーションとこころよさ 不安やストレスの軽減 寄り添いと心のささえ 認知症ケア ナラティブと傾聴 「今・ここ」への身体感覚の気づき その他	タクティール・ケア（スウェーデン） その他
看護	慢性期病棟・緩和ケア・ホスピス がん患者 脳神経後遺障害（麻痺等） 昏睡状態（コーマ） 精神障害（うつ等） 訪問看護 家庭内ケア その他	リラクセーションとこころよさ 不安やストレスの軽減 寄り添いと心のささえ 喪失感や痛み等の軽減 ナラティブと傾聴 「今・ここ」への身体感覚の気づき リハビリテーション補助 非言語的コミュニケーション その他	米国ホスピタルベースドマッサージ セラピューティック・タッチ ヒーリング・タッチ オンコロジー・マッサージ コーマ・ワーク （以上、米国） その他
災害支援	被災者 避難所 仮設住宅 その他	リラクセーションとこころよさ 不安やストレスの軽減 PTSDの軽減と緩和 寄り添いと心のささえ 喪失感の緩和 ナラティブと傾聴 「今・ここ」への身体感覚の気づき その他	東日本大震災後の心のケアとして（国内） その他
教育	子ども同士のふれあい教育 社会的養護が必要な子ども達 発達障害 愛着障害 自閉症 その他	リラクセーションとこころよさ 不安やストレスの軽減 「今・ここ」への身体感覚の気づき 感覚統合 いのちのあたたかみの実感 繊細さへのかかわり コミュニケーション力の向上 愛着障害への対応 その他	ピースフル・タッチ（スウェーデン） マッサージ・イン・スクール（イギリス） その他

また、タッチケアを通じて、施術者との信頼関係が深まり、受け手が自身の過去の体験を語ることもタッチケアに付随する心のケアとしてよく起こりうることです。傾聴が伴う場合は、触れる手を通じて「今・ここ」を保持したままで、受け手の方のナラティブ（過去におきた自分自身の体験を物語として語ること）を支えるようにしましょう。気持ちや感情に寄り添いながら、安心・安全な空間を大切にします（傾聴における守秘義務については各機関ごとのマニュアルに従い、倫理性をもって対応します）。

11. 海外における医療環境下での タッチケアの1つの例

①米国ホスピタル・ベースド・マッサージ・セラピー (HBMT)

米国では1980年代より、医療環境下の様々な状況に応じて発展してきたマッサージ・セラピーに携わるセラピストが連携しはじめ、1995年に、ホスピタル・ベースド・マッサージ（HBM / Hospital Based Massage）ネットワークが発足しました。良質なHBMは、安全かつ効果的、そして持続可能な形で、心臓疾患・脳梗塞・癌・リハビリテーション・緩和ケア・グリーフケアなど、個々の患者や病院全体の複合的な状況に応じて、様々な形態のマッサージ・セラピーとして提供されます。

マッサージと呼ばれますが、高齢者や医療環境下での施術の場合、リスクを回避するために穏やかで優しい圧のタッチが用いられます（タッチの圧については、受け手の心身の状況にあわせて、リスクを管理した上で判断すべきで、施術者の経験と質が問われるところです）。たとえ圧の軽いタッチであっても、施術者自身がしっかりとグランディングし、マインドフルネスな意識をもって、呼吸とともに触れていくという原則に従えば、十分に心地よく、寄り添い、心のささえとなるタッチを提供することができるでしょう（なお、米国では各州においてマッサージセラピストが認定されます（研修時間は解剖生理学等の基礎教養も含めて概ね500時間以上）。マッサージはスウェーディッシュ・マッサージスタイルのオイル・トリートメントをベースにしたもので、健常者へのリラクゼーション・マッサージから、スポーツ・マッサージ、そして、医療環境下でのマッサージ等、その専門性は幅広く分類されます）。

HBMのマッサージセラピストは、理学療法や作業療

法で行う治療や回復を目的としての施術ではなく、あくまでも、医療環境下における過大なストレスを受け取る患者に対する安らぎと心のささえとして施術を提供します。そのことによって、患者の回復度と満足度が高まり、入院日数が軽減するという報告もあります。

