

## 実践報告

# 2022 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

名寄市におけるタッチケアは2000年から継続的に行っていた。しかし、コロナ禍の感染予防の観点から一時休止していた。本来の子育て支援の一助になればと2022年9月6日から再開した。

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する。

感情はタッチから伝わり、なだめる、鎮静、活発、愉快等の意味を伝えると考えられ、裏付ける研究は少ないが、特定の感情を伝えると考えられ、その感情やメッセージは、愛情、配慮、思いやり、共感、怒り、安心感などがある<sup>1)</sup>。

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>2)</sup>。タッチングはコミュニケーション、意味を伝える手段で、タッチの感覚が神経、腺、筋肉、心に変化をもたらし、これらの変化を感情と呼ぶ<sup>3)</sup>と述べられており、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

本事業の第一の目的は、各自治体在住の子育てをしている母親たちを対象に、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育児が少しでも楽しく、不安が軽減できるように、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、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、母児のふれあいが継続できる機会となるように月2回開催し、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>4)</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>5)</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。

---

\*責任著者 E-mail:chiekok@nayoro.ac.jp

#### 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、初産産別、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；2022年10月からタッチケア前・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、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）

9月から2月までの6か月の活動で23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（9/20, 11/10）。

参加者の16人は新規の参加者である。

概ね名古屋市広報を見ての参加申し込みと母親同士の口コミ情報で参加していた。

10月6日は保健師選択の学生2名と教員1名の参加見学があった。

##### 2) 参加者の背景

参加人数は23人であった。乳児23人。上の子の参加1人。アンケート開始は10月からで回収21人。

参加者の年齢は24-44歳で、平均 $33.1 \pm 5.2$ であった。

職業は、主婦21.1%（4/19）、会社員21.1%（4/19）、公務員15.8%（3/19）、団体職員15.8%（3/19）などであった。

初産は95.2%（20/21）、1回経産4.8%（1/21）であった。経産婦の参加者は上の子の育児の時に本学でのタッチケアに参加した経験を持っていた。

参加した児の月数は、2-11か月で平均 $5.9$ か月 $\pm 2.4$ であった。

参加した児の出生時体重は、2385-3960gで、平均 $3061.1 \pm 405.1$ gであった。

##### 3) 参加者の育児上の悩みと解決したいこと

夜泣きや溢乳、離乳食と保湿ケアに関して、悩みがあった。

タッチケア後、児の睡眠サイクルや胃の形状の話をした。

母親同士の情報交換により、共通な悩みがあることなどから横のつながりもあった。

表1 開催日程と参加人数

開催日程		参加人数
9月	6日	2
10月	6日	3
	20日	4
11月	24日	3
12月	22日	7
1月	19日	1
2月	9日	2
	28日	1

表2 育児上の悩みや解決したいこと \*表の番号はランダム表記

育児上の悩みや解決したいこと
3) 夜起きることが増えたので寝て欲しいです
4) 夜に泣いて起きてしまうことが多く、いつか寝てくれるようになりますか？
10) 吐き戻しがいつまで続くのか心配
12) 夜泣きが始まり、泣き方が激しく戸惑っている
18) 離乳食の進み
18) 保湿ケアについて

## 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 95.2% (20/21)、知らない者は 4.8% (1/21) であった。

タッチケアの名前のみ知っている者は 45.0% (9/20)、内容まで知っている者は 4.5% (1/20)、タッチケアをしたことがある者 50.0% (10/20) であった。

(2) タッチケア前の気持ち；楽しみ 95.2% (20/21)、不安 4.8% (1/21) であった。

(3) タッチケアの時間；ちょうど良い 100.0% (21/21) であった。

(4) タッチケアの理解度；ほとんどわかった 47.6% (10/21)、少しわかった 52.4% (11/21) であった。

(5) タッチケアの継続；ぜひやりたい 76.2% (16/21)、できればやりたい 23.8% (5/21) であった。

表 3 にタッチケアを継続する場面のイメージを示す。

(6) タッチケア後の気持ち (図 1)；かわいい 71.4% (15/21)、気持ちよい 61.9% (13/21)、やわらかい 47.6% (10/21)、あたたかい 38.1% (8/21)、楽しい 33.3% (7/21)、疲れる、緊張、怖い、面倒はいなかった。

