原　著

癒し技法としてのタッチの受け者と施行者における効果に関する研究

Research on the effects of the touch as a healing technique on the receiver and the giver

近藤浩子　小宮浩美　浦尾悠子

Hiroko KONDO,　Hiromi KOMIYA,　Yuko URAO

東京医療保健大学
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY

〈原著論文〉

癒し技法としてのタッチの受け者と施行者における効果に関する研究

Research on the effects of the touch as a healing technique on the receiver and the giver

近藤浩子[1]　小宮浩美[2]　浦尾悠子[3]

[1]東京医療保健大学　医療保健学部　看護学科
[2]武蔵野大学　看護学部　看護学科
[3]元千葉大学大学院　看護学研究科

Hiroko KONDO[1],　Hiromi KOMIYA[2],　Yuko URAO[3]

[1]Department of nursing, Faculty of Healthcare, Tokyo Healthcare University
[2]Department of nursing, Faculty of Nursing, Musashino University
[3]Graduate School of Nursing, Chiba University

要　　旨：本研究の目的は、癒し技法としてのタッチが、タッチ受け者とタッチ施行者にどのような効果をもたらすのかを明らかにすることである。20代の健康な女子学生8名に、ペアで交互にタッチを行ってもらった。タッチは、相手の呼吸を感じながら上背部に柔らかく手をあて、5分間手の感覚に意識を保持する方法とした。効果は、心拍、指先温度、POMS、質問紙によって測定した。心拍は変動解析により高周波成分（HF）、低周波成分（LF）、LF／HF を算出した。データ分析の結果、タッチを受けている間は、副交感神経活動の指標であるHFが安静時と比べて高く、一方、交感神経活動の指標であるLF／HFは、安静時と比べて低かった。またタッチを施行している間はLF／HFが低く、指先温度に上昇がみられていた。

本結果は、癒し技法としてのタッチが、タッチ受け者にリラックス状態をもたらすこと、タッチ施行者に交感神経活動が低下した穏やかな状態をもたらすことを示唆すると考える。

キーワード：タッチ、癒し、心拍変動、指先温度、リラクセーション

Keywords：touch, healing, heart rate variability, fingertip temperature, relaxation

受付：2012年3月30日　　受理：2012年9月20日

はじめに

人の身体に手をあてるという行為は、看護の中で古くから用いられており、手をあてられることによって、痛みが和らいだり、緊張がほぐれたりすることは、多くの人々が経験している事実である。

Snuder[1)] は、手をあてるという看護師の行為を、意図的タッチと、セラピューティックタッチに分け次のように説明している。意図的タッチは、痛みや不安の軽減を目的として患者の身体に意図的に触れるもの、セラピューティックタッチは人間のエネルギーの場を整え身体のバランスを整えるもので、東洋の気に通じる働きをもつものである。

セラピューティックタッチ[2)] には、疼痛緩和、不安の軽減、免疫機能向上など、効果を示す多数の実践報告があるが、技法習得のために海外の専門家への従事必要な他、日本人にはなじみの薄いスピリチュアル（霊的）な領域のトレーニングを要するため、実用化には多くの制約がある。一方、わが国には、野口整体の創始者である野口晴哉によって開発された愉気[3)] という手あて技法がある。愉気は、身体にもともと備わっている機能を喚起する目的で、深い呼吸をしながら身体に手をあてる。これを相手と交互に繰り返す中で、互いの自然治癒力を高めていく。研究者は、これらのタッチを応用した手あてを慢性精神障害者のグループや看護関係者の研修で活用し、リラックスして熟眠す

る場面や、すっきりして楽になったといった多くの肯定的評価を得てきた。この経験を看護に活用するために、癒し技法としてのタッチの研究に取り組んでいる[4)～12)]。

タッチの効果に関する先行研究は、大山ら[13)]、森ら[14)]、森下ら[15) 16)]、太湯ら[17)]、金子ら[18)]、笠原ら[19)]によって行われている。大山らは、愉気中の呼吸が深くかつ効率よく行われていることを呼気と吸気の温度差と酸素消費量で示し、森らは、看護師が肩に3分間手をあてるタッチで脳波のα波が若干増加したことを示した。太湯らは、足底へのタッチングによって末梢血流量と皮膚温度が増加傾向にあったことを示している。しかしながら、いずれの研究も傾向を示したのみで、明確な結果を示すには至っていない。

一方、森下らは、被験者を不安緊張の強い群と弱い群に分け、手背へのリズミカルなタッチを行い心電図R－R間隔変動係数を検討したところ、不安緊張の強い群ではタッチより何も介入しない安静時の方がかえって緊張が低かったという結果を述べ、また松下らはハンドマッサージの効果を実験群と対照群で測定し、実験群はPOMSの不安緊張得点の減少がみられたものの、血圧、心拍、心電図R－R間隔変動係数には差がなかったことを示した。これらの研究が示すように、タッチの効果を捉えることは容易ではない。この点に関して、タッチの効果測定は人間の感覚や感性、共感といった測定しにくいものを対象とし、また場の状況、人間の関係性、心理状態など様々な要因が入り組んでいるため単純化や数量化が難しいという指摘もある[20)]。

