

保育者・支援者と障害児者で実施される“触れる関わり”の
実際～主に知的障害・自閉症スペクトラム（ASD）児者における
人間関係能力の発達を促す技法～

会津大学短期大学部
社会福祉学科
市川 和彦

保育者・支援者と障害児者で実施される“触れる関わり”の 実際～主に知的障害・自閉症スペクトラム（ASD）児者における 人間関係能力の発達を促す技法～

市川 和彦

平成28年1月10日受付

【要旨】施設内において不適切な関わり（虐待）や利用者による暴力的行為の無い「安心できる温かい風土を醸成するためには、援助者が相手の身体に直接触れる非言語コミュニケーションである「触れる関わり RC : Reach Communication）」が有効であり、その根拠の一つとして「つながる喜び」を求めるホルモンであるオキシトシンによる自閉症（ASD）児者への生理的側面からの影響も看過できない。

「触れる関わり」の具体的技法として「プット」「プッシュ」「ストローク」「プレス」「タッピング」「グリップ」の諸技法が挙げられるが、触れられる事に嫌悪や恐怖を感じるケースもあるため、援助者は触れても大丈夫かどうか、触れ方の丁寧な選択、事前の説明・同意など、援助者は事前のアセスメントにより慎重・適切に判断することが求められる。また、男性利用者の女性支援者に触れられることの刺激や、男性援助者から女性利用者への性的虐待の可能性も否定できないため、原則、同性同士で実施するなど援助者には専門職としての高い倫理観が求められる。

I 研究の背景と目的、方法

不適切な関わり（虐待）を防止するためには「不適切な関わり（虐待）とは何か」を知る消極的予防と「適切な関わりとは何か」を知る積極的予防の両輪が起動することで初めて効果を及ぼすことができる。むしろ後者の方が重要であり、施設内に適切な関わりが根付くことに拮抗して陳腐な不適切な関わり（虐待）は淘汰されていくであろう。

前論文（2015 市川）において筆者は「触れる関わり」が虐待のない「安心できる温かい風土」を施設内に実現するために有効なツールであることの可能性を論じ、特に自閉症スペクトラム（ASD）児者の人間関係能力発達の視点から「エネルギー解放アプローチ」「機能訓練・治療アプローチ」「人間関係アプローチ」の3つのアプローチに分類した。さらに、これら3つのアプローチは切り込み口は異なっても、結局、目的はより良い人間関係を築くことに集約される。山松の言葉を借りれば「技術が治すのではなく、あくまで人が治すのである。

（略）治療者は何らかの立場に立っているのであろうが、究極的には、「…療法」が治すのではなく、たまたま「…療法」の立場に立っている特定の個人が治すのである（山松質文（1996）234-235）。いずれのアプローチにおいても他者の介入が行われることで対象者に対する信頼が生まれる可能性がある。よって、いずれのアプローチにおいても保育者・支援者の人間性が大きな影響を及ぼすと言える。さらに3つのアプローチに共通する機能として脳内ホルモン、オキシトシンの働きの可能性について述べた。本論では保育者・支援者が対象者との関わりの中で実際に実施する方法について提起するのが主な目的である。

研究方法としては文献で紹介されている方法、実践事例の分析に加え、筆者が研修時に実施した障害のない成人累計319人による実技後に記入した記述式質問票によるデータを「プット」「プッシュ」「ストローク」「タッピング」それぞれに分けて実施した際の快・不快の分類と自由記述内容を整理・分析、考察を加えた。

II 「触れる関わり（Reach Communication）」の薦め

「触れる関わり」の主なものはストローク（マッサージ）やタッピングといった相手の身体に直接触れる方法である。「触れる」ことは相互作用であり、触れられる利用者（受け手）のみではなく触れる援助者（触れ手）にとっても効果がある。

堀内は「触れるケア」を提唱し、その効果は身体的側面に留まらず心理・情動的側面にも影響を及ぼすと説明しているが筆者も同感である（堀内 2010）。

また、便宜上、「触れる関わり」を意図的に援助者から利用者に働きかけるコミュニケーションの意味で **Reach Communication** と訳し、「RC」と簡略し称することができるようにした。

まずここで「触れる関わり」について定義しておこう

「触れる関わりとは、主に触れ手の手を用いて直接相手の身体に触れる行為を中心に用いたコミュニケーションであり、広義には、抱っこ、抱きかかえも含める。」

加えて、特性として次の点が挙げられる。

触れる行為は相互作用であり、効果は受け手、触れ手の心理・情動面にも及び、広くは環境・風土の改善にも影響を及ぼす（市川 2015）。

1. 「安心できる温かい風土」とは

怒りをもたらす環境、たとえばそれは笑顔や笑い声、ユーモアや優しい言葉が消え、一日、何もすることもなく床に転がる利用者、しかめ面の援助者が力なく棟内を歩き回り、互いに挨拶を交わすこともない場所。聞かれるのは利用者を急かし追い立てる怒号。援助者からは次のような声が漏らされるかもしれない。「仕事が忙しくて利用者に関わっているヒマなんてない」「職員数が少なくて利用者に関われない」まるで流れ作業のような入浴、排泄、着替えなどの介助。黙々と介助をする援助者は利用者に話しかけることもない。援助者同士はおしゃべりし、暇さえあれば携帯やスマホを操作しているのに。

他者に対する関心がいつの間にか擦り切れて無くなってしまったようである。人に触れることのない環境、直接人に関心を持つことを避けようとする社会。しかし、マクギーが言うように、すべての人の心には、他の人と一体になりたいという願がある (McGee 1991)。関わり方を知らないから、つながる喜びが発芽せずに地中で眠ったままの状態で見捨てられているのかもしれない。発芽させるものは他者と触れ合う関わりでしかない。発芽した芽を慈しみ育てる「安心できる温かい風土」をつくるのが怒りの発生を予防する基本的な方法でもある。

