

## 実践報告

# 乳児期の母子を対象とした育児支援

## ータッチケアサロン実践報告ー

笹木葉子\* 渡邊友香 加藤千恵子

名寄市立大学保健福祉学部看護学科

Keywords : タッチケア ベビーマッサージ 子育て支援 母性看護学実習

### 1. はじめに

本稿は、筆者らが実践している、乳児期の母子を対象とした育児支援「タッチケアサロン」の開催についての報告である。筆者らは、日本タッチケア協会の認定指導者としての実践経験を有し、平成27年5月より、市民に向けたタッチケアサロンを立ち上げ、親子の絆を深める時間と母親同士の交流の場を提供することを目的に、子育て支援を展開している。さらに母性看護学実習のフィールドとして、学生が親子に関わる場をつくることで、教育の一端も担っている。この活動から3年が経過し、今後の継続の節目として、開催の概要と現在までの開催実績等について報告する。

### 2. タッチケア導入の経緯

タッチケアは、1992年米国マイアミ大学「タッチリサーチ研究所」のティファニー・フィールド博士によって確立され、母と子の結びつきを強め、赤ちゃんの発達を促進するものである<sup>1)</sup>。日本では、ティファニー・フィールド博士の理念と活動を、「タッチケア」と命名し、「さわる」ことではなく「ふれあい」の意味を持ち、赤ちゃんが、見つめ合い、語りかけながら赤ちゃんの素肌にしっかりふれる、なでる、少し圧をかけながらマッサージする、手足を曲げ伸ばしするなどの手技を行うものである<sup>2)</sup>。タッチケアを継続することで、入眠までの時間の短縮やストレスホルモンの減少が証明され、さらにタッチの際にオイルを使用することで赤ちゃんのむずかりが少ないことも証明されている<sup>1)</sup>。以上のように、タッチケアは、営利を伴わず、エビデンスに基づいたケアと理念があり、当大学の育児支援として相応しいと判断し、タッチケアを導入したサロンを開催する運びとなった。

### 3. タッチケアサロン運営の背景と経緯

名寄市は自衛隊が駐屯し、企業の転勤家族も比較的多い。初産の母親は、地元出身でない限り周囲にほとんど知り合いがおらず、親子の集いや交流の場に出向けない現状がある。このような孤立した環境での子育ては、産後うつや育児不安のリスクが高く、母親へのこころのケアが求められている<sup>3)</sup>。少子化社会対策白書によると、産後うつや育児不安予防のために、子育て親子が気軽に集い、交流することができる場の提供や、子育てに関する相談・援助等の促進、さらに地域の子育てサークルの支援が推奨されている。その場として、商店の空き店舗や学校施設は、地域住民にとって身近な公共施設であり、積極的な利用が求められている<sup>4)</sup>。

以上の社会情勢とタッチケアの理念を踏まえ、親子の出会いや育児の情報交換ができる場を提供することで、地域貢献をしたいと考え、タッチケアサロンを開催することとした。

さらに教育の現場において、少子化の影響で母性看護学実習をすべて施設で行う事が難しい状況が生じて

\*責任著者 E-mail:sasahappa@nayoro.ac.jp

いたため、タッチケアサロンのフィールドを産後の育児支援実践の場として位置づけ、病棟を退院した後の、「母子の生活や乳児の成長発達への理解を深める実習」も含め、平成27年5月より「タッチケアサロン」を立ち上げ、定期に開催してきた。この3年間のタッチケアサロン運営の概要と実績を以下に述べる。

#### 4. タッチケアサロンの実際

- 1) 参加者の募集：大学ホームページ・名寄市広報誌への掲載(図1.2)と母親の口コミ
- 2) 対象：2ヶ月から12ヶ月のお子さんを持つ母親と父親、妊婦とその夫
- 3) 開催曜日・時間：5～9月の実習期間は毎週、それ以外は概ね隔週火曜 14時～15時30分
- 4) 予約管理：メール予約または参加後の次回予約(定員15名の予約制)



図1 大学のホームページのバナー

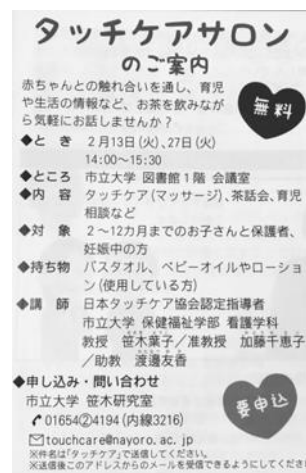


図2 名寄市広報 毎月掲載

#### 5) 会場準備

- ・ 広く安全な空間にクッションマットを敷き、一角に授乳コーナーの設営
- ・ welcome ボード(写真1)にイラストや本日の流れを示し迎える準備
- ・ 案内板の準備を入り口や会場近くに会場までの指示板の用意
- ・ 交流時のお茶の準備



写真1 welcome ボード と本日のスケジュール

6) タッチケアサロンの開始 (写真 2~4)

- (1) 受付で参加確認をし、参加カード (図 3) にスタンプを押して、思い思いの場所に座って頂く  
初回にタッチケアマニュアルと受講カードを配布する
- (2) アイスブレイクとして、提示した話題について (使える育児雑貨、子どものかわいい所等) を答え、  
和やかな雰囲気の中で自己紹介を進め、タッチケアの導入をする
- (3) BGM にヒーリングミュージックを流し、普段使用しているオイルやローション、バスタオルを準備  
し、ゆったりと手順やタッチの効果やコツを伝えながら進めていく
- (4) 5~9 月の実習期間のみ、学生による手遊びの紹介タイムを設ける
- (5) 希望がある場合、児の身体計測をし、必要時成長の様子を確認する
- (6) お茶を出し、終了時間まで、自由に交流し歓談する時間を設ける
  - ・教員はなるべく母親と話しながら、必要時、育児や母親の身体の相談・情報提供を行う
  - ・終了時間が近づいたところに、次回予約の確認をして解散する