②オンコロジー・タッチセラピー

このHBMネットワークを母体として、2007年、米国ではがん患者に特化したマッサージ・セラピーとしてオンコロジー（癌・腫瘍学）マッサージ学会が設立され、150人以上のセラピストが所属し研修を深めています。ここではがんの治療法やその副作用の理解、リンパ浮腫への対応、問診方法等を学んだ施術者が、患者一人一人に対して、適切な施術体位・施術を避ける部位・施術時間・圧の強弱・頻度等を調整しながら、末期の方から回復期の患者まで、幅広く対応しています。

日本では2015年に紹介されましたが、日本の状況に対応するため、あえてマッサージという言葉は使わず、オンコロジー・タッチセラピーと表記しています。その手技形態はマッサージというよりも、やさしく、穏やかに触れるタッチで、治療目的ではなく心のケアとして提供されるからです。米国で報告されている適用例としては、ストレスや不安・孤立感・抑圧などの精神的な問題の緩和、痛み・吐き気・便秘・消化不良などの身体的な問題の緩和、がん治療による身体的・精神的トラウマの調整などがあります。

オンコロジー・タッチセラピーとは特定の施術様式ではなく、がんの治療後も様々な不安やストレスを抱えて生きる方達に、安全・安心にタッチセラピーを提供するために必要な知識体系だといえます。こうした知識は、患者の心に寄り添い、信頼関係を築くためにも重要です。オンコロジー・タッチセラピーのガイドラインの一部をご紹介しますと、

- ・ 外科手術後12週間以内は深部静脈血栓症のリスクが高まるので強い圧は禁忌（特に脚部に注意）
- ・ リンパ節を切除した患者で現在浮腫がない場合でも、強い圧をかけることで浮腫を誘発することがあるので避ける
- ・ 化学療法後72時間以内の患者の地肌に施術する場合、施術者は医療用手袋を着用することが勧められる

等があります。

安全のため、おやだかで優しく軽いタッチが主流とな

りますが、それだけにタッチの質や寄り添いの質が鍵となるでしょう。大切なことは Doing（何かをしようとする）ではなく Being（共に）在ることであるという原点に立ち返りたいところです。今後、看護師や専門の施術者を中心に、日本の医療環境下での実践を積み重ねながら、発展していくことを願います。

12. 対人援助のためのタッチケアの 今後の課題

①タッチケア・セラピストの教育とその専門性 —正しく学ぶ・正しく伝える—

人のからだに触れる専門性は、理学療法士や作業療法士、鍼灸あんま師、柔整師などの国家資格としては整備されていますが、精神的支えとしての側面の大きいタッチケアやタッチセラピーの施術者については、教育制度も資格制度も未整備なままです。医療や福祉の現場で実践的に活躍できる施術者は少なく、また、その質もばらつきがあります。今後継続的な発展を求めるのなら、安全性と倫理性に基づいた正しい知識と技術、施術者自身の心身の在り方と「気づき」を深めるソマティクス（somatics）教育・解剖生理学・社会学・心理学・哲学や倫理学などの全人的な人間観を基盤とする、ホリスティックな教育プログラムの構築が必要となるでしょう。また、施術者を適切に管理し継続的な研修を支える認定システムの整備についても検討する必要があります。

②タッチケアの効果に関する研究

効果に関する研究は、欧米ではすでに多数発表されているものの、日本国内ではまだ少なく、これから必要とされるものです。タッチケアの効果は、環境や関係性、施術者の心身の在り方、受け手の状態や感性の差異によって影響を受けるため、均一な研究結果を求めることにある程度の限界があることも否めません。科学的なエビデンスに基づくタッチケアの効果に関する研究はもとより、受け手の方の精神的満足感、あるいは中長期における経過観察等、多角的な研究が期待されます。