では「安心できる温かい風土」とは何か。堀内は「磁場」という言葉を用い次のように説明している。「互いの存在を認める関係を結び、互いの力を引き出す」場、「自分と他者との間で時間・空間・雰囲気と共有し、互いの存在を認め、力を引き出す」場 (堀内 2010a:35-36) である。

施設という「空間」が持つ独特な雰囲気と言おうか、空気のようなものがある。それは「風土」という表現が最も相応しく思える。別の言い方をすれば、特定された「場」を超えて日常のあらゆる「場」「時」に感じられる長期にわたって堆積し固定した感覚がある (和辻哲郎 1979:17)。施設という「空間」を表現するには歴史、建物、理念、援助技術、宗教、人間関係などが、そこに働き生活する者に無意識のうちに影響を与えている。筆者はそれを施設の「風土」と呼ぶことにする。

利用者にとって「安心できる温かい風土」とは次の条件が満たされていることである。

- ① 自分の話に耳を傾けてくれる援助者がいる。
- ② 自分の身体が大切に扱われる。
- ③ そこに居る者にユーモアと笑い、笑顔がある。
- ④ 自分に関心を持ち、褒めてくれる人が居る。
- ⑤ 品位、品格のある援助者の存在。
- ⑥ 自分を尊敬してくれる援助者の存在。
- ⑦ 生活に音楽が溶け込んでいる。
- ⑧ 絵画など自分の創造性を発揮できる活動がある。
- ⑨ 他者と共有する楽しい時間がある。
- ⑩ 忍耐強く待ってくれる援助者がいる。

筆者はこれらの内、本論で、②の利用者が身体を大切に扱われるための積極的技法として「触れる関わり」を取り上げる。

2. シング夫人のマッサージ

1920年、インドのミドナプルで発見された“狼に育てられた子”アマラとカマラの話をご存知の読者は少ないだろう。シング牧師夫妻の孤児院に引き取られた少女たちであったが、アマラは約1年後に病死、カマラはシング牧師夫妻の孤児院で9年間生きた (推定17歳で死亡)。カマラの変化、成長の様子は心理学者ゲゼルの著書「狼に育てられた子」に詳しいが、狼同様に夜行性で行動し「地べた式」で食事を採っていた彼女は6年後には二本足で直立歩行しそれまでは頑固に拒否していた衣類を身に付け、鶏小屋から卵を集めてくる仕事をこなし、褒められると満足したという。表情も豊かになり、攻撃的にしかかかわれなかった他の子どもたちとも一緒に遊

び寝食を共に出来るようになった。この奇跡に近い成長に影響を与えたものとしてゲゼルが特に注目したのはシング夫人のカマラへのマッサージであった。

「そのマッサージというのは、頭のとっぺんから足の先まで、愛情をこめてやさしく、じょうずにもんでやることだった。(中略) シング夫人はマッサージが実にじょうずだったし、カマラのほうで、ある箇所のマッサージにあきたとおもわれるときには、いつでも、すぐにやめてやった。このマッサージは不思議な効果を表して、カマラの筋肉を強め、またほぐして、これを人間らしい使い方ができるようにしたし、それと同時に、カマラはこのやさしい養母を信頼し、愛するようになったのである」(ウォルシュ牧師の記述)
(Gesell 邦訳書 1967:54-55)

賢明な読者諸氏には、筆者が障害者や施設利用児、認知症高齢者と、「狼に育てられた子」を同一視していると誤解されないことを願う。カマラの事例から私たちが学ぶことは、マッサージに象徴されるような「温かい」「人間らしい」関わりがいかに発達・成長の促進や治療に絶大な効果を及ぼすかという事実である。ゲゼルもシング夫妻の孤児院を「すみずみまでも、人間らしいあたたかなふんい気がみなぎっていた」と評している(Gesell 1941)。ゲゼルは子どもにとって最も大切なものは安定感であり、それは子どもが日常的に自分の身体をどう取り扱われるかの実感によって決定すると述べている。その子どもに安定感を与えたのがシング夫人の毎日実施されるマッサージであったとゲゼルは言う。加えて言うなら、1年後にかけがえのない伴侶であるアマラが死んだ際、食事を拒絶し活動することをやめ、最初で最後の涙を二滴流し、重うつ状態に陥ったカマラを救ったのもシング夫人のマッサージであった (Gesell 1941)。

3. 「触れる関わり」とオキシトシンの関係

筆者は前論文において「触れる関わり」の目的を「エネルギー解放アプローチ」「機能訓練・治療アプローチ」「人間関係アプローチ」の3つに分類し、いずれも入り口は異なっても人間関係能力の回復と発達を目的とする点で共通しており、基点にはオキシトシンの存在と作用がある、との仮説を立てた。

1906年、イギリスのヘンリー・デールによってオキシトシン (oxytocin) が発見され、オキシトシンは血液を通して体内を巡り、出産の際の子宮収縮や母乳の射出反射を促進する物質であることがわかった。

さて、ここでは「触れる関わり」とオキシトシンの関係について述べよう。オキシトシンとは、言うならば“つながる喜び”を求めるホルモンである。オキシトシンは視床下部にある視策上核 (supraoptic nucleus)、室房核 (paraventricularnucleus) で生成され、毛細血管内に放出され、全身に送られ出産の際、子宮の収縮を助け、また、乳児が母親の乳首を吸うと、乳房の筋上皮細胞を収縮させ母乳の射出を助ける (母乳射出反射) と言うことは既に述べた (Takahashi 邦訳書 2014) (坂元 2014)。