写真 2 背中のタッチケア 妊婦さんは人形で練習！



図 3 タッチケアサロン参加カード

受講年月日		備考	受講年月日		備考

外側

内側

子どもの対象が 2~12 か月と発達の範囲は広く、タッチケアの途中で泣いたり、歩き回ったりすることが多く、皆が同じようにタッチケアに向かうのは難しいが、なるべく子どもの動きに合わせて、できるところをタッチしていくように助言している。母子ともに気持ちよくタッチケアするためには、子どもを拘束しない環境と、子どもが動いてうまくできない事に対して、母親がストレスを感じない事が重要である。また、初めて参加する方には、なるべく教員がそばについて手技などをサポートしている。

さらに、身体計測が行えるように準備をするが、成長に悩みがあり計測を避けたい母親がいることを考慮し、希望があった場合にのみ計測するよう配慮している。

母親達は、タッチケアサロンを通して、母親同士の交流を楽しみにしており、忙しい育児の中の楽しいひと時を過ごしている。メールアドレスの交換や市の子育て支援センター等で会う約束をするなど話は尽きず、まさに母親同士の出会いのサロンとしての機能を果たしている。時折、父親が会場に迎えに来ることや、父親自身が参加することもあり、今後もタッチケアの輪が家族にも広がっていくことを期待している。

### 5. 参加者の概要と開催実績

タッチケアサロンの指導者は、タッチケアの指導者認定を受けた、母性看護学担当教員2名で始め、今年度からは3名に増えて順次担当している。タッチケアサロンの実績(表1)は、平成27年5月から平成30年3月までの3年間で、開催回数は85回、母子の参加組数は144組、参加延べ組数は705組で、妊婦の参加人数は14名であった。この結果から、一度参加すると約5回以上は足を運んでいただけており、タッチケアを通じた母親同士の繋がりや、ちょっとした相談ができる場を求めていることがわかる。参加者は初産婦がほとんどを占めており、平成29年度は、妊婦の参加者が増えている。年々参加者が増加し、地域に定着してきた実感があり継続する意義を感じている。

表1 タッチケアサロン開催実績

開催年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	合計
開催回数	23回	33回	29回	85回
参加親子数	34組	50組	60組	144組
参加延べ親子数	104組	294組	307組	705組
妊婦数	妊婦5名	妊婦2名	妊婦7名	14名



写真3 3年間で最多を記録、22組の親子が集う



写真4 安心な空間では、ママから離れてよく遊ぶ



## 6. 母性看護学実習としてのタッチケア

実習の目標は、「楽しく五感を使って、普段の母親と乳児の様子を観察し、乳児への関わり方や乳児の発達等を実際に確認する事」とし、学生は4人1組で実習している。

前日にタッチケアの理念と方法を、DVD とパンフレットを使用して講義した後に、新生児モデルに、ベビーパウダーを使用し滑りをよくして演習を行う。さらに学生同士のオイルハンドマッサージを取り入れ、手順だけでなく、力加減や圧のかけ方等を実感させ、タッチのイメージづくりと気持ちのよさを体感させる。

学生が主体的に親子へ関わられるように、手遊びのパンフレットを作成し、母親と一緒にやる。うまく説明できなくても、母親達が楽しそうに子どもと触れ合っている光景を見て、学生も思わず引き込まれ、素直に楽しんでいる様子が見られる。毎回展開されるこの光景は、母親達の母性溢れる対応により、学生の母性が引き出されている証であると実感し感謝している。

学生の実習記録から、「タッチケアしている時の母親の穏やかなやさしい顔が素敵だった」「タッチケアは、順番に縛られすぎないので、母親達は子どもの様子にあわせてできるところを臨機応変にタッチしていて、気持ちいい空間だった」「自分も親になったらタッチケアをしてあげたいと思った」等の記述が多くみられた。さらに、病棟実習でコミュニケーションが苦手だった学生も、タッチケアの場面では、スムーズに母親とお話ししている姿を見かけることが多く、タッチケアの不思議な力を感じている。幼少期の親子と接する事の少ない最近の学生の母子看護の理解に向けて、今後も、タッチケアサロンを実習に取り入れていきたい。



写真5 青いエプロンの男子学生を、ママ達はおおらかに受け入れてくれる

## 7. 今後の課題

3年間タッチケアサロンを開催してきた。2か月から1歳誕生日までの乳児を対象にしており、1歳を超えた幼児の対象までを網羅することは、子どもの発達と安全確保の面から難しい現状である。しかし母親からは、幼児期になってもタッチケアサロンの開催を望む声が多く、母親同士の繋がりやコミュニケーションの場が求められている。そこで、年に数回タッチケア同窓会を開催できないか現在検討中である。また、名寄市にも「イクメン」が増えており、休日を利用して、父親向けのタッチケアサロン開催のリクエストもあり、今後の検討課題である。

以上、今後も地域貢献の場や、母子保健活動、母性看護学実習の場として事業を継続していきたい。

※掲載の全ての写真は、母親の了承を得ています。

**参考・引用文献**

- 1) Tiffany Field, PhD 編者 日本タッチケア研究会監訳 乳幼児の発達におけるタッチとマッサージ 医科学出版社 2005
- 2) タッチケア協会ホームページ <https://touchcare.net/aboutus/> 2018.3.5 検索
- 3) 永田雅子編著 妊娠主産・子育てをめぐる心のケア ミネルヴァ書房 2016
- 4) 内閣府編集 少子化対策白書(平成29年版) 日経印刷株式会社