表 3 今後のタッチケアの継続場面

タッチケアの継続場面
入浴後 (10)
保湿ケア時 (4)
機嫌の良いお風呂あがり (2)
機嫌の良い時
寝る (昼寝を含む) 前 (2)
ふれあい、コミュニケーション、遊びの時 (2)
入浴前

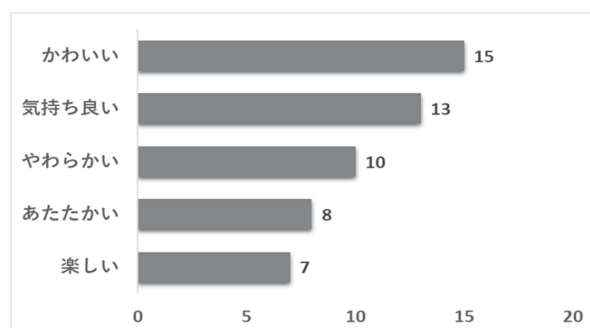


図 1 タッチケア後の母親の気持ち

(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、71.4% (15/21) であった。

(8) タッチケアで実際に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 85.7% (18/21)、胸 100.0% (21/21)、腹部 90.5% (18/21)、腕・手 81.0% (17/21)、足 85.7% (18/21) 背中 81.0% (17/21) 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、1-10 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、1-5 の間で、概ね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 ( $p=0.004$ )。タッチケア後、有意に笑顔になっていた (図 2)。

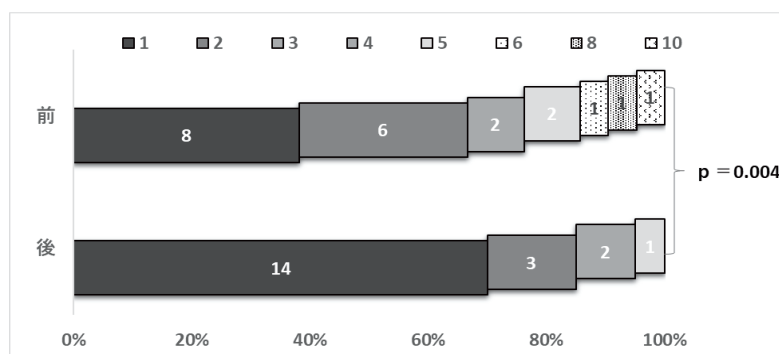


図 2 タッチケア前後の母親の気分（フェイススケール）

\* 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（表情・しぐさ・姿勢・声ほか）	部位	赤ちゃんの様子（表情・しぐさ・姿勢・声ほか）
顔	気持ちよさそう（2）	手腕	気持ちよさそう（3）
	機嫌よし		笑顔（2）
	かわいい		機嫌よし
	笑っていた		リラックス
	少し嫌そう（3）		かわいい
	少ししかめつら？でも気持ちよさそう		動く（指は気持ちよさそう）
	あばれる		ふつう
	寝返りであまりさせてくれなかった		あばれる
	うつ伏せしたい		手をぶんぶんする
	足でキックされだめ		嫌そう
	おでこ苦手そう	足	気持ちよさそう（4）
胸	気持ちよさそう（4）		機嫌よし
	リラックスしていた（2）		足が一番気持ちよさそう
	機嫌よし		リラックス
	笑顔		笑っていた
	うつ伏せになりたがる（2）		ニコニコ
	かわいい		かわいい
	少し眠そう		動く（指は気持ちよさそう）
			ふつう
腹	気持ちよさそう（4）		バタバタする（2）
	機嫌よし		おとなしくマッサージしている時もあった
	リラックス	背中	気持ちよさそう（4）
	かわいい		機嫌よし
	うつ伏せになりたがる（2）		リラックス
	バタバタする		楽しそうに声を出す
	泣いた		ニコニコ
			かわいい
		他	指が気持ちよさそう

