

# 子どもへのタッチングに関する考察

## A Study about Touching for Children

(2017年3月31日受理)

原 田 眞 澄

Masumi Harada

**Key words :** タッチング, タッチケア, スキンシップ, ベビーマッサージ, 子ども, 保育

### 要 約

私は、タッチケアを特集する雑誌を見たことをきっかけに、どのようなものか興味をもった。タッチケアとはどのようなものなのか、肌に触れるスキンシップのことを指すのであろうか、抱っこやおんぶやベビーマッサージなども含むのