

実践報告

2020年度タッチケアサロン実践報告

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

キーワード：タッチケア ベビーマッサージ 子育て支援

1. はじめに

タッチケアサロンの活動は、2015年の開始から今年で6年目を迎えた。今では地域の子ども連れの母親にも少しずつ認知され、参加人数も増え母親同士の繋がりも充実してきた。また、タッチケアサロンは看護学科4年生の母性看護学実習の「地域母子保健実習」に位置付けており、母子に触れる機会が少ない学生にとって、母親と乳児の理解につながる重要な実習となっている。今年度は、大学内の開催にとどまらず「中心市街地スポーツ・健康拠点Nスポ健康ステーション」の企画により、商店街にあるnaniro BASE&Lab.に於いて、タッチケアサロンを開催し、名寄市商店街にも活動の拠点を広げる準備を進める中で、新型コロナウイルス感染症の感染レベルが上がり、予定していたタッチケアサロンや実習、N スポ健康ステーションの企画も全て中止せざるを得ない状況になった。

このような中でも感染レベルが一時的に下がった9月～11月の2か月間のみ、大学に於いてタッチケアサロンを開催することができたので、その実践と、今後の新型コロナウイルス感染症対策を含めて報告する。

2. タッチケアとは

タッチセラピーは米国アメリカマイアミ医科大学・マイアミ小児発達センター「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アメリカで確立され、1997年第9回世界小児科会議においてTouch therapy、いわゆる未熟児への接触療法として研究成果が報告された¹⁾。日本では、「タッチケア」として普及する許可を得て、全ての赤ちゃんや幼児を対象に、タッチケアのノウハウを無料で届けることを原則とし、タッチケア教室においても高額な参加費徴収をしてはならないことを基本方針としている²⁾。

名寄市立大学タッチケアサロンは、その理念の基に、母性看護学の教員3名がタッチケア認定指導者の資格を得て、生後2～12か月の赤ちゃんと両親、妊婦さんを対象にその方法を無料でお伝えすると共に、母子の交流やママ友づくりの場として定期的に開催している。

3. タッチケアサロンの実施概要

1) 目的

本学におけるタッチケアサロンの目的は、生後2～12か月の乳児を対象に、母親または父親が、乳児の素肌にタッチしてマッサージにすることにより、母子・父子の子どもに対する愛着を高め、親子で癒され合う時間を提供するものである。また、日中子ども以外に話をする機会が少ない母親が、育児や子どもとの生活など些細なことも気兼ねなく話すことができる、「ママ友」作りの場となり、育児の楽しさを共有し、育児不安からの解放を期待している。

2) 開催場所と準備

開催場所として、従来は大学5号館の小児母性看護学実習室を使用していた。しかし今年度は新型コロナウ

*責任著者 E-mail:sasahappa@nayoro.ac.jp

ウイルス感染症対策の観点から、教室使用の再編が行われ、大学2号館の静養室(和室)を会場に開催した。部屋は畳敷で落ち着く雰囲気があり、床は暖かく乳児にはとても良い環境であった。環境整備においては、畳を拭き、危険物がないか点検し、体重計、身長計、乳児用オモチャを消毒して準備し、乳児を寒さや暑さから守るために部屋の温度を調整した。また、母子がリラックスできる雰囲気づくりとして、CDからゆったりとした音楽を流し準備した。今までは授乳中の母親の水分補給に配慮し、麦茶を用意していたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を配慮し、サロンでのお茶の提供は中止し、飲み物は持参して頂いた。

初めて参加される方のために、入り口、階段前にタッチケアサロンの案内板(ウエルカムボード)を用意し(写真1)玄関にて迎えた。



写真1 ウエルカムボード

3) タッチケアの実施

参加親子は各回2~6組で5回開催し、延べ18組であった(表1)。子どもの月齢は2か月~10か月で、ゆったりとタッチケアができ、母親同志もすぐに打ち解けて会話が弾んでいた。

実習室で使用していたマット上のタッチケアもほどよい硬さで良かったが、和室での開催は、子どもにとって優しい空間で、畳の良さを再認識しながら、落ち着いた雰囲気で開催することができた。

以下にタッチケアサロンの実施概要を示す。

表1 2020年度のタッチケアサロン実施回数と参加者数

月	回数	乳児親子	妊婦	新規親子
4月~8月	北海道における新型コロナ感染症拡大にて中止			
9月	2回	4組	0人	2組
10月	2回	9組	0人	4組
11月	1回	5組	0人	2組
12月~3月	北海道における新型コロナ感染症拡大にて中止			
	5回	18組	0人	8組

受付にて、初回参加の時に「タッチケアサロン参加カード」にスタンプを押して渡している。出席確認をした後、好きな所に適当に座って頂く。昨年までは大勢で輪になって、今でいう「密」の状態であったが、今年度は2～5組の参加であったため、適度に距離を保ち、換気もよく、感染対策は十分にできた。