その後、金子らが、頸背部への軽擦法によるタッチを3分間の実施し、介入者、被介入者および何もしない対照群を比較して心拍変動係数と唾液中コルチゾールを検討した研究、および笠原らがセラピューティックタッチを10分間実施し、実験群と対照群の心拍、呼吸、皮膚温と主観的評価を測定した研究があり、この2つの研究では、有意ではないものの生理的指標においてリラクセーション反応を示すデータを得ていた。このようにいくつかの文献は、生理的測定と心理的測定を組み合わせてリラクセーション反応が生じた可能性を捉えている。しかしながら、それぞれの研究で用いるタッチの手法と測定方法が異なること、一人の施行者が行った効果を測定しているため結果の比較検討ができないという課題もある。

上述のような課題を踏まえ、本研究では先行研究と同様の測定方法を用い、また実験プロセスと測定にかかわる被験者の負担をできるだけ少なくし、かつタッチの技法をシンプルなものにして被験者自身にタッチを行ってもらうことによってタッチの効果を捉えようと考えた。このことは、将来的にタッチの技法を、看護領域のみならずセルフケアの方法として、広く多くの人に活用してもらいたいという意図にも通じるものである。

本研究は、癒し技法としてのタッチのより効果的な実践方法の開発を目的として計画した一連研究の一つである。これまでの研究で、タッチには受ける人のみならず、行う人にも効果のあることが推測された。よって本研究ではタッチを受ける人のみならず、タッチを行う人に生じる反応を明らかにすること、さらにこの両者に相互作用があるのかどうか明らかにすることを検討課題とした。

目　的

本研究の目的は、癒し技法としてのタッチが、タッチ受け者とタッチ施行者にどのような効果をもたらすのか、またタッチ受け者とタッチ施行者の相互作用は効果に影響を及ぼすのかどうか検討することである。

方　法

1. 対象

研究参加者はタッチに関心があり、タッチ技法のトレーニング経験のない20代の健康な看護学生8名で、全員女性であった。

研究参加者は、事前に本研究の趣旨と方法について説明を聞き、かつ実験のデモンストレーションに参加してタッチの技法を経験した後、研究参加を決めた。タッチは研究参加者に2人組で行ってもらったが、いずれのペアも互いに知り合いであった。

2. 倫理的配慮

倫理的配慮として、研究の趣旨、実験方法と測定内容、プライバシー保護、研究開始後も参加の拒否権があること等を書面で説明した。後日、研究への参加を自由意思で申し出た人と同意書を交わして実験を実施した。

なお本研究はＡ大学の倫理審査委員会の承認を経た。

3. 実験環境

実験は、温度24.0℃、湿度60％に設定した人口気候室において座位で行った。室内には、被験者の入室前からＢＧＭを小さな音で流しておいた。

流れ	①安静 5分	セッティング	②タッチ準備 5分	③タッチ 5分	セッティング	②タッチ準備 5分	③タッチ 5分	
被験者A			≪タッチ施行者≫ ・グラウンディング ・センタリング ・アチューニング	・タッチを行う		≪タッチ受け者≫ ・安静	・タッチを受ける	
	*心拍測定 →	*POMS	*心拍測定 *指先温測定 →		*POMS *タッチの評価	*心拍測定 *背部温測定 →		*POMS *タッチの評価
被験者B			≪タッチ受け者≫ ・安静	・タッチを受ける		≪タッチ施行者≫ ・グラウンディング ・センタリング ・アチューニング	・タッチを行う	
	*心拍測定 →	*POMS	*心拍測定 *背部温測定 →		*POMS *タッチの評価	*心拍測定 *指先温測定 →		*POMS *タッチの評価

図１　タッチ実験の流れ

4. 実験の手続き

被験者8名は、先にタッチを行ってからタッチを受ける被験者Ａと、先にタッチを受けてからタッチを行なう被験者Ｂに4名ずつ無作為に分かれた（図1）。以下、タッチを行う人をタッチ施行者、タッチを受ける人をタッチ受け者とする。

①安静：基準値とする心拍を5分間座位で測定した。

次にタッチを安楽に行うためのセッティングをした。タッチ受け者は、胸の高さのテーブル上で枕に頭を楽に持たせかけ、その位置で、タッチ施行者が楽な姿勢で上背部にタッチできるように、タッチする手と膝の間に枕を挟んで高さを調整した。セッティング後、手を離してもらった。

②タッチの準備：タッチ施行者の心身の状態を整える目的で、タッチ前にグラウンディング（しっかりと大地に足がついている感覚を持つこと）、センタリング（自分の中心に息を通すこと）、アチューニング（相手との調和の作業を行うこと）を、研究者の誘導で5分間行った。この間、タッチ受け者は安静座位とした。

