

# 第2特集

あなたの大切な人を幸せに——  
心と身体にタッチング！

# 癒しの タッチセラピー

タッチングは、ボディワークを行うセラピストにとって、欠かせないテクニクです。セッションの過程で正しく身体に触れるだけで、個々のセラピースキルと効果は格段に向上します。タッチングは、身体に触れることばかりではありません。身体に触れずに「心の琴線」に触れることも、タッチセラピーの一つです。

そして、ただ身体に触れるだけでなく、その背後にある「セラピストの姿勢」が、タッチセラピーの効果を高めてくれます。第2特集では、タッチセラピーを行う上で必要な、心構えや触れ方、タッチセラピーによる解剖生理学的効果などを紹介。心と身体にタッチする、癒しの「タッチセラピー」で、クライアントや家族を幸せにしましょう。

写真◎漆戸美保



Part 1  
身体の中で起こること



Part 2  
呼吸はタッチの要



Part 3  
身体に触れずに「心」に触れる

## Prologue

### クライアントに触れる前に知っておきたい タッチセラピーの常識・非常識

クライアントの心と身体に触れる前に、知っておくべきタッチの常識があります。時に勘違いや誤った認識で「触れている」こともあるかもしれません。そんなタッチセラピーの常識と非常識を、メディカルタッチを実践している見谷貴代さんと、心理カウンセラーの浮世満理子さんが解説します。

### タッチングの効果は リラックスだけではない？

心身両面に与える  
影響を知ろう！

タッチングの効果は、リラックスだけでなく思っていますか。実はそれだけではありません。不安や怒り、倦怠感、疲労感を軽減させる効果が研究で分かっています。そして、リラックス効果にも、身体的なリラックスと心理的リラックスの2つの効果があるのです。

身体的なリラックスでは、自律神経系の変化によって血圧の低下や脈拍の

減少、呼吸が深くなるなど副交感神経が優位になることによる結果がもたらされます。心理的なリラックスでは、気分がゆったりする、くつろぐなど、主観的な気分の変化がもたらされます。このようにタッチングは心と身体両面に作用しているのです。

筆者が行った研究でも、5分間のメデイカル・タッチでリラックス効果や不安や怒り、疲労感の軽減などの効果が示されました。この研究は2018年、日本看護技術学会誌に掲載されています（※1）。



見谷貴代さん

#### Profile

みたにたかよ 看護師。神戸薬科大学・大阪樟蔭女子大学非常勤講師。2003年から緩和ケア病棟などの臨床で、がんや認知症患者のべ3,000人にタッチングを実践。その経験を活かして研究を行い、エビデンスに基づくメディカル・タッチを看護師や介護士らに教えている。著書に「看護にいかす触れるケア」（中央法規出版）がある。

看護の現場では、タッチングは患者さんに安楽を提供し、コミュニケーションを促進する目的で使われています。患者さんの心身の苦痛をやわらげる手段のひとつとして、タッチングは取り入れられています。タッチングには非言語的コミュニケーションの役割もあり、心地よく触れることで患者さんが安心して信頼関係が深まります。イライラしたときや気分が落ち込んでいるときなど、心と身体が疲れているときに、タッチングは効果を発揮するのです。