

タッチケア

吉永小児科医院

吉永陽一郎

はじめに

タッチケアは、施行者の手指をもちいて、一定の圧力をかけながら児の全身をゆっくりとマッサージするふれあいの方法で、成長促進や全身状態安定、睡眠リズムの安定など、子どもに対する効果を目的として始められた試みですが、親子の接触の喜び、愛着形成支援という効果が歓迎されています。

これまで、様々な場所で、様々な職種の人達とタッチケアを行ってきました。それら全てがサークルという形になっているというわけではありませんが、各々の職種や場所で、一緒にタッチケアをやろうという仲間が増えています。

タッチケアの中心的な、そしてしっかりと組織化されたサークルを紹介しようとすると、日本タッチケア協会ということになるでしょう。しかし、タッチケアは、その協会の講習を受けて、なにか資格を取ったものだけが実践できるものではありません。中にはその意志に共感して、様々な資料で自分なりに学習してお母さん達に伝えたり、子どもたちに実践している人達がいます。子どもと養育者、保育者がふれあうという大切な時間を求めた試みに違いなく、これも大切なタッチケアなのです。ここでは、私がタッチケアを実践している中で出会い、一緒に研究や検討会をしてきた人達を紹介します。

新生児センター

母子分離の状態で、子どもが入院している新生児センターから、その研究は始まりました。聖マリア病院（久留米市）の新生児センターに勤務していた私は、橋本武夫先生の思いの元で働いていたセンタースタッフ達の様子に、強烈に印象づけられました。入院児とのふれあい、カルテの記載

内容、面会家族への対応、その他多くの場面で、集中医療の中に心を持ち込む試みだったと思います。人工呼吸中の超低出生体重児に、看護師や保育士が天気のことなどを話しかけている姿を何度も見るので、これらの行為をしっかりと再認識して行ってみようという活動として、タッチケアの思いはすでに始まっていたと言って良いと思います。私自身にとっても、今日までのタッチケア活動の全ては、ここがスタートでした。

当時、東京慈恵会医科大学教授の前川喜平先生の厚生労働省研究班に入れていた私は、そんなことを研究班の席上でも口にしていました。今から思えば、全て橋本先生の受け売りでしたし、当時の私にはそれしかなかったのです。親子のふれあいを推進する全国的な活動を始めようと計画されていた前川先生は、全国から数名の小児科医を集め、新しい組織作りを始められました。橋本先生と一緒に、私をその仲間の一人に入れていただいたことから、私の実際の活動が始まったのです。

私たちの活動の元になったのは、米国マイアミ大学のTouch Research Instituteの業績です。これが指導しているTouch Therapyは、10以上の国で実践されていること、国際小児科学会等に科学的に報告がなされていること、受ける人にとって無料で行われている事などがその理由でした。マイアミからは、新生児センター入院中の児への効果として、成長促進や全身状態安定、睡眠リズムの安定などが報告され、また、タッチする人としては、抑うつ傾向の母親、HIV陽性の女性、シングルマザー、父親、祖父母世代など、様々な人によるTouch Therapyの経験が報告されていました。

マイアミのTouch Research InstituteのTiffany

Field氏と、人工衛星を通してテレビ会議を行い、様々な手技や効果、それにまつわる参考事項などを習いました。日本側の参加者は、前川喜平先生、山口規容子先生（愛育病院）、堀内勁先生（聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院）、橋本武夫先生（聖マリア病院）、そして私でした。この会議中に、マイアミの研究成果を印刷物など様々な形で日本中に伝えること、また、Touch Therapyという名称を、日本ではTouch Careと言いかえることの許可を得ました。当時、両方のグループが同じ企業の支援を受けていたことが、これらの承認につながったのでしょうか。1999年に日本タッチケア研究会が発足しました。

日本タッチケア研究会

日本タッチケア研究会は、前川喜平先生を初代会長として、活動を開始しました。生後3ヶ月頃を目安に、それより幼若な乳児用と、より大きな子どもたち用の2種類のマニュアルを作り、同時に手技などを入れた教則ビデオも作成しました。幼若児用のマニュアルは、新生児センター入院児を兼ねていました。年に2回の指導者講習会を開き、会場費や講師の交通費などを考えると、開催のたびに出費が増えていきました。小児保健学会などのランチョンセミナー、何冊かの育児雑誌での特集記事、など、協賛企業の支援があったからこそ、タッチケアは、急速に、ここまで日本中でその言葉を覚えていただけたと言って良いかもしれません。