## 5) タッチケア施行者の感想

表5 タッチケア後の感想一覧 \*番号はランダム表記

感 想
3) マッサージしてみたかったので、皆で一緒にできて良かったです！
3) 赤ちゃんも気持ちよさそうでうれしかったです！
6) 2回目で前回より理解できました。
7) 私も楽しくてまた、参加したいです。
8) 初めて参加させていただきましたが、親切にいただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。
8) ありがとうございます。
8) ぜひまた参加させていただきたいです。
9) もうちょっと月齢が早い時に受講すればよかったと思いました。
9) お風呂の後に部分を分けてやってみたいです。
10) 座ったり、ハイハイしたがってほとんど暴れてましたが、お話ししながらすべすべの赤ちゃんに触れて癒されました。
12) 顔を触られるのがあまり好きじゃないので不安だったがやっぱり泣かれました…
13) もう少し体を離しても泣かないようになったらたくさんマッサージしてあげたい。
13) 楽しかった。
15) 気持ちよさそうだったり、笑顔が見れたりしてよかった。
15) こちらも癒されました。
16) 動きが活発になってきて、やりづらくなってきた。
17) 家でゆっくりやってみたいです。
18) だいたい動き回って全部はできませんでしたが、その動きも楽しみながら自宅でやってみます！
18) ありがとうございます！
19) 娘とのコミュニケーションがとれて楽しかったです。
20) また、参加したいです！
21) 自分の身体も少しほぐれてリラックスできた。

## 6) 親が希望する育児支援

育児サロン 57.1% (12/21)、育児支援講演会 33.3% (7/21)、短時間の預かり 33.3% (7/21) であった。

## 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

児に対するかわいいという思いと児の皮膚に触れ気持ちよく、やわらかであたたかな感触から気分は楽しいと認識されている。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ていることがわかる。また、この経験を通して、家でも継続して行いたいと考えており、その生活場面をしっかりとイメージし保湿の必要な入浴後を代表とする施行場面を考えることができている。

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。フェイススケールもタッチケア後に有意に笑顔に変化し、母親自身が心身ともに癒されており、今後も、母児を対象に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、過酷な子育てに癒しを与えてくれる。母児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

概ね、児とのふれあいを通して施行者は児の好みの部分を表情やしぐさを観察しており、児をしっかりと育児していることがわかる。顔が苦手な児も多く、触り方や声かけなど、施行者が優しく変化させており、児の苦手な部分を知りながら、児の活発な動きの中で、様々な体位で触ることができている。

臨機応変に児に対応することができている。

### 3) 今後の活動について

タッチケアの場は育児における悩みなどに応答できる場でもある。今後も定期的に行い、地域において定着を図ることは重要である。

今後、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と考える。

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) タッチケアで児に対するかわいいという思いと児の皮膚に触れ、気持ちよく、やわらかであたたかな感触から気分は楽しいと認識され、これらの効果によりフェイススケールはタッチケア後に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) 児とのふれあいを通して児の好みの部分を表情やしぐさから観察し、児の苦手な部分を知りながら、顔が苦手な児には触り方や声かけなどを優しく変化させており、児の活発な動きの中で、様々な体位で触ることができている。

3) 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

コロナ禍、タッチケアを再開し、無理なく継続できる方法を模索し、地域に定着させていきたい。

今後も5類移行に関わらず、感染対策に努め、ニーズに合わせた企画を連携の中で模索したい。

## 謝辞

タッチケアに参加してくださった皆様に厚く御礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) Tiffany Field, PhD (2005) TOUCH AND MASSAGE in Early Child Development. Touch Research Institutes University of Miami School of Medicine : 41
- 2) Yoko Hirohashi, Chieko Kato, Mayumi Oyama-Higa, Sang-jae Lee, Tomoe Sano, Masato Ichikawa (2014) The Effect of Touch Care for Baby by Mother. BMSD: in Luxembourg : 261-268
- 3) 1) 同上書、p 42
- 4) 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. p 5. 合同出版, 東京都.
- 5) 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 : p 26. 晶文社, 東京都.