まず自己紹介から始め、「子どもの名前と月齢」「今日のひとこと」など、初めての方でも緊張しないように、アイスブレイクとして、話して頂く話題を提示し自己紹介に繋げた。それにより初めてでも緊張することなく参加されていた。場が和んだところで、ゆったりした音楽を流し、子どもを裸にしてタッチケアを開始していく。母親の手掌にオイルやローションをつけて子どもに「始めるよ～」と声をかけてから開始する。本来は顔からタッチするのだが、月齢の低い乳児は、顔を触られると啼泣しケアを続けることができなくなるため、顔面は最後にするように工夫している。教員が人形を使い手順を伝えながら、ゆっくりと子どもの素肌に程よい圧を加え、胸→腹→腕→手掌→指→足→足背→足指→足裏→背中→背中の順にタッチしていく。最後に顔をタッチし胸に手を置いて「おしまい」と子どもに声をかけ終了する。母親は子どもの様子を観察しながらタッチしており、その時の優しい眼差しに癒しの効果を感じられる。月齢の低い子はタッチケアが終了する頃には眠っていることもある(写真2)。自宅でも折に触れてタッチケアができるように、タッチケアの手順を載せたリーフレットをお渡ししている。時には第1子の時に配布したリーフレットを持参し、第2子の参加を楽しみに来て下さる方もおり、タッチケアサロンを継続する事の意義を実感する。



写真2 タッチケアの後、おもちゃを握りしめて畳の上でぐっすり

4) 身体計測と発育確認

タッチケアの後は、希望の方に子どもの体重・身長を計測し、我々が作成した「タッチケアサロン参加カード」の12か月までの発育曲線表(写真3)に記入し、母親と発育の確認をする。特に体重の増加は、子どもの成長だけでなく、母乳や離乳食などの栄養の充足を確認する指標として、母親達は楽しみにしている。

5) 母親同士の交流

子どもに洋服を着せた後に、おもちゃを出すと、子ども達が吸い込まれるように集まって遊び始める。その様子を見ながら、母親同士が自由に歓談する。育児や子どもに関するイベント、育児用品のお買い得情報など様々な内容で話が盛り上がり、皆で話題を共有している。その和気あいあいとした雰囲気、初めて参加した方でも楽しく会話に交じり、友達作りに役立っている。外出が儘ならない母親にとって、この様な他愛のないおしゃべりは、育児する事への閉塞感から解放される一時で、これを楽しみに参加している方も多い。また同じ思いを共有し、「自分一人が大変なわけではない」ことを知り安心できる機会でもある。この様子からタッチケアサロンが子どものためだけでなく、母親が日中誰とも話す機会がない日常から、気持ちを解放させることができる場としても求められている。

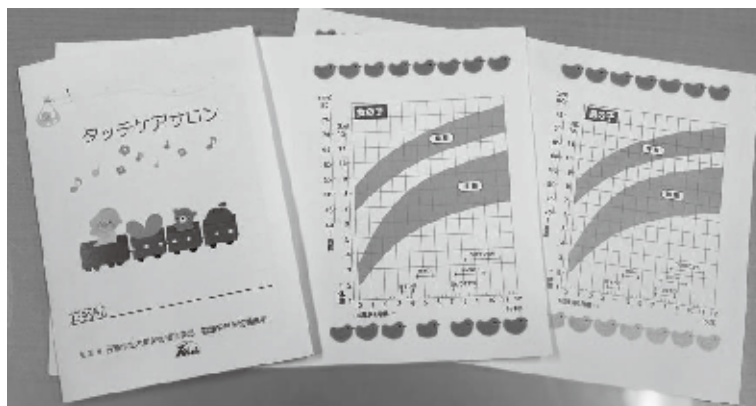


写真3 タッチケアサロンカードに付けている男女別発育曲線表

6) 育児相談

保健センターの健康相談までの繋ぎとして、母親からの要望があれば栄養相談や発育相談に応じている。母親からの相談は、我々教員にとって、助産師、保健師としてのライセンスを活かせる機会であると共に、現代の育児の動向を知る事ができる大変貴重な機会でもある。特に最近のベビーカーや知育玩具、洋服などの育児用品や衣料は、便利さだけでなく安全性や耐久性のエビデンスも備えていることがわかる。母親も上手に選び活用しており、母親達の会話や持ち物から今どきの育児用品のトレンドや育児事情を知ることが多く、現代の育児に合った活きた育児相談に繋げられる機会となっている。

4. おわりに

乳児を対象としたタッチケアサロンは、何よりも子どもと母親の健康を守ることが第一である。今後も新型コロナウイルス感染症に類した事態や気象の変動による被害が起こることも想定し、感染症の情報だけでなく、気象状況、災害情報等をキャッチし、早期にタッチケアサロンを開催するか中止するかを判断をしていくことが求められる。また、今まではメールアドレスや電話番号の確認は任意にしていたが、感染症の蔓延時や気象や災害等で中止する場合の連絡のために、個人情報の取り扱いを説明し同意を得た上で、電話番号等、即座に連絡のつく方法を確認しておくことも必要である。

今後も新型コロナ感染症に関する情報を確認し、タッチケアサロン再開の可否を判断していきたい。

付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2020年度課題研究の採択を受けたものである。

引用文献

- 1) 橋本武夫 (1999) 赤ちゃんのタッチケア. チャイルドヘルス VOL2 N06, pp. 3-19. 診断と治療, 東京.
- 2) 日本タッチケア協会 (2020) 日本タッチケア協会とは, <https://touchcare.net/aboutus/> (2021年3月9日閲覧)

参考文献

- 1) 日本タッチケア協会 (2017) だれでもできるやさしいタッチケア (日本タッチケア協会編), pp. 36-39. 合同出版, 東京.
- 2) 前川喜平 他 (2000) 愛情たっぷりタッチケア pp. 14-26. 光文社, 東京.