タッチケアの指導者講習を受ける人達は、母子保健に携わる職種の人という制限があったにもかかわらず、様々な人が来てくださいました。医師、看護師、助産師、保健師、保育士、ドラッグストアで子どもの健康指導をしているスタッフ、幼児教育科で学生を指導する大学講師、等々、そして多様な職種のスタッフが、タッチケアの思いに賛同し、どうやって自分のフィールドでタッチケアを実践するかを考え、活動を始めてきました。新生児センターはもとより、一般小児科外来、産科での母親教室、助産師が自宅訪問したとき、お母さん達を集めて育児指導や育児サークルのお世話をしている人が、集合場所で行うこともあります。

した。育児用品の店では、タッチケアの日を決めて、多くの親子が集まって輪になってやっています。

指導者講習会の参加者には、一般のお母さん達に指導するときには、ぜひ無料で伝えてもらいたい、タッチケアの指導で生計を立てようと思わないでもらいたいと伝え続けました。現在でも、ほとんど無料で指導が続けられているようです。場合によっては、終了後の懇談のためのお茶代や、タッチケアの資料代を設定している人もいますが、これは必要経費として全く問題にならないでしょう。

日本タッチケア研究会は、小児科医を主なメンバーとして、全国でこの活動に賛同してくださる方を中心に幹事会が編成されています。近年、企業の支援から脱却を図り、完全に会自身での運営に変わりました。過去に制作した資料や販売物の処理、企業名の入っていない教則資料の作成、会費制度の変更、今後の運営の企画など、再出発の苦勞はなかなか終わることがありませんが、より会員に身近で、公平公正な組織造りを図っています。名称も日本タッチケア協会（現会長 橋本武夫先生）と変更し、指導者講習会のみならず、様々な学識や経験を発表する学会の場も持つことが出来るようになりました。

日本タッチケア協会 事務局

110-0011 東京都台東区三ノ輪
(株) プチプレスト内
e-mail info@touchcare.net
公式HP http://www.touchcare.net/
公式ブログ http://ameblo.jp/touchcare/

一般小児科外来

小児科医院の待合室で指導を行うところも出てきました。教える相手が一家族の時には、育児相談だけでなく、話しが人生相談や夫婦相談におよび、長くなることもあるようです。タッチケアが、愛着形成支援という内容の育児支援のひとつであることを再確認します。

日本外来小児科学会の年次集会でも、毎年ワー

クショップをするようになりました。リピーターも多く、また、人は違うけれど毎年スタッフを参加させてくださる医院もあります。多様な場所で愛着形成支援をしているこの時代に、絵本や手遊び歌、だっこや、おんぶの薦めなどと同様に、外来で出来る試みを探している小児科スタッフは決して少なくありません。

保育園

乳児の間だけだと思っていたタッチケアは、保育所の保育士さんたちによって新しい扉が開かれました。

普段からが落ち着かず、他の子とのトラブルが絶えなかった3歳半の子どもに、お昼寝の時間に保育士がタッチケアをしてみました。初日から、とたんに表情が軟らかくなつたといいます。その子は、毎日の午睡の時間にタッチをせがむようになり、周囲に、タッチケアをしてもらっていることを自慢するようになり、しだいに他の子とのトラブルが少なくなつていったのです。受け入れられていることの自覚が気持ちの落ち着きにつながっていくかもしれません。

また一日中ほんやりと園内をうろうろしていた3歳児は、なかなかお昼寝の時にも熟睡できなかつたようですが、初回からいつもよりずっと深く眠り、その後、日を追うごとに、次第に眠りに就くまでの時間が短くなつていきました。午睡の時間に熟睡できるようになったためか、園の行事にも積極的に参加するようになりました。

母親に自宅でタッチケアをしてもらった次の朝には、子ども達は得意そうに保育士にそのことを報告してくれるのでした。

タッチケアをテーマにして、両親の行事を行っている保育所もあり、保育所でのタッチケアはほしいぶんと定着してきたようです。その後、全国の多くの保育士会からタッチケアの講演や講習を依頼されるようになりました。近年保育所は、単に子どもを一時預かりする場所ではなく、育児支援をする施設であると考えられ、そのように上から指示を受けています。しかし、子どもを預かるという本来の業務以外の育児支援は、どこも手探り状態でした。いったい何をすれば育児支援の活動

をしたことになるのか、近接した保育所で、それぞれ別に、似たような講師を呼んでの育児講演会をしたり、母親同士の懇談会をしたり、そんな状況の中、タッチケアは、保育所が育児支援の活動をするための具体的な方策としても歓迎されたようです。多くの保育士と知り合い、次第につながりが増えていきました。メールやmixi、Facebookを使っての情報交換も始めました。