③タッチ：タッチの導入は、研究者が声掛けで誘導した。タッチ施行者には、タッチ受け者の上背部をよく見て呼吸を感じとり、手をあてたいと思う位置に手をあててもらった。安定して手があたったと感じたら、タッチ受け者に問いかけ、手をあてる位置と強さの希望を聞いてもらった。タッチは5分間を行った。タッチ施行者には、タッチ中、相手のよりよい状態を意図しながらあてた手に意識を保つこと、もし集中が困難になったら背後に流れる音楽に意識を向け、できるだけ考え事はしないように伝えた。なお研究者は、ヒーリングタッチのレベル2研修を修了していた。

5. 効果測定

1）生理的測定

①心拍：ポータブル機器であるAC-301A（GMS製、3点誘導）を全員に装着して実験の開始から終了まで持続測定した。

②手指先温度：LT-8（Gram製）の温度プローブ（5㎜大の円形センサ、感度1/100℃）をタッチ施行の左右の中指先と、タッチ受け者の背部に貼用して持続測定した。タッチ施行者の手指先温度を測定するセンサは、相手の背部と接触しない爪わきの位置に、またタッチ受け者の背部温センサは、手をあてられる位置とできるだけ重ならない位置に貼用した。

2）主観的評価

①POMS：気分評価（30項目の短縮版）を、安静後、タッチ施行後、タッチ受け後の3回実施した。

②タッチの評価：先行研究で得たタッチの感想をもとに作成した10項目の質問を、タッチ施行後、タッチ受け後に記入してもらった。

6. データ分析

1）生理的測定

①心拍：心拍R-R変動解析により、高周波成分（HF）、低周波成分（LF）、両者の比（LF/HF）を解析ソフトTarawaで算出した。HFとLF/HFの値は個人差が大きいので、各自の安静時（5分間）の平均値を基準値100として、タッチ準備中（5分間）、タッチ施行中（5分間）、タッチ受け中（5分間）の各平均値をそれぞれ換算し、WilcoxonのＴ検定で比較した。

②指先温度：タッチ施行者のタッチ準備中（5分間）とタッチ中（5分間）の指先温度の平均値と温度差を求めWilcoxonのＴ検定で比較した。なおタッチ

受け者の背部温度は、指先温度に対する影響をみるため上記に合わせて5分毎の平均値を求めた。

2）主観的評価

①POMS：安静後、タッチ施行後、タッチ受け後の8名の得点平均値を評価項目別に求め、Wilcoxon のＴ検定で比較した。

②タッチの評価：タッチ受け者とタッチ施行者の評定について、それぞれ項目毎の平均値と項目間の相関を求めた。

結　果

1．タッチ受け者とタッチ施行者の心拍変動

1）タッチ受け者の心拍変動

タッチを受けることに伴う生理的反応を検討するため、タッチ受け者のHFとLF/HFを、安静時、タッチ準備中、タッチ受け中それぞれ5分間の平均値で比較した（図2-1）。副交感神経活動の指標であるHFは、安静時100.0％と比較して、タッチ準備中は136.8％、タッチ受け中は225.9％（p<.05）で、タッチ受け中の値が最も高かった。一方、交感神経活動の指標であるLF/HFは、安静時100％と比較して、タッチ準備中は105.4％で若干高く、タッチ受け中は64.2％（p<.05）と低かった。つまりタッチ受け中は、副交感神経活動が亢進し、交感神経活動が低下した状態であった。

タッチ受け中に焦点をあて、個別の値を比べた（図2-2）。タッチ受け中のHFは、8名中6名が安静時（100）より高かった。タッチ受け中のLF/HFは、8名中6名が安静時より低かった。HFが高く、かつLF/HFが低かったのは5名であった。この5名は、タッチを受けている間、副交感神経活動が亢進し、交感神経活動が低下したリラックス状態であったと捉えられる。しかし全員がリラックスした状態であったとはいえなかった。

2）タッチ施行者の心拍変動

タッチを行うことに伴う生理的反応を検討するため、タッチ施行者のHFとLF/HFを、安静時、タッチ準備中、タッチ施行中それぞれ5分間の平均値で比較した（図3-1）。HFは、安静時100.0％と比較して、タッチ準備中は129.5％（p<.05）、タッチ施行中は125.0 ％と値がやや高かった。一方LF/HFは、安静時100.0％と比較して、タッチ準備中は120.2％とやや高く、タッチ施行中は77.0％と低かったが、有

