

## 実践報告

# 2023 年度タッチケア実践報告

加藤千恵子<sup>1)</sup> \* 渡邊友香<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 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 地域育児支援 オキシトシン

## 1. はじめに

名寄市でのタッチケアは2000年から継続的に行っている。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の扱いが5類に移行し、地域の子育て支援の一助になるように月に1-2回、少人数での開催とした。

タッチケアは、施行する者と受ける者のマッサージによる触覚性刺激や施行者の声かけによる聴覚刺激などの五感を刺激し、互いのオキシトシン分泌に伴う愛情スイッチをONにする。つまり、タッチケアで、児の滑らかな肌に触れることで、施行される者も施行者も癒される<sup>1)</sup>。タッチケアに専念できる場所と時間を継続的に確保することで、親のプラスの感情を子へつなぐコミュニケーションの場の確保になると考える。

## 2. 事業目的

本事業の目的は、各自治体在住の子育てをしている親たちを対象に、タッチケア教室を開催し、育児に専念している対象者と児との関係における愛着の促進のために、まず、その第一歩である児のふれ方を学ぶことである。次に、子育てをしている親自身の癒しの場になる事、参加者が児の好みの部位を捉え、子育ての生活の中での育児における不安が少しでも軽減し、楽しく、育児ができるように、大切な親子の触れ合いの時間と場所を確保することにある。さらに、参加者が抱えている子育てに関する悩みを把握し、親同士の横の交流、情報共有と問題解決の糸口を探る場としてのサロンの意義を持つ。児とのふれあいの中で児の皮膚に触れることで生じる母児の感情を意識し、児とのふれあいが継続できる機会となるように地域における子育て支援をすることを目的とする。

## 3. 用語の定義

- 1) タッチケア<sup>2)</sup>；ふれあいと皮膚のマッサージ（エフルラージュ：軽擦法）である。
- 2) オキシトシン<sup>3)</sup>；適度に温かい環境でリズムカルにタッチ（接触）することで、哺乳類の両性ともに同程度分泌されるホルモンで脳下垂体後葉から分泌される。

## 4. 方法

- 1) 対象；地域在住の乳児を持つ親と乳児（1歳未満を対象）。
- 2) 調査内容；対象背景（年齢、職業、初経産別、児の出生時体重、児の月齢）、タッチケア前後の気持ち・フェイススケール、赤ちゃんの好みの部位とタッチケア中の児の反応を調査した。
- 3) 調査時期；2023年3月から2024年2月までのタッチケア開催前・後に質問紙を配布し、回収した。
- 4) 分析方法；単純集計に加えて、IBM®SPSS®Statistics. Ver.24を用いて、タッチケア前・後のフェイススケールの変化やタッチケア施行中の気持ち、児の好みの部分の発見と観察された児の状態などから、

---

\*責任著者 E-mail:chiekok@nayoro.ac.jp

観察点と気持ちを合わせ検討した。感想や子育て支援に求めるニーズから、今後の子育て支援に反映させるため内容を整理した。

- 5) 倫理的配慮；趣旨・任意性・匿名性を説明し、タッチケアサロン中の撮影写真は対象の承諾を得た。

## 5. 結果

### 1) タッチケア開催の概要（表1）

12か月の活動で37人の方にご参加いただいた。

開催状況は表1参照。

2回、参加申し込みがなく、中止としている（3/9、8/3）。

参加者の8人は新規の参加者である。

概ね大学ホームページや広報を見ての参加申し込みと参加していただいた母親同士の口コミ情報で参加していた。

5月27日は1人の父親が、6月10日は3人の父親が参加した。

11月28日は対象の姉も1名参加、12月26日は対象者以外に関東から来た甥が2名参加した。

### 2) 参加者の背景

参加延べ人数は37人であった。乳児37人。アンケート回収37人。

参加者の性別は男性3人（8.1%）、女性34人（91.9%）であった。

参加者の年齢は26-49で、平均34.1±6.5であった。

職業は、パート34.5%（10/29）、公務員20.7%（6/29）、会社員17.2%（5/29）、主婦17.2%（5/29）、教員10.3%（3/29）などであった。

初産は78.8%（26/33）、1回経産18.2%（6/33）、2回経産3.0%（1/33）であった。

参加した児の月数は、2-12か月で平均6.9か月±2.3であった。

参加した児の出生時体重は、2680-3850gで、平均3241.3±320.3gであった。

### 3) 参加者の育児上の悩みと解決したいこと

発育の状態が順調か、体重の増加状態を気にしており、タッチケア終了後の身長・体重測定継続とその都度、育児相談や受診について共に考える時間とした。離乳食の進め方では、便の状態から消化状態を判断できることなどを説明した。

児の睡眠時間では、実際の少なくなっているというデータを示し、タッチケアの活用で睡眠の質をアップする事や睡眠サイクルが短いことを説明した。

### 4) タッチケアについて

- (1) タッチケアの知名度；知っているとした者は83.8%（31/37）、知らない者は16.2%（6/37）であっ

表1 タッチケア開催日程と参加人数

日程	参加人数
R5年3月23日	2
4月13日	2
4月27日	3
5月13日	1
5月27日	1
6月10日	3
6月24日	1
7月15日	3
8月17日	2
9月19日	2
10月3日	2
10月24日	1
11月9日	3
11月28日	3
12月12日	1
12月26日	2
R6年1月23日	2
2月13日	3
合計	37

表2 育児上の悩みや解決したいこと

悩みや解決したいこと
発育（寝返りなどの動きの心配も含む）が不安（5）
体重の増え方（3）
離乳食の進行（2）
下の子の睡眠時間の不足の影響

た。

タッチケアの名前のみ知っているものは 16.7% (5/30)、内容まで知っている者は 3.3% (1/30)、タッチケアをしたことがある者 80.0% (24/30) であった。

(2) タッチケア前の気持ち；楽しみ 97.3% (36/37) であった。

(3) タッチケアの時間；ちょうど良い 100.0% (37/37) であった。

(4) タッチケアの理解度；ほとんどわかった 81.1% (30/37)、少しわかった 18.9% (7/37) であった。

(5) タッチケアの継続（表 3）ぜひやりたい 83.8% (31/37)、できればやりたい 16.2% (6/37) であった。

(6) タッチケア後の気持ち（図 1）；

気持ちよい 75.7% (28/37)、かわいい 37.8% (14/37)、やわらかい 18.9% (7/37)、あたたかい 16.2% (6/37)、楽しい 16.2% (6/37)、疲れる、緊張、怖い、面倒はいなかった。

(7) 児の好みの部分の発見；タッチケア中、児の好みの部分を発見できた者は、81.1% (30/35) であった。

(8) タッチケアで実際の実施できた部位と児の様子

タッチケアで実際に実施できた部位は、顔 77.8% (28/36)、胸 83.3% (30/36)、腹部 86.1% (31/36)、手腕 86.1% (31/36)、足 80.6% (29/36) 背中 88.9% (32/36) であった。

各部位と児の様子は表 4 に示す。

(9) 気分、フェイススケールの変化について

タッチケア前の気分は、1-20 段階中、1-14 の間で、概ね笑顔と平常の表情であった。タッチケア後の気分は、1-20 段階中、1-3 の間で、笑顔の表情であった。Wilcoxon の符号付き順位検定でタッチケア前後の気分を比較した ( $p=0.001$ )。タッチケア後、有意に笑顔になっていた（図 2）。

#### 5) タッチケア施行者の感想

感想を表 5 に示す。気分の落ち込みがあってもタッチケア後は気分がすっきり、リフレッシュでき、楽しい時、のんびりした時を過ごすことができ、触れ合うことの大事さを感じていた。

#### 6) 親が希望する育児支援

育児サロン 97.1% (34/35)、育児支援講演会 37.1% (13/35)、短時間の児の預かり 31.4% (11/35) であった。

表 3 今後のタッチケアの継続場面

タッチケア継続場面「35」 (n = 28)	
お風呂あがり (14)	8
お風呂あがりの保湿ケア時 (3)	
朝の保湿時 (2)	
保湿ケア時 (2)	
朝晩の手入れの時	
ちょっとした隙間時間 (4)	
寝る前 (4)	
着替え時 (2)	
少しのんびりする時	
コミュニケーションや遊び	
余裕のある時	