「先生の話を聞いたときには、確かにきっと良いものだと思ったのですが、実際に子どもたちにやってみたら、あんなに表情や態度が変わるものだとは思いませんでした。」「あんなにしっかり熟睡するようになるなんて」と、驚きの声をたくさん聞きます。現場で子どもたちのそばにいる保育士達は、私が経験したことの無いような感動的な体験をしているようです。そして、そういう話を聞きながら、私自身が、タッチケアはどうやら乳児のものだけではないと実感するようになっていきました。

聖マリア病院の新生児科を退職し、実家の医院に帰ったこともあって、私のタッチケアの興味対象は、新生児から一般乳児、幼児へと移っていました。知っている限り多くの保育所に協力を頼み、子どもたちの様子を調査しました。他の子どもとの交流、午睡、自宅、くせ、そんな様子を記録してもらい、調査しました。

新生児センターで、その試みが始まったタッチケアは、全国の保育士の間で話題になり、いつか学んでみたい項目の一つになりました。その輪は今でも広がり続けています。

乳児院

次に調査の対象としたのは、家族と暮らすことの出来ない子どもたちです。久留米近郊の乳児院に行き、協力を頼みました。夜間徘徊が減ったり、くせが軽減したりという報告を受け、ここでも効果があることが確認できたと思いました。

乳児院の職員の方達からは、「世の中にはお前のことを大事に思ってくれる人がきっといるということを、なんとか子どもたちに伝えたいと思うけれど、なかなか上手くいかないんです。タッチケアは、そのヒントの一つになるかも知れませ

ん。」と言っていただきました。そして、乳児院でもタッチケアを支援する仲間を作ることができたのです。

重症心身障害児施設

新生児センターから健常乳児、保育所の幼児、乳児院にいる子どもたちと研究の場を広げてきた私にとっては、障害児施設に出向くのは時間の問題でした。筑後地区の療育ネットワークで、個人的にも親しくなっていた施設があったことは幸いでした。ある日、タッチケアのパンフレットと教則ビデオをもってゆうかり学園（久留米市田主丸町）に出かけました。施設の責任者のお許しが得られるかどうかはもちろん必須ですが、大事なことは、タッチケアを実際にしていただくスタッフに興味を持つてもらえるかどうかです。数名の保育士と話をしました。すると、「ここには医師、看護師、療法士など多くの職種の人が働いています。中には意思の疎通が難しい利用者さんも居る場所で、保育士の自分たちこそが出来る仕事ってどんなことなんだろうと考える事がよくあります」とのことでした。そして、「ぜひタッチケアやってみたいです。」と言っていただきました。

多くの子どもや、成人の利用者に対して、タッチケアが始まりました。初めのうちは毎回ビデオを撮りながらの実施でした。家族との面会が途絶えている子どもたち、普段あまりさわられることがなかった子どもたちが、タッチケアのたびに様子が変わり、触れてもらうことを待つようになる過程がよくわかりました。中には人と関われなかっただ子どもたちが、眠たくなると人を呼んで寄り添ってもらわないと眠られなくなったり、孤独な便いじりの習慣が無くなったり、保育士と遊ぶことを喜んだりという経験をたくさんしました。

これらの経験は、障害児関連の学会等で発表され、ゆうかり学園には「タッチケア推進委員会」が作られました。全国の同様の施設からも見学者が来られるようです。

その後、私はプライベートに、学生向けのタッチケア教則ビデオを作りました。幼児教育課程の学生が、私が関わった保育園や障害児施設に実習にやってきます。その実習中に、子どもたちに対

してタッチケアを経験してもらい、学生の感想を聞くという研究をしています。

子どもたちの変化に驚いて、タッチケアが大好きになったスタッフ、タッチケアの時間を楽しみに待っている子どもたち、実習中に経験したタッチケアでふれあいの力を知ったり、自分の対人恐怖が軽減していることを実感した学生、様々な場面が今でも繰り広げられています。

おわりに

母親と子どもの間に愛着が形成され、また子どもの発育発達が促されるために、視覚接触や身体的接触などの相互作用が大きな役割を果たしているらしいことは古くから言われてきました。新生児センターへの入院を必要としたハイリスク児から始まったタッチケアの試みは、保育園、幼稚園、また保護施設へとその対象を広げ、受け入れられています。子どもへ「君のことを思っている人がいる」「あなたのことを歓迎している人がいる」「君が大好きだよ」というメッセージを伝えるヒントの一つだと言ってもよいでしょう。

タッチケアを通して、私が出会った人達を紹介しました。サークル紹介として適当であったかどうかはわかりませんが、タッチケアを合い言葉として、今でもつながっている人達です。なによりも、医療や保育など、必ず実践しなければならない業務としてではなく、タッチケアを好きになった人達のつながりであり続けていることを幸せに感じています。