③各分野で、それぞれに特有の問題を深める

専門家チームの必要性

対人援助のためのタッチケアは、介護や看護、教育、被災地ケア等、それぞれの領域での固有の問題や利用者の個別の問題に対応できるように、各領域の専門性を深

めながら対応し、研究を深めていくことが必要となるでしょう。今後、各分野でのタッチケアの探求を深める専門家の登場に期待します。

13. 終わりに

“触れる”という根源的な行為の源流から、
〈身（み）〉という重層的な身体にとりくむ未来に向けて

日本でのタッチやタッチケアに関する研究や対人援助の現場における実践は、新たな展開へと進みつつあります。同時に、「触れる—触れられる」という行為は、人類にとって根源的な行為でもあります。タッチについて探求することは、人間の様々な営みについて、とりわけ、人が人をケアする原点に取り組むことに似ています。今後、様々な分野で、タッチケアが、触れる手を通じて人から人へ、あたたかさ、やわらかさ、やさしさ、思いやり、そして、自分自身を愛すること、かけがえのない人間存在としての「気づき」を届けていくことを期待します。

21世紀以降のIT産業革命が、この先さらに発展していくことは、もはや避けがたい未来です。インターネットやスマホの普及はもとより、今後は人工知能、ロボットやバーチャル・リアリティの技術は私達の生活に一層密接に関わってくるでしょう。不妊医療も高度化し、極端に言えば、「触れ合わなくても人が生まれてくる時代」はもうすぐ目の前に現れています。こうした未来のテクノロジーが私達の幸福を保証するものであることは、私達自身が、この生身の身体が存在を決して忘却しないことに支えられます。

やさしいタッチは、心地よさとともに、私達自身の主体である「かけがえのない身体・存在」を思い出させ、映し出してくれるものでもあります。触れられる手を通じて、私たちは、その身体への多層的な意味を一層深めていくことができるでしょう。〈身（み）〉の探求は、人と人とのふれあいの中で重層的に深められ、その探求のプロセスにおいて、時代性・社会性・関係性に相応しい「やさしいタッチ」が育まれていく未来を想いながら、今回のワークショップの報告文を終えさせていただきます。

参考文献

ブラム, D. 藤澤 隆史・藤澤 玲子（訳）（2014）. 愛を科学で測った男——異端の心理学者ハリー・ハーロウとサル実験の真実—— 白揚社

- デイヴィス, P. K. 三砂 ちづる (訳) (2003). パワー・オブ・タッチ メディカ出版
- 堀内 園子 (2010). 見て、試して、覚える 触れるケア——看護技術としてのタッチング—— ライフサポート社
- クリーガー, D. 上野 圭一・菅原 はるみ (訳) (1999). セラピューティック・タッチ——あなたにもできるハンド・ヒーリング—— 春秋社
- 久保 隆司・日本ソマティック心理学協会 (編) (2015). ソマティック心理学への招待——身体と心のリベラルアーツを求めて—— コスモス・ライブラリー
- ルボワイエ, F. 中川 吉晴 (訳) (1991). 暴力なき出産——バースサイコロジー 子どもは誕生を覚えている—— アニマ 2001
- MacDonald, G. (2014). *Medicine hands: Massage therapy for people with cancer*. Findhorn Press.
- モンターギュ, A. 佐藤 信行・佐藤 方代 (共訳) (1977). タッチング——親と子のふれあい—— 平凡社
- 中川 米造 (1979). 笑い 泣く 性——文化生理学コースリー—— 玉川大学出版部
- 中川 米造 (1996). 医療の原点 岩波書店
- 野口 三千三 (2002). 野口体操 おもさに貞く 春秋社
- 野口 三千三 (2003). 原初生命体としての人間——野口体操の理論—— 岩波書店
- ローゼン, M. 久保 隆司 (訳) (2013). ローゼンメソッド・ボディワーク——感情を解放するタッチング—— BAB ジャパン
- タクティールケア普及を考える会 (編著) (2008). タクティールケア入門 日経 BP 企画
- 山口 創 (2003). 愛撫・人の心に触れる力 日本放送出版協会
- 山口 創 (2004). 子どもの「脳」は肌にある 光文社
- 山口 創 (2010). 皮膚という「脳」——心をあやつる神秘の機能—— 東京書籍
- 山口 創 (2012). 手の治癒力 草思社
- 山口 創 (2013). 幸せになる脳はだっこで育つ。——強いやさしい賢い子にするスキンシップの魔法—— 廣済堂出版

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