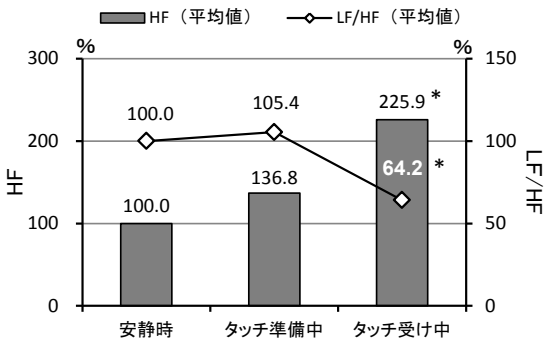

図 2-1　タッチ受け者の心拍変動（n=8）　*p<.05

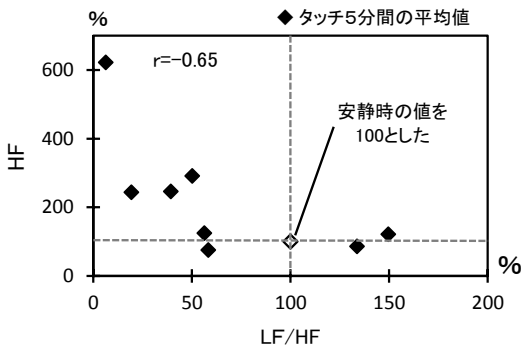

図 2-2　タッチ受け中の心拍変動（n=8）

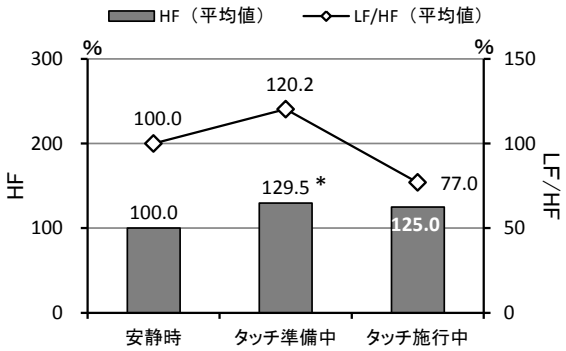

図 3-1　タッチ施行者の心拍変動（n=8）　*p<.05

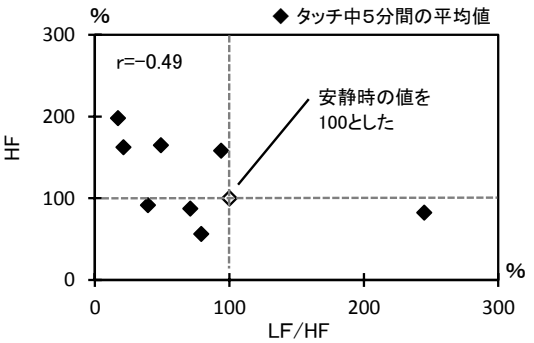

図 3-2　タッチ施行中の心拍変動（n=8）

意差はなかった。すなわちタッチ施行中は、副交感神経活動が若干高まり、交感神経活動が低下する傾向にあった。この傾向は、タッチ受け中と共通していた。しかし副交感神経活動の亢進はタッチ受け中ほど大きくなかった。

タッチ施行中に焦点をあて、個別の値を比べた（図3-2）。タッチ施行中のHFは、8名中4名が安静時より高かった。LF/HFは、8名中7名が安静時より低かった。つまりタッチを施行している間、副交感神経活動が亢進するか低下するかについては個人差があり、交感神経活動は低下傾向にあった。

3）タッチ受け者とタッチ施行者の心拍変動の関連

タッチ受け者とタッチ施行者の生理的反応に相互作用があるのかどうかを検討するために、タッチを行ったペア毎に、心拍変動の値の関連を比較した。HFについてはタッチ受け者とタッチ施行者の値に関連がみられなかった（r=0.15）。LF/HFについては、5組のペアにおいてタッチ受け者の値とタッチ施行者の値がともに安静時より低かったが、関連はなかった（r=-0.37）。

2. タッチ施行者の指先温度の変化

タッチ施行者の手のあたたかさが、タッチの効果に影響するかどうかを検討するために指先温度を測定した。指先温度は左右差がみられたため、比較的温度が高かった右中指先の値の平均で比較した（図4）。

タッチ施行者の指先温度は、タッチ準備中が33.4℃（最高35.7℃、最低28.3℃）、タッチ施行中が平均34.2℃（最高35.6℃、最低28.1℃）で、タッチ施行中の方が高かった。指先温度には約8℃の個人差があったが、後述する主観的評価では、タッチを受けた全員があてられた手があたたかいと答えており、衣服の上からタッチを行ったためか、手の温度の低いことが直接タッチの評価に影響することはなかった。なお指先温度の変化を1分目と5分目の平均値で比較すると、タッチ準備中は0.7℃の差（最低-0.9℃、最高2.7℃）、タッチ施行中は0.5℃の差（最低-0.6℃、最高1.9℃）があった。すなわちタッチ準備中の上昇が大きく、続くタッチ施行中は緩やかに上昇していた。

タッチ施行中に焦点をあて、個別の変化をみると、温度上昇が8名中7名にみられていた。温度変化は2つのパターンに分かれ、タッチ準備中に大きく上昇し、続けてタッチ中も上昇したパターン1（図5-1）と、タッチ準備中に上昇した温度がタッチ開始とともに下がっているパターン2（図5-2）があった。前者が6名、後者が2名だった。また、タッチ準備中に一度上がった指先温度は、タッチ開始時に一度下がり、その後緩やかに上昇する傾向があった。

なお指先温度の上昇が、あたたかい背部の温度を反映したものかどうかを確かめるため背部温度を測定した。指先温度の上昇が、背部温度を越えたペアが5組あったことから、指先温度の上昇は必ずしも背部にふれたためはないといえる。