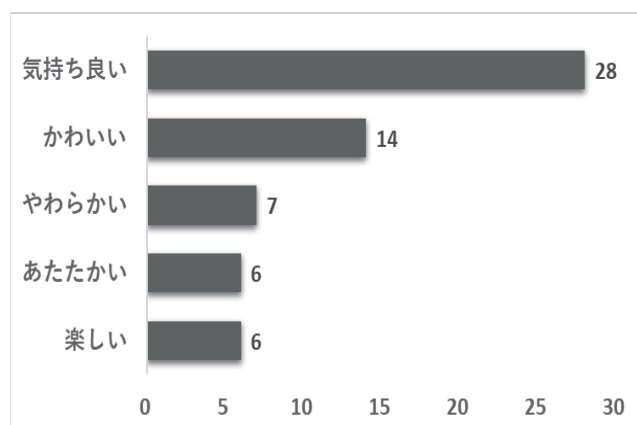


図 1 タッチケア後の親の気持ち

表4 タッチケア実施部位と赤ちゃんの様子

部位	赤ちゃんの様子やしぐさ	部位	赤ちゃんの様子やしぐさ
全体	どこも気持ちよさそうでした		
顔	泣いた（4）	手腕	気持よい（5）
	少し嫌がりました		笑っていた
	声を上げて気持ちよさそうでした		周囲を気にする
	笑顔		パタパタ動かす
	とても気持ちよさそう		泣きそうになった
	とても喜んでいて		少し嫌そうな表情
	嬉しそうでした	足	気持よい（7）
	楽しそう		太ももが気持ちよいかんじ（2）
	リラックス		笑っている
胸	気持ちよさそう（4）		足の裏が好きだった
	笑顔（2）		動かしていた
	声を出して笑う		少しこそばい
	目が合うとニコニコ		リラックス
	リラックス		おとなしくなりました
	おだやか		泣いた
腹	気持ちよさそう（3）	背中	気持よい（5）
	笑顔（2）		おとなしくしていた（2）
	リラックス		一番お気に入りです（2）
	おだやか		一番喜んでました
	周囲を気にする		リラックス
	身体をひねる		おだやか
			泣いた

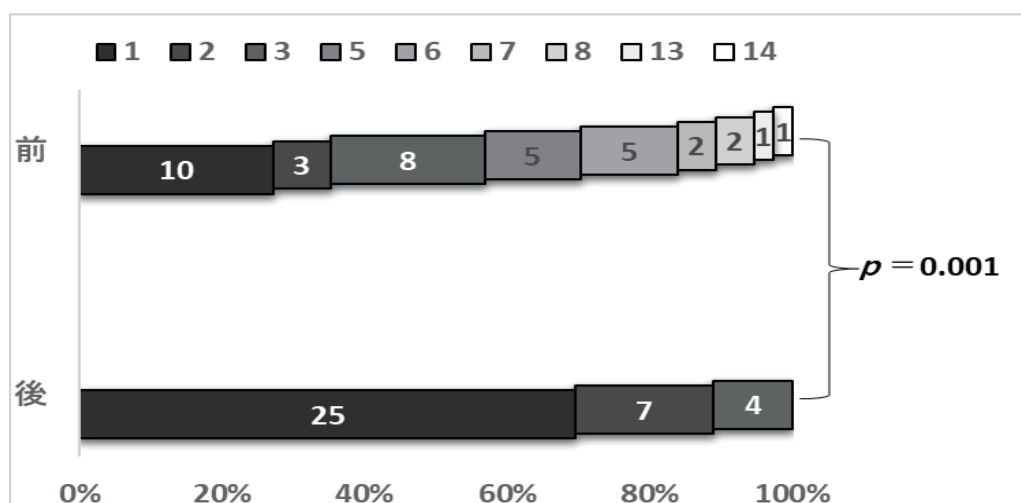


図2 タッチケア前後の母親の気分（フェイススケール）

\*1-5は笑顔、20段階で尋ねている。

表5 タッチケア後の感想一覧 \*番号はランダム表記

感 想
1) 子どもだけでなく自分のマッサージも教えていただけて良かったです
2) のんびりできて楽しかったです
3) ムチムチの体を触ると気持ちいいし、とてもかわいかったです
4) 終始、寝返りしたり、マッサージする手を掴んだりしてスムーズにできなかったが、本人が楽しそうなので良かったです。
7) 久しぶりにゆっくり子どもとのふれあいができて良かった
8) のんびり楽しかったです
9) ふれあいの大切さがわかりました
10) スキンシップに取り入れたい
11) 体を洗う以外で体をマッサージできて勉強になりました
12) 勉強になりました
14) 眠たかったようで途中までしかできなかったのですが家でもやってみたいです
14) ずっとタッチケア、ベビーマッサージに興味があったので体験できて嬉しかったです。
14) ありがとうございます。
15) (児が) 動けるようになってやりづらくなってきましたが、楽しくできました
16) 心地よかったです
17) 気持ちが落ち込んでいましたが、元気になれました
18) 顔を触れられて泣くところニコニコしてくれました
20) とても楽しかったのでまた参加したいです！！
21) リラックスできました！また参加したいです！
22) 赤ちゃんも自分も気持ちよくなりました
23) 楽しくできました
25) とても楽しくて気持ち良かったです
26) 他のお母さん達との交流ができて良かったです
26) ストレッチ気持ち良かったです
27) 子どもと幸せな時間が持てました。ありがとうございます
29) また参加したいです
34) リフレッシュできました。ありがとうございます
35) とても楽しかったです。ありがとうございました