また、乳児の母乳を吸引する前のスキンシップが母親のコルチゾール (ストレスホルモン) 値を下げ、オキシトシン濃度を高めていることが明らかになった (Takahashi 邦訳書 2014:24-25)。このように出産、その後の育児において母親と乳児の交流がオキシトシンの分泌促進に影響を与えていることがわかる。

また、哺乳動物 (例えば猿) に見られるグルーミング (licking and grooming:LG) や背中を丸めて乳児を抱きかかえる行為 (arche-back nursing:ABN) が多く見られる母親には、低レベル (低LG-ABN) の母親に比べて多くのオキシトシン受容体が出現していた (Takahashi 邦訳書 2014:35)。

モベリによれば、スウェーデンの保育園や学校で100人以上の子どもたちを対象にマッサージを日課に取り

入れて実施した結果、上述したフィールドらの実験結果同様、3ヶ月で以前より攻撃行動が減り、子どもたちが落ち着いてきたとの結果が得られた。しかも効果が顕著だったのは攻撃的な言動の目立つ男子たちだったという (Moberg 2008:172-179)。

オキシトシンは人の感情に何らかの影響を与える。マックスプランク研究所のバレリー・グリネビッチの実験により、オキシトシンを分泌する神経細胞は脳にもその軸索を伸ばしていることが明らかにされた (坂元他 2014:124)。特に扁桃体にはオキシトシン受容体が多く存在する。よって例えば乳児が母親の乳首を吸引する行為によって母親の扁桃体にオキシトシンが送られその結果、母親をリラックスさせ、乳児を愛しく思う愛着の気持ちを起こさせるのだ (坂元 2014:126)。

Takahashi の研究チームは慢性異種ストレス後に鍼刺激を与えると室傍核でオキシトシン産生細胞が増加し CRF (副腎皮質刺激ホルモン: コルチゾールを分泌させる) 産生細胞が減少することを明らかにした (Takahashi 邦訳書 2014:134)。Takahashi は鍼治療や TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation : 経皮的神経電気刺激)、マッサージといった体性感覚刺激によってオキシトシン細胞が増加すると述べている (Takahashi 邦訳書 2014:145)。

他にアグレンの研究チームはラットの腹部をストロークすることによって血漿中のオキシトシン濃度が高まることを見出した (Takahashi 邦訳書 2014:142)。

以上見てきたようにオキシトシンの分泌には皮膚へのタッチ (接触) が有効であることが実証されてきつつある (Moberg 2000;Kuchinskis 2009;堀内 2010;Takahashi 2013)。

「触れる関わり」を継続して用いることでオキシトシンの分泌を促し、人と「つながる喜び」を感じる機会を増やすことができ、その結果、利用者の表情が明るくなり、援助者の表情も明るくなったら、少々楽観的すぎるかもしれないが、それが「安心できる温かい風土」を構築するための一つの要素となり得るかもしれない。

4. 自閉症スペクトラム (ASD) と「触れる関わり」の関係～オキシトシンと「つながる喜び」～

自閉症スペクトラム (Autistic Spectrum Disorder.以降 ASD) がオキシトシンやセロトニン等の神経伝達物質の異常に影響を受ける障害であるとの説は以前からあり、ASD の子どもへのホールディングなどの身体接触が治療に効果があるとの説も以前から発表されてきた。つまりオキシトシンの新たな働きが明らかにされるなかで、なぜ身体接触によるはたらきかけが ASD の治療に有効なのか、その謎が解き明かされてきつつあると言える。

フィールドは ASD の保育園児に保育者が 10 日間マッサージを行った結果、教室での逸脱行動が減少し、保育者に関わろうとする子どもが増えたとの実験結果を報告している (Field 邦訳書 2008:112)。

また、ワールは、ASD の少年に顎、手、手のひら、首、背中にマッサージやタッピングなどを行った結果、身体的成熟とコミュニケーションの改善が見られた事例を報告している (Montagu 邦訳書 1977:213-214)。

自らが ASD であるグランディンは、優しく忍耐強く行われる身体への刺激は、最初は不快だが徐々に快い刺激に変わってゆくと述べている (Grandin 邦訳書 1997:99-101)。

イギリスではオゴーマンが、施設に入所している少女たちに ASD 児を抱いてかわいがってもらう実験を行い、その結果、ASD 児の行動が調整され、話し方にも発達が見られた事例を紹介している (Levy 邦訳書 2005:400)。

中川は、パニックを起こして感情のコントロールが困難になった発達障害のある中学生にタッピング・タッチを実施し沈静化に成功した事例を紹介している (中川 2004)。

ティンバーゲンとティンバーゲンが紹介したウェルチの「母子抱きしめ療法」では、ASD 児と母親との間に強い愛着関係を回復することが ASD 児の治療になるとの根拠のもと、抱きしめを中心とした身体接触によって

ASD 児に一定の改善が見られた例が紹介されている (Tinbergen and Tinbergen 1987:372-387)。

ローマンとハルトマンはウェルチによる抱っこ法を一部修正し、独自の「身体療法」を構築した。ローマンとウェルチは子どもが「強制的に抱っこされた」「無理やりに治療された」と感じないような工夫が必要であると述べており、子どもの意思を尊重することを援助者は心がけなければならないこととしている (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:96)。ローマンとハルトマンは主に自傷行動を呈する自閉症児に対する実証的研究を通して次のような結論を述べている。「自傷行動を起こす子どもへの効果的な治療は、その子どもと交わり、コミュニケーションを作ることである。子どもがさまざまな行動を学習すれば、自傷行動が起こらなくなり、他者との交流がみられるようになる」 (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:85)。子どもは新しい経験をすべきであり、それは筋感覚と触覚を通じたコミュニケーションであるとも述べている (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:91)。自傷行動は他者との交流を求める子どもの悲劇的選択によって取られる行動であるので、それ以外の交流によって (特に身体接触による) 自傷ではない快い社会的交流を学ぶことができるのである。たとえば子どもをくすぐったり、マットの上に転がしてマッサージをしたり、治療者が子どもの後ろに座り、子どもの頭に顎を乗せて声を出し頭を共鳴板にして遊ぶなど、遊びを通して強制的ではなく状況に応じて行う (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:99)。コミュニケーションと攻撃性は逆比例する (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:109)。

上述したように、コミュニケーション障害に代表される ASD 児者の生きづらさ改善に「触れる関わり」が何らかの良い影響を与えていることが分かる。

Ⅲ 「触れる関わり」の実際

1. 触れ手の準備

狭義の「触れる関わり」を実施する場面は大きく 3 つに分けられる。

- ① 定時：平静時に実施する場所と時間を予め設定し、「触れる関わり」を行うことを目的とする場合。
行動障害の減弱・改善など治療 (トリートメント) を目的として継続して行う場合も含む。
- ② 随時：日常的な関わりの際に必要なに応じて行い、利用者との交流、心の安定等を目的とするもの。
- ③ 不穏時：受け手が不穏な状態、または興奮状態など感情的になっている状態などに触れ手が介入し沈静化を図ることを目的とするもの。

いずれにしても、触れ手側に不安や苛立ち、焦りがある状態で触れればその感情は受け手に伝わるので、まず、触れ手自身がリラックスしていることが前提条件である。リラックス状態を維持するために大切なことは正しい姿勢と安定した呼吸、穏やかな表情そして声のかけ方である。

1) 姿勢

受け手に触れる前に、触れ手は静かな深呼吸を数回行い調息しながら背筋を伸ばし、首と肩の力を抜き、座位の場合は体重が尾骶骨にまっすぐ落ちるよう、立位の場合は、体重が腰を通して両足の扁平部に均等に落ちるようにする。自然と首、肩、腕の力が抜けるだろう。(Lidell, R.M 邦訳書 2006:24)

受け手が不穏な状態のときなどはだいたい受け手の横に位置することが多いだろう。その場合は、姿勢は気にしなくても良い。受け手に寄り添う姿勢が良い。

2) 呼吸

受け手に触れる前に深呼吸を行う（1～3回）。まず、息を吐ききる（呼気）。かつ息を吐くことに意識を集中する。基本的に鼻から吐く。このとき、体中の邪気、毒素が息と共に吐き出されるイメージで行う。吐き切ると、次は自然と息を吸うだろう（吸気）。その際は鼻から腹部にプラーナ（ヨガや東洋医学で空気中に存在するとする沈静物質）を少しずつ吸い込むイメージ、いわゆる腹式呼吸を行う。その後、静かな呼吸を繰り返してから触れる。その後も静かな呼吸を維持する。

呼吸と精神の安定、興奮の沈静化を助ける神経伝達物質にセロトニン（serotonin）がある。呼吸と精神の安定の関係を生理学的に説明するのにセロトニンがあげられることが少なくない（高田 2015、）特にゆっくりな腹式呼吸が良い。ゆっくりした呼吸を行うことで脳内の二酸化炭素の量が増え、その結果、セロトニン神経が刺激され、セロトニンが放出される（高田 2015）。オキシトシンとセロトニンの関係であるが、社会的快感によってオキシトシンが分泌されると同時に他の神経伝達物質であるドーパミンとセロトニンが分泌される（Zak 邦訳書 2013:74）。オキシトシンとセロトニンは同時に働くのである。

受け手が興奮している状態のときは、事前に深呼吸ができれば良いが、その余裕がないことも予想される。その場合も極力、静かな呼吸を心がける。場合によっては受け手に触れてからでよいのでタイミングをみながら静かな呼吸を開始する。「静かな呼吸」、これだけを思い出してもらえばよい。

気に留めてほしいことは、深呼吸は他者から見てわからないほど静かに行うということである。

3) 表情

表情の重要なことは何度繰り返しても足りることはない。基本的にASD児者と関わる場合、触れ手は側面か背後からアプローチすることとなるが、触れ手は常に柔らかい微笑をもって関わってほしい。相手に対する愛情、気遣い、思いやりや尊敬の気持ちがあれば自ずと表情は優しい笑顔となるだろう。

4) 声かけ

挨拶をした後、これから何をするのか時間はどのくらいかかるかなど簡単に話し、途中で不快を感じたり気分が悪くなったときには遠慮せずに伝えてほしいと話しておく。同時に触れ手は受け手の表情を観察し不快ではないか、そのときの気分など把握していなければならない。

会話は最小限にとどめたほうが良いだろう。身体への接触によって感じる柔らかさ、温かさ等の体性感覚を通しての言葉を介さないコミュニケーションに集中する。

ヴァーガスは興味深い仮説をたてている。母親が子どもをやさしくさすったり撫でたり、軽くリズムカルに叩いたりしながら、やさしく声をかけたり、あやしたり、歌を歌って聞かせたりした場合、子どもはやがて実際に身体に触れてもらわなくても、他者から「大丈夫、心配いらないからね」などの優しい言葉を投げかけられただけであたかも母親に身体をさすって、撫でてもらうのと同じ快さや安らぎを感じることができるようになる、つまりちょっとした他者のうなずきや笑顔が、幼児期に与えられた直接的な身体接触の部分的代用になりえるのである（Vargas 邦訳書 1987:131）。いわゆるスキンシップに伴って与えられた言葉や歌が条件付けられるのである。年齢を重ねてもスキンシップは必要なものである。しかし、成人になればなお、ストレスや不安、恐怖を感じる度にスキンシップを受けられる機会は殆どないといってもよいだろう。しかし、幼児期に快い身体接触を豊