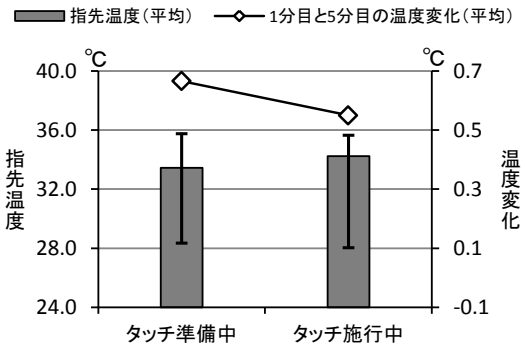

図４　タッチ施行者の指先温度

3. タッチに対する主観的評価

1）POMSによる気分評価

タッチを受けること、行うことに伴う気分変化を

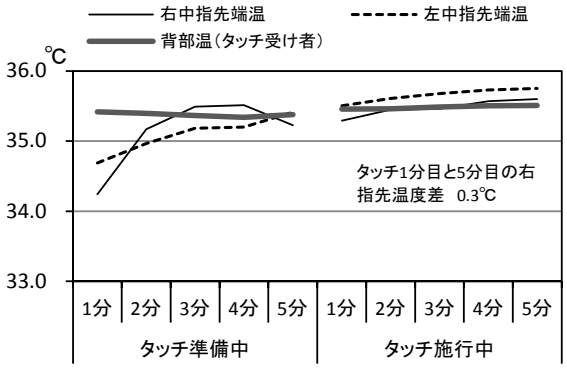

図 5-1　タッチ施行者の指先温度の変化（パターン 1）

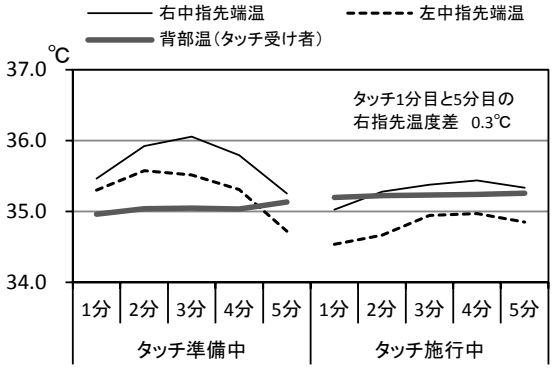

図 5-2　タッチ施行者の指先温度の変化（パターン 2）

みるため、タッチ受け後とタッチ施行後にPOMSによる気分評価を行い、安静後の値と比較した（図6）。タッチ受け後の評定では混乱得点が減少し（p<.05）、タッチ施行後の評定では活気得点の減少と（p<.05）、緊張・不安の若干の上昇がみられた。なお、実験の順序による得点への影響の有無を確認したが、順序による影響はみられなかった。

2）タッチを受けた時の主観的評価

タッチを受けた時、およびタッチを行った時の主観的評価を、10項目について「全くそう思わない（-3点）」から「非常にそう思う（3点）」の範囲で評定してもらい、得点の平均値と項目間の相関を求めた。

タッチを受けた時の主観的評価は、図7-1に示す10項目で行った。図7-1と図7-2は、主観的評価の評定の分布を示す。①あてられた手があたたかいと感じた（2.6点）、②心地よいと感じた（2.1点）、⑥気持ちが穏やかだった（2.1点）の3項目は得点が高かった。また項目①②と⑨眠気を感じた（1.8点）は8名全員が肯定評価をしていた。この他③楽になる感じがした（1.6点）と⑧受け身の姿勢でいた（1.9点）も7名が肯定評価の評価をしていた。一方、④手をあてられた時に自分が緊張する感じがあった（-0.8点）の項目も少数の評価があり、この項目は③楽になる感じがしたという項目と負の相関（-0.72）があった。以上のことから、タッチ受けたことに対しては、全員があたたかく心地よいと感じていた。しかしながら若干緊張を感じて、楽になるには至らなかったという評価もあったことがわかった。

3）タッチを行なった時の主観的評価

タッチを行った時の主観的評価は、図7-2に示す10項目で行った。③手をあてた時に相手の呼吸を感じた（2.5点）は得点が高く、全員が研究者の誘導した方法でタッチを行っていたことがわかった。他方、⑧何も考えずに受け身の姿勢でいた（1.9点）、⑩自分の手の感覚に集中していた（1.9点）の2項目は、全員がプラス評価をしていたが得点が高いとはいえず、必ずしも実施しやすい内容ではなかったと推測された。さらに項目間の相関をみると、③手をあてた時に相手の呼吸を感じた、⑥気持ちが穏やかだった、⑧何も考えず受け身の姿勢でいた、⑨眠気を感じた、の4項目は相関係数が相互に0.7以上であった。よって、これらは同時に生じた状態であったと推測する。反対に④手をあてた時に自分が緊張したという項目は、先に述べた⑥気持ちが穏やかだった、⑧受け身の姿勢でいた、⑨眠気を感じた、の3項目と負の相関があった（r=-0.78、r=-0.66、r=-0.87）。すなわち緊張していると、前述の3項目のような姿勢でタッチを行うことが難しい可能性がある。