## 6. 考察

### 1) 母児にタッチケアを行うことによる気持ちと身体の変化

タッチケアを行うにあたり楽しみと感じている親は多く、参加に至るまでの不安や緊張に勝る。児への思いと児の皮膚に触れ、「気持ちよい」「かわいい」「あたたかな」「楽しい」「やわらか」と感じた感情が生じていた。タッチケアでのマッサージ効果によるオキシトシンの分泌が促され、フェイススケールもタッチケア後、有意に笑顔に変化し、親自身が心身ともに癒されていることがわかる。

このタッチケアの経験を家でも継続して行いたいと考え、活用できる生活場面を「入浴後、保湿ケア時など」と考えており、児の保湿ケアでの活用へと定着してきていることがわかる。

生活習慣は経験から次の行動へと変化し促され、定着する。今後も、親と子のタッチケアを継続したいと考える。オキシトシンは愛情ホルモンともいわれ、子育ての中での癒しを与えてくれる。親子が集中して触れ合える時間と場を今後も提供していきたいと考える。

### 2) タッチケアで児の好みの部位を知ることに関して

児の好みの部分はそれぞれである。タッチケア施行者は、児の好みの部分を表情やしぐさを観察することで捉えている。同じ部位を触れても児の反応は様々で、泣き出す子がいたり、喜びを様々な表現で表出する。その児の様子をしっかりと観察できている。武井ら(2021)は、児の気質特徴によらず、気質特徴に適合したベビーマッサーの体験により子どもの特徴への気づきに繋がり、子どもへの関わり方を考えるきっかけになると述べており<sup>4)</sup>、今後も、触れる速度や手の温度に留意し、それぞれの児の好みの部分を探りながら、触れていく場面を大事にしたいと考える。

### 3) 育児上の悩みの軽減と横のつながり

タッチケア終了後に身体計測や情報交換の場を設けていることで、発達上の不安や疑問を正常と比較して様子を見てもいい範疇なのか、受診が必要かという点で専門家としての視点で助言することや児の発育をどのように考えていくかという点で共に考え、育児の伴走者として長期間にわたり見守ることができた。

地域において育児における悩みなどに定期的に対応できる場が身近にあることは、非常に重要であると考ええる。

### 4) 今後の活動について

今後も、準備段階での労力の簡素化に努め、人員の少ない中で無理なく継続する方法を模索したい。

育児サロンのニーズは高く、講演会による研修や一時預かり支援などのニーズもあることから、地域で担える担当者の発掘と新たな企画に地域の連携の中で取り組んでいきたいと考える。

## 7. 結論

- 1) タッチケアで児に触れることで、「気持ちよい」「かわいい」「あたたかな」「楽しい」「やわらか」と感じた感情などから、タッチケア後のフェイススケールでは有意に笑顔に変化し、親自身が心身ともに癒されていることがわかる。
- 2) タッチケア中、児の好みの部分など、児の表情やしぐさからしっかり観察ができている。
- 3) タッチケアでの情報交換や身体計測を定期的に行い、地域で育児の伴走者として継続した関わりは重要である。
- 4) 育児サロンのニーズは高く、講演会による研修や一時預かり支援などのニーズもあることから、今後、地域で担える担当者の発掘と新たな企画に地域の連携の中で取り組んでいきたい。

## 8. おわりに

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、少人数で開催してきた。感染対策は引き続き慎重に行い、無理なく継続する方向性で、今後も地域貢献をしていきたい。

## 謝辞

タッチケアに参加して下さった皆様に厚く御礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) Hirohashi Y, Kato C, Oyama-Higa M, Lee S, Sano T, Ichikawa M (2014) The Effect of Touch Care for Baby by Mother. BMSD: in Luxembourg : 261-268
- 2) 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. p5. 合同出版. 東京都.
- 3) シヤスティン・ウヴェネース・モベリ 瀬尾智子, 谷垣暁美訳 (2008) オキシトシン : p26. 晶文社, 東京都.
- 4) 武井裕子, 門田昌子, 竹内いつ子, 岩藤百花, 岡野維新, 寺崎正治 (2021) : 子どもの気質特徴に適合したベビーマッサーが養育者の育児上の気づきと認識に及ぼす影響, 河崎医療福祉学会誌, 31 (1) : 73-79.