かに経験していれば、ふとかけられる優しい言葉や励ましの言葉が、不安や恐怖から逃れる手段と成り得るのである。

5) 音楽の利用

ローマンとハルトマンは治療においてゆったりとした会話に加えて「喜多郎」などの瞑想的音楽や、海の音、雨のしずくなどの自然の音を用いることの有効性について述べている (Rohman, & Hartmann 邦訳書 1998:95,106)。優美で流れるような音楽は副交感神経優位の状態を創り出す (林庸二 1996)。山松はモーツァルト、バッハなどのバロック音楽を挙げている (山松 1996:241)。

しかし、音楽はすべての場合に有効というわけではなく、かえって音楽に気をとられてしまい、同じ曲を何回も繰り返して聞かなければ終わらないといった想定外の困難にみまわれることもあるからである。また、特定の音楽がその子供の過去の嫌悪体験を想起させることにより、急に不安な状態を呈したり、不穏になることもある (遠山 1996:p263)。音楽が効果的に作用するかどうかの慎重なアセスメントが必要であろう。

2. 「触れる関わり」の基本形

あまり難しく考えることはない。たとえば高齢者の肩を叩いてあげるときや、むずがる幼子を寝かせつけるときに背中を「トントン」叩いたり、恋人にふられてしまった友人を慰めるのに肩を叩いて慰める場面をイメージしていただければよいだろう。

以下に挙げるものは、いわば武道の「形」のようなものであり、必ずしもこのとおりに実施しなければいけないということではない。ただ大切なことは「愛情を込める」ということである。

注意すべきなのは、利用者の心の領域に土足で上がりこんではいけない、ということである。東田が述べているように、触れられるのを嫌がる利用者があるということ。その理由としては自分でもコントロールできない身体を他者が触れることでコントロールされてしまうかもしれないといった不安、また、触れられることで自分の心を見透かされてしまうのではないかとといった不安 (東田 2007:44) を抱えていることがある。しかし、触れられることを嫌がる利用者も、触れ手の優しく忍耐強い関わりによって触れられることを快く感じるように変容する可能性もある (Grandin 邦訳書 1997:99-101)。そのための触れ手の工夫が必要になるのである。以下に紹介する技法はすでに述べたが「形」であり、多少のアレンジを試行してみることも必要である。たとえば、自閉症児は他児から触れられることを嫌がっても多少強めのタッチは安定感を与える (Grandin 邦訳書 1997:200-201)。忘れてはならないことは受け手があからさまな嫌悪を示した場合は中止することである。ASD 児者の触覚は我々の想像を超えて強烈、複雑である場合がある。触れ手による丁寧で温かい触れる関わりを通して利用者と援助者は「悪い接触」と「健康的な接触」を、時間をかけて学んでいくのである。

ここで視線についても触れておこう。たとえばユマニチュード (主に認知症高齢者を対象にしている) のメソッドでは、相手の目を「見ること」に重点を置き、正面からアプローチし相手の目を見る行為を「視線をつかむ」という表現で表し、さらに「視線をつかみ続ける」ことが大切であるとしている (本田他 2014:42-53)。しかし ASD 児者の場合、視線に恐怖を感じるなど嫌悪感を持つ方や相手の話を聞くために敢えて視線をはずす方がいることを理解しておくことは大切である (東田 2007:34-35)。正面からアプローチしても相手が嫌がらないようであれば問題ないが (表情には気を使ってほしい、笑顔がベスト) 逃げるなど拒否反応を示した場合は触れ手は視線をはずし相手と自分との間に 2~3 メートルの大きさの風船があるとイメージしその周囲をゆっくり回るよ

うなルートでアプローチする。

1) プット

相手の肩や背中に手を置き、相手の体温や呼吸、鼓動を感じ取れるよう、しばらくその状態を保つ。相手もあなたの手の温かさを感じるはずである(写真1)。触れる際はいきなり手のひらを強く押し当ててはいけない。拇指球(手首のすぐ上、親指側のふっくらした部位)、小指球(手首のすぐ上、小指側のふっくらした部位)から手のひら全体へと押し当てていく。

触れ手は静かな呼吸を維持しながら手を別の部位に移動していく。移動する際は手のひらを受け手の身体から離さずに滑らせて移動する。

触れ手は受け手に対して「慈(いつく)しみ」「思いやり」の気持ちを持ち、触れ手の手のひらから「人を思うエネルギー」が注がれるイメージで行う(Hanh 邦訳書 2012 : 159-161)。

2) プッシュ

相手の肩や背中に置いた手のひらに少し圧をかけてみる。静かに、ゆっくり、僅かに手を置く位置を移動させていく。

3) ストローク

まず、利用者がセッションを嫌がっていないかを確認する。拒否がなければ、まず自分の手のひらを相手の肩や背中に置き、相手の体温の温かさを感じる。そのままの姿勢で、相手が触れられることを嫌がっていないか、不安や恐怖を感じていないかを再度確認する。ゆっくりとした呼吸に整え、相手に対して「安心させたい」「痛みをとってあげたい」「プラーナ(生きるエネルギー)を分けてあげたい」など心で呟いてみると良いだろう(Krieger 邦訳書 1999:19-24)。

次に肩、腕、手のひら、手首、背中をゆっくりストロークする(頸部や頭部は危険な場合があるので基本的に実施しない)。主な方法としては「なでる」「さする」がある。基本は「ゆっくり (slowly)、やさしく (gently)、温かく (warmly)」である(写真2)。