緊張に関する項目については、ペアでタッチを行った相手との突合せをした。その結果④手をあてた時に相手が緊張したという2名の評価は、ペアの相手側の評価とは一致せず、むしろ⑤手をあてた時に自分が緊張したという、タッチ施行者自身の緊張と関連していた（r=0.64）。すなわち自分が緊張を感じ

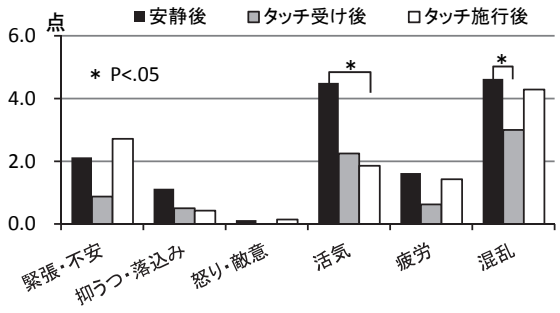

図 6　タッチ受け後と施行後の POMS 得点 (n=8)

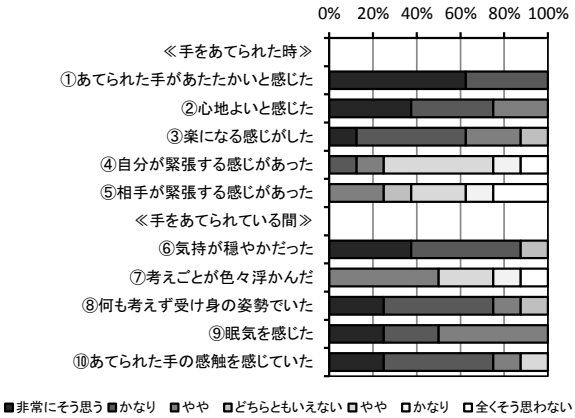

図 7-1　タッチを受けた時の主観的評価（n ＝ 8）

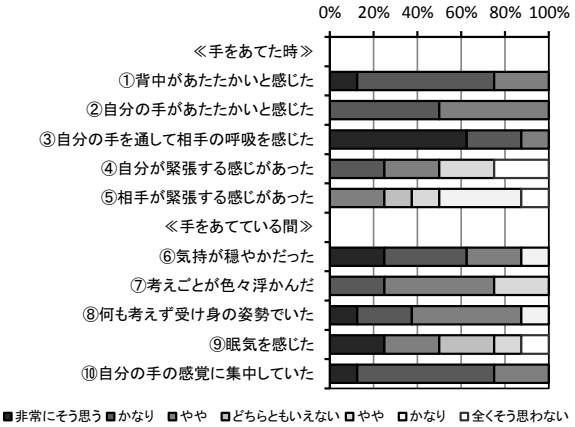

図 7-2　タッチを行った時の主観的評価（n ＝ 8）

ていると、相手が緊張していると誤解をすることがあり、相手の反応を正確にとらえにくくなることが推測された。

考 察

1. 癒し技法としてのタッチの効果

1）タッチを受ける人に対する効果

癒し技法としてのタッチは、手をあてる人が相手のよりよい状態を意図しながら、5分間あてた手に意識を保つという、特別なトレーニングを必要としない簡便な方法である。

本研究では、タッチを受けている間の生理的反応として、安静時と比較して副交感神経活動が亢進し、交感神経活動が低下していたことが示された。また心理的反応としては、POMSの混乱得点が減少した他、あてられた手のあたたかさ、心地よさ、気持ちの穏やかさを感じ、眠気を感じたといった評価を得た。以上のことから、タッチを受けた人には、リラクセーション反応が生じていたと考える。リラクセーション反応[21]とは、交感神経系の過活動を静め、心拍数、呼吸回数、代謝率、高い血圧を低下させる身体変化である。この反応を1日2回、10～20分引き起こすことができれば、不安、軽度のうつ、不眠、高血圧、不整脈など、ストレス関連疾患の軽減に効果があるという。よって、タッチをセルフケアに応用できれば、これらの効果も期待できるといえる。

タッチの反応として、副交感神経活動が亢進し、交感神経活動が低下する傾向があることは、金子ら[22]の先行研究にも報告されている。しかし先行研究とは異なり、本研究では値が大きく変化し、有意差がみられた。これには実験の流れの違いの他、タッチの方法の違いが影響しているのではないかと考える。先行研究のタッチは、椅子に並んだ位置で上背部のタッチを行い、手を動かす方法を行っている。それに対して本研究のタッチは、相手の背後に座り、手を動かさずにあてておく方法である。研究参加者からは、タッチを続けていくうちに、相手の背中と自分の手が一体になっていく感じがしたという感想を得た。つまり人の手を通じて温罨法を受けているような感覚が生じており、このことが本タッチの効果に関係していると考える。

しかしながら、このような反応はすべての対象に生じたわけではなく、本研究においても手をあてられることに対して若干の緊張を感じ、楽になるには至らなかったという評価があった。先に述べた森下ら[23]が、ストレスを受けやすい者にとっては、タッチによる介入より、何も行わない安静時の方が緊張は緩和していたと報告しているように、タッチによる緊張を受けやすい対象がいることも考えられる。よってタッチ時にどのような緊張が生じたのかを明らかにし、何らかの方法によって解消可能なのかどうか検討する必要があるといえる。

もう一点、今回のタッチは、空調の整った静かで落ち着いた部屋の中で実施されている。よって環境に支えられて、今回のような効果が得られた可能性も大きい。将来的に臨床で活用することを考えた時、このような環境を整えたうえで実施することが望ましいが、反対に、どのような環境であれば効果が得られるのかについても、追求していく必要がある。

2）タッチを行う人に対する効果

タッチを行っている間の生理的反応としては、安静時と比較して交感神経活動が低下していたことが示された。有意差はなかったが8名中7名にみられた反応であり、交感神経活動が低下する傾向にあるといえると考える。心理的反応としてはPOMSの活気得点が減少した他、穏やかな気持ちで、受け身の姿勢で、自分の手の感覚に集中し、眠気を感じることもあったという評価を得た。したがってタッチを行なう人には、タッチを受けている人のような副交感神経活動の亢進はみられなかったが、交感神経活動が低下した穏やかな状態がもたらされたといえる。

ところで、先ほど述べたリラクセーション反応には、身体をよい状態に整えようとする心の姿勢が深く関わっている。このリラクセーション反応を起こすための4つの基本的要素は、静かな環境、集中する対象、受け身の態度、楽な姿勢の4つであり[24]、本研究のタッチを行う人の姿勢には、まさにこの考え方を取り入れたものである。タッチ中、相手のよりよい状態を意図しながらあてた手に意識を保つこと、できるだけ考え事をせず、もし考え事が浮かんだら背後に流れる音楽に耳を傾けることは、この4つの姿勢を基本としている。これは手をあてる人がリラックスした状態で、かつ、手をあてるという行為に受け身的な集中を保つことができた時に、効果的なタッチが行なわれると想定したためである。本研究の結果ではタッチ施行者には、タッチ受け者にみられたような、副交感神経活動の大きな亢進はみられなかった。しかし場合によってはタッチ受け者にみられた副交感神経活動の大きな亢進は眠気が強くなった状態であり、かえってタッチ施行者にみられた交感神経活動の低下した穏やかな状態の方が、リラクセーション反応を示している可能性もある。

タッチ施行者の反応に関する先行研究は少ない

が、先に述べた金子が、タッチを行なう人には、受ける人と同調するように、副交感神経活動の亢進と交感神経活動の低下する傾向があったことを報告している[25]。ただし本研究においては、タッチを行っている人と、受けている人の反応が同調したとは捉えにくく、また副交感神経活動の低下する傾向があるともいいきれなかった。

2. タッチを受ける人と行う人の相互作用

1）タッチを受けること、行うことに伴う緊張

タッチを受ける人と、タッチを行う人の相互作用としては、タッチを行うにあったって緊張が生じていたことが明らかになった。緊張は、タッチを受ける人自身がタッチの心地よさを感じながらも楽になったという感じを得られにくいこと、またタッチ施行者が相手の反応を正確に捉えられないこと、の2点から課題となった。

タッチを受ける人がどのように緊張を感じたのかを明らかにすることは、今後の課題である。一方、タッチを行う人の緊張は、相手の反応を正確に捉えられないという問題はあるものの、タッチを受ける側からは特に問題にされていなかった。自分の行うタッチが、相手にどう受け取られるかを考えすぎると、かえって緊張は高まる。したがって相手の反応にとらわれず、タッチをする人は手をあてるという行為に集中するよう促すことによって、緊張を解消することが望ましいのではないかと考える。

2）リラックスした準備状態でのタッチへの移行

タッチの準備中、タッチ施行者はグラウンディングとセンタリングを行うことによって、指先温度が0.7℃上昇し、また副交感神経活動が亢進していた（$p>.05$）。よってこの間は、リラックスした状態に入っていたと推測できる。しかしながら、タッチ開始直前に指先温度が下がっていたことから、手をあてるときに一瞬緊張が戻ったことが推測される。リラックスしたままの状態でタッチに入れるように、今後、研究者の誘導の声掛けを工夫する必要がある。また、緊張は練習を重ねることによって解消される可能性がある。したがって継続してタッチを行うことによって改善できるのかどうかについても、今後、取り組んでいきたい。

結　論

癒し技法としてのタッチが、タッチ受け者とタッチ施行者にどのような効果をもたらすのかを、生理的・心理的測定によって検討した。タッチは、相手の呼吸を感じながら上背部に柔らかく手をあて、5分間手の感覚に意識を保持する方法とした。その結果、以下の3点が明らかになった。

1. タッチ受け者には、副交感神経活動の亢進と交感神経活動の低下がみられた。主観的評価からは、手のあたたかさ、心地よさ、気持ちの穏やかさを感じ、眠気を感じる状態であったことが示された。すなわちリラクセーションがもたらされたといえる。
2. タッチ施行者には、交感神経活動の低下と、指先温度の上昇がみられた。主観的評価からは、タッチする相手の呼吸を感じ、気持ちが穏やかで、受け身の姿勢でいられたことが示された。すなわち交感神経活動の低下した穏やかな状態がもたらされたといえる。
3. タッチを受ける人と、タッチを行う人の相互作用としては、一部に緊張があったことが示された。よって、より効果的なタッチの実践には、緊張を緩和するための工夫が必要であることが示唆された。

本研究の一部は、第17回千葉看護学会学術集会および第31回日本看護科学学会学術集会で発表している。

文　献

1）Snyder M., Lindquist R.（Eds.）. Complementary / Alternative Therapies in Nursing 3rd Edition. Springer Publishing Company 1998.
2）Krieger D.. The Therapeutic touch, How to Use Your Hands to Help or to Heal. Touchstone 1979.
3）野口晴哉．愉気法1，東京：全生社 1970.
4）近藤浩子，大久保功子，大平雅美，谷本桂，楊箸隆哉．癒し技法としての「タッチ」の評価と看護への応用に関する研究，ー第1報ー．日本看護研究学会雑誌 2005;28（3）：292.
5）近藤浩子，大久保功子，大平雅美，楊箸隆哉．癒し技法としての「タッチ」の評価と看護への応用に関する研究，ー第2報ー．日本看護研究学会雑誌2007；30（3）：217.
6）近藤浩子，大久保功子，楊箸隆哉．癒し技法としての「タッチ」の評価と看護への応用に関する研究，ー第3報ー．第27回日本看護科学学会講演集 2007：366.
7）近藤浩子，大川美千代，楊箸隆哉．癒し技法としてのタッチを用いたリラクセーション反応に関する研究，第1報．日本看護研究学会雑誌 2009；32（3）：349.
8）Kondo H., Ookawa M., & Yanagihashi R. Research

on the Development of the Touch Technique for Relaxation. The 7th International Nursing Conference 2009：257.

9）近藤浩子，大川美千代．タッチを用いたリラクセーション技法の教育に関する研究，第1報「タッチ施行者の生理・心理的評価」．日本看護学教育学会第20回学術集会 2010：296.

10）近藤浩子，大川美千代，楊箸隆哉．リラクセーション効果をもたらすタッチ技法の開発に関する研究，第2報．日本看護研究学会雑誌 2010；33（3）：283.

11）近藤浩子，小宮浩美，浦尾悠子．癒し技法としてのタッチの施行者と受け者の相互作用に関する研究．第17回千葉看護学会学術集会抄録 2011：35.

12）近藤浩子，浦尾悠子，小宮浩美．癒し技法としてのタッチの効果に関する研究．第31回日本看護科学学会学術集会講演集 2011：338.

13）大山直美，野村志保子．看護とタッチ，一愉気の看護への応用を試みて一．総合看護 1999；4：33-45.

14）森千鶴，村松仁，永澤悦伸，永澤悦伸，福澤等．タッチングによる精神・生理機能の変化．山梨医科大学紀要 2000；17：64-67.

15）森下利子，池田由紀，長尾淳子．意図的タッチによる心身への影響に関する研究．三重県立看護大学紀要 2000；4：9-14.

16）松下正子，森下利子．意図的タッチによる生理的変化と心理的評価に関する研究．三重県立看護大学紀要 2003；7：13-19.

17）大湯好子，谷岡哲也，小林春男，竹田恵子，江幡芳枝，甲斐義弘．足底タッチングによる抹消循環動態と主観的反応の変化．川崎医療福祉学雑誌 2003；13：44-62.

18）金子有紀子，小板橋喜久代．健康女性への意図的タッチによって引き起こされる生理的・情緒的反応．看護研究 2006；39（6）：481-489.

19）笠原久美子，柳奈津子，小板橋喜久代．Therapeutic touchによる生理的反応と主観的反応に関する基礎的研究．看護研究 2006；39（6）：469-480.

20）土蔵愛子．タッチ（touch）に関する研究と実践の動向からみた今後の研究課題．臨床看護研究の進 2001；12：10-15.

21）Benson H.. The Relaxation Response. Harper Torch 1976.

22）前掲18

23）前掲15

24）前掲21

25）前掲18

Summary：The purpose of this research is to clarify the effects of touch as a healing technique to the touch receiver and the touch giver. Eight healthy female students in their 20's formed pairs and alternatively touched to each other. Touch is a method to maintain consciousness to the feeling of hands for five minutes by softly applying hands to the upper back while feeling the breathing of the other person. The effects of touch were recorded by measuring heartbeat, temperature on the fingertip, POMS and questionnaire. For heartbeat, high frequency component (HF), low frequency component (LF), and LF/HF were calculated with variation analysis. As a result of data analysis, the HF as the index of parasympathetic nerve activity was high while receiving touch, in comparison with a resting state. On the other hand, LF/HF as the index of sympathetic nerve activity was high compared with a resting state. While touch was given, LF/HF was low and an increase in temperature at the fingertip was observed. These results seem to be indicating that touch as a healing technique brings a relaxing state to the touch receiver and a calm state to the touch giver with decreased sympathetic nerve activity.