男性同士の場合は強めにストロークするか、次に述べるタッピングのほうが自然である*。



写真1 プット



写真2 ストローク

4) プレス

指の先から上腕（または前腕）に向けて、弱めに圧をかけながら、ゆっくりストロークする（写真3、4）。ストロークは、指先から身体の内部（心臓）にプラーナを送り込むイメージで行う。



写真3 プレス



写真4 身体の内部に向けて行う

5) タッピング

肩、腕、手の甲、背中を手のひら、指の腹などで一定のリズムで叩く（中川 2004）。基本は肩たたきのイメージである。童謡などシンプルなリズムの音楽を口ずさみながら行っても良い（写真5）。

筆者の行った調査の結果（表1）、「タッピング」を「快い」と答えた者が83.4%と最も多く、実施したときの感想として「心地よく感じた」「相手との一体感を感じた」「生命力がよみがえる」など感性の豊かな受け手であるという条件もあるだろうが本能に近い領域で快さを感じていると思われる記述があった。

規則的な安定化したリズムが子どもを安定させ鎮静化に効果があることは、私たちが母親の胎内にいるときに胎児自身と母親の心臓の鼓動の規則正しい安定したリズムのシンクローションを体感し慣れ親しんできたことを思えば容易に理解できる（Montagu 邦訳書 1977:138）。

6) グリップ

相手の手の甲や手のひらをやさしく包み込むように握る。握手や散歩をするとき（手をつなぐ必要がある場合）、相手の傍らに一緒に座り横から手を握る、または相手の側面に立ち移動を促すときなどに用いる（写真6）。

東田は自らの体験を著書に記している。「パニックになったときは側に居てくれて、手を握って、気持ちに共感してくれると嬉しいです」（東田 2010:115）

脚注：ある研究によれば、ほとんどの人が「軽く叩く」行為をフレンドシップ、親近感、励ましの行為ととらえているのに対して、「さする」行為は性的欲求を示すものと解釈している。（Vargas 邦訳書 1987:126）



写真5 タッピング



写真6 グリップ

7) 「触れる関わり」を実施してみたの感想

2014年11月から2015年5月、私が講師を勤める「怒りのマネジメント」に関する研修の際、参加者に「触れる関わり」の演習を行い、本人の同意の元、自由意志に基づいて実施後、記述式質問票による調査を行った(表1)。総数は319人。内容は2人でペアになり「プット」「プッシュ」「ストローク」「タッピング」を実施し、「快く」感じたものと、「不快」に感じたものがあればそれはどれか、感想を聞いた(事前に実施に抵抗がある方は実施しなくて良い旨伝えた。また、同性同士で実施していただいた)。

その結果、もっとも多く「快く」感じたのは「タッピング」で、266人(83.4%)、他、プット239人(74.9%)、ストロークが200人(62.7%)、プッシュ193人(60.5%)、であった。

逆に最も多く「不快」と答えたのが「ストローク」の53人(16.6%)であった。「やや不快」12人(3.8%)を加えると65人(20.4%)であった。

他、プッシュが20人(6.2%)、タッピング16人(5.0%)、プット15人(4.7%)で比較するとストロークを「不快」と感じる声が多かった。

理由は「違和感があった」「くすぐったかった」「気持ち悪い」「ゾワゾワとする」「ゾクゾクとした」「ゾゾとした」「鳥肌が立った」「相手に気を使う」「リラックスできない」「男性同士は無理」などの記述があった。

「タッピング」を「快く」感じた理由としては「励まされている感じがした」「心地よく感じた」「気持ちが良い」「相手との一体感を感じた」「緊張がほぐれた」「生命力がよみがえる」「遊び感覚で互いの壁が低くなる感じがした」「楽しい気持ちになる」などがあり、特に「リズムが心地よい・気持ちがよい」の記述は15であった。

また、「プット」では「温かい・温もり」が快いと答えた記述が48あった。なかには「涙が出た」との記述もあった。

「気持ちが良いということは、慰められていることを意味する (Monntagu 邦訳書 1977:129)」

表1 「触れる関わり」を実施してみたの感想

	快い (○)	不快 (×)	やや不快 (△)	無回答
プット	239 (74.9%)	15 (4.7%)	4 (1.3%)	61 (19.1%)
プッシュ	193 (60.5%)	20 (6.2%)	4 (1.3%)	102 (32.0%)
ストローク	200 (62.7%)	53 (16.6%)	12 (3.8%)	54 (16.9%)
タッピング	266 (83.4%)	16 (5.0%)	5 (1.6%)	32 (10.0%)

(n319)

3. 実施するにあたっての注意点

1) まずアセスメント

はじめに触れても大丈夫な状態かどうかをアセスメントする。たとえば自閉症 (ASD)、統合失調症、虐待を受けた経験の有る子どもは、触れられることに嫌悪・恐怖を感じる場合もあるので抵抗や不安があるようなら無理をしない。

2) 感染・伝染性疾患のときは実施しない

触れ手、受け手どちらかが感染・伝染性の疾患に罹っているときは実施しない。(和田 2008:90)

3) 出血があるときは実施しない (和田 2008:90)。

抜歯や外傷、または内出血のおそれがあるときは実施しない。

4) 同性同士で行う

原則、同性同士で行う。特に男性援助者から女性利用者への実施は禁忌である。たとえば男性利用者にとって女性援助者に直接身体に触れられることは強い性的刺激になることがあり、また、援助者による性的な不適切行為のきっかけになる可能性もないとは言えないだろう。その点は十分に考慮し、安易に異性によるセッションを行ってはならない。極論かもしれないが、男性援助者が10歳以上の中学生に「触れる関わり」実施した場合、しかも、その行為に合理的理由が無い場合は性的虐待と捉えられても仕方が無いだろう。

5) 触れる部位と触れる方法を事前に説明し了解を得る

身体への接触は受け手によっては想像以上の侵襲性をともなうことがある。よって受け手自身に触れる部位と触れる方法を事前に説明し了解を得る必要がある。付け加えれば、口頭ではなく書類上の説明と同意を得ることが望ましい。日常的な生活の中で「やあ」と声をかけて肩を「ポンッ」と叩いたり、散歩中に手をつなぐなどの行為は問題ないが、特に平静時における治療的な目的を持って定期的に時間を設定し、一定期間継続して「触れる関わり」を実施する場合（トリートメントとしてのRC）は上記の説明と同意を得る必要がある。本人が判断することが困難な場合は養護者、担当援助者、後見人等への説明と同意を得ることが必要である。

参考までに書式のサンプルを挙げておく。

RC 実施記録

実施日	年 月 日 : ~ :				
触れ手	名前:	性別:男 女	受け手	名前:	性別:男 女
場所					
血压	開始前:		終了後:		
脈拍	開始前:		終了後:		
健康状態	触れ手・受け手 異常: ・あり ・なし				
備考					
実施した技法					
1. プット					
2. プッシュ					
3. ストローク					
4. プレス					
5. タッピング					
6. グリップ					
記録					
1、受け手					
2、触れ手					
記録者					

6) 力を入れない

いずれの技法も基本的に力はいれなくて実施するが、たとえばプッシュの場合は 400～800 g 程度の圧が適当である。自分の身体に実施してみて（セルフストローク）自分で体感してみたり、実施中に受け手に快い圧ほどの程度か確認してみてもよい（堀内 2010b:101-102）。また関節へのアプローチは避ける。

7) 継続して行う

基本的に毎日時間を決めて継続して行うほうが効果的だが、不穏な状態になる前に予防的に行うことや、散歩やレクリエーションなど、日常的な関わりの機会に随時行うこともあるだろう。

8) 実施する場所を配慮する

実施する場所にも配慮が必要である。特定の利用者に実施していると、他の利用者が羨ましがったり嫉妬することもあるかもしれない。場合によっては利用者の部屋で一对一で実施する。

9) 援助者への実施は禁忌

言うまでもないことだが、援助者が利用者に自分の肩を揉ませるなど、援助者自身の利益のためにこれを用いることは絶対に禁忌である。本技法は利用者の利益のためのみであることを肝に銘じてほしい。

IV まとめ

ここまで述べてきた「触れる関わり」は実行しなければ意味がない。何度も意識して試みることで、さりげない行為として日常に取り入れていくことができるだろう。

「触れる関わり」を用いるにあたって、理想は施設全体のコンセンサスを確立していることである。虐待事件が発生するたびに施設は虐待に、特に性的虐待に関しては神経質にならざるを得ないだろう。筆者が最も危惧するのはその点である。筆者が繰り返し述べてきたように、同性による実施が基本であり、特に男性援助者から女性利用者への実施は禁忌である。男性援助者が女性利用者に実施する止むを得ない事情は有り得ない。仮に男性援助者が女性利用者へ「触れる関わり」を実施していた場合、それは虐待（不適切な関わり）として通報されても止むを得ない。勿論、肩を 1～2回叩いて注意を促したり握手をしたり、手をつないで踊ったり、散歩の際手をつないだりすることは問題ない。大好きな男性援助者に触れたいという女性利用者の気持ちも大切にしたい。字義通りに一画も蔑ろにせず徹底してルールを守る律法主義に陥ることは援助者の自然な関わりや創造性を奪い、萎縮させ、利用者にとっての「安心できる温かい風土」とは程遠い環境となってしまうだろう。具体的にはⅢ-1で挙げた①平静時での日常的な関わりのなかでの実施から始めてみてはどうであろうか。今後も検討していきたい課題である。

筆者は「安心できる温かい風土」の1ツールとして「シンクロダンス」に取り組んでいるが、その中に「触れる関わり」が用いられている。学生の協力のもとゴスペル・ワークショップを年に1～2回実施し、障害のある方との交流を行っている。今後、これまでの実践を振り返り「シンクロダンス」についても論じてみたいと考えている。

今回は主に文献レビューと筆者が研修時に実施した障害のない成人への実技によるデータを基に、「触れる関

わり」の理論的背景、目的、技法について述べたが、筆者自身が実施した障害児者を対象とした臨床的エビデンスは少ない。筆者自身が「触れる関わり」という言葉を使う以前に児童施設で実施したタッチング・ケアや、「触れる関わり」を実施した（している）援助者よりいくつか実施してみたのエピソードを聞いてはいるが、いずれも調査というレベルには至っていない。今後は筆者自身が臨床経験を重ねていくとともに、実施者へのインタビュー調査などを実施し、実証的研究としてさらに検証していきたいと考えている。

最後に、敬愛するマクギーの次の言葉を紹介したいと思う。

「身体的なやりとりは、握手し返そうとした手のわずかな指の動きなどの、ふとした、ほとんどわからないようなふれあいをも含むのである。」(McGee 邦訳書 1997:106)

引用・参考文献

Field, Tiffany(2001) *Touch*, Massachusetts Institute of Technology. (=2008.佐久間徹監訳:タッチ.二瓶社.)

Frankl, Viktor E(1952) *Aerztliche Seelsorge*; Franz Deuticke, Wien. (=1957.霜山徳爾訳:死と愛—実存分析入門.みすず書房.)

Gesell, Arnold(1941) *Wolf Child and Human Child*, Harper&Brothers. New York A (=1967.生月雅子訳:狼に育てられた子.家政教育社.)

Gradin, Temple(1995) *Thinking in Pictures*, Patricia Breinin Literary Service in New York. (=1997.カニングハム久子訳:自閉症の才能開発—自閉症と天才をつなぐ環.学習研究社.)

Hanh, Thichu nhat(1990) *Breathe, You Are Alive! The Sutra on the Full Awareness of Breathing*. Parallax press (=2012.島田啓介:ブッダの〈呼吸〉の瞑想.野草社.)

林庸二 (1996) : 音楽の治療的機能. 所収: 音楽療法研究—第一線からの報告—. 音楽の友社.

東田直樹 (2007) : 自閉症の僕が跳びはねる理由—会話のできない中学生がつづる内なる心—. エスコアール.

東田直樹 (2010) : 続・自閉症の僕が跳びはねる理由—会話のできない高校生がたどる心の軌跡—. エスコアール.

本田美和子・Gineste, Y・Marescotti, R: ユマニチュード入門. 医学書院.

堀内園子 (2010a) : 認知症ケアの専門性: デイケア看護師による認知症高齢者の「鉦脈を掘り当てる関わり」と「磁場」の形成. 所収: 日本看護研究学会 vol.33 No.2.

堀内園子 (2010b) : 見て、試して、覚える 触れるケア—看護技術としてのタッチング—. ライフサポート 2010.

市川和彦 (2015) : 保育者・支援者との“触れる関わり”が障がい児者に及ぼす影響—主に自閉症スペクトラム児者 (ASD) における人間関係能力発達の視点から考える各アプローチの包括的理解. 所収: 会津大学短期大学部研究紀要第 72 号.

Krieger, Dolores(1979) *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal*, Prentice Hall Press, ドロレス (=1999.上野圭一・菅原はるみ訳:セラピューティック・タッチ—あなたにもできるハンド・ヒーリング.春秋社.)

Levy, Terry M and Orlans, Michael(1998) *Attachment, Trauma, and Healing*; Terry M. Levy and Michael Orlans (=2005.藤岡孝志・ATH 研究会訳:愛着障害と修復的愛着療法—児童虐待への対応.ミネルヴァ書房.)

枅野俊明著 (2013) : 怒らない禅の作法. 河出書房新書.

McGee, John J and .Menolascino Frank .J (1991) *Beyond Gentle Teaching: A Nonaversive Approach to Helping Those in Need*, Plenum Press New York and London. (=1997.岩崎正子他訳:こころの治療援助—相互変容の実践.医歯薬出版株式会社.)

Moberg, Kerstin Uvnas(2000) *Lugn och Beroring: The Oxytocin Factor*, Kerstin Uvnas Moberg and Natur

- och Kultur.(=2008.瀬尾智子・谷垣暁美訳:オキシトシンー私たちのからだがつくる安らぎの物質.晶文社)
- Montagu,Ashley(1971)*Touching:The Human Significance of Skin*,Columbia University Press. (=1977.佐藤信行・佐藤方代訳:タッチングー親と子のふれあい.平凡社.)
- 中川一郎 (2004) :タッチング・タッチーこころ・体・地球のためのホリスティック・ケア.」朱鷺書房.
- Rohman,U.H & Hartmann,Hellmut(1988)*Autoaggression:Grundlagen und Behandlungsmöglichkeiten*, verlag modernes lernen,Borgmann KG.(=1998.三原博光訳「自傷行動の理解と治療～自閉症、知的障害児(者)のために～」岩崎学術出版社.
- 坂元志歩・高間大介・伊達吉克他 (2014)「NHK スペシャル 人体 ミクロの大冒険」NHK 出版.
- 高田明和 (2015) :ストレスをなくす心呼吸ー呼吸と心はつながっている.二見レインボー文庫.
- Tinbergen,Niko and Tinbergen,Elisabeth A(1984)*Autistic Children:new hope for a cure*,Verlagsbuchhandlung Paul Parey. (=1987.田口恒夫訳:改訂 自閉症・治療への道ー文明社会への動物行動学的アプローチ.新書館.)
- Takahashi,Toku.Gribovskaja,Rupp and Babygirija(2013)*Physiology of love:Role of Oxytocin in Human Relationships,Stress Response and Health*,Nova Science Publishers.Inc(New York) (=2014.市谷敏:人は愛することで健康になれるー愛のホルモン・オキシトシン.知道出版.)
- 遠山文吉 (1996) :障害児に対する音楽療法の実践. 所収:音楽療法研究ー第一線からの報告ー.音楽の友社.
- Triesman,Aibert. E,Whittaker,James K and Brendtro,Larry K(1969)*The Other 23 Hours:Child-care work with emotionally disturbed children in a therapeutic milieu*, Triesman,Aibert E.,Whittaker,James K and Brendtro,Larry K. (=1992.西澤哲訳:生活の中の治療ーチャイルド・ケアワーカーのために.中央法規.)
- 和辻哲郎 (1979) :風土～人間学的考察～.岩波文庫.
- Vargas,Marjorie.F(1987)*Louder than Words:An Introduction to Nonverbal Communication*.Marjorie F.Vargas.(=1987.石丸正訳「非言語コミュニケーション」新潮社.)
- 和田文緒 (2008) :いちばん詳しくて、わかりやすい!アロマセラピーの教科書.新星出版社.
- 山松質文 (1996) :自閉症児とのふれあいー山松方式によるミュージック・セラピーー. 所収:音楽療法研究ー第一線からの報告ー.音楽の友社.
- Zak, Paul J (2012)*The Moral Molecule:the Source of Love and Prosperity*,Dutton,a member of Penguin Group(USA) Inc. (=2013.柴田祐之訳「経済は競争では繁栄しないー信頼ホルモン「オキシトシン」が解き明かす愛と共感の神経経済学～」ダイヤモンド社, 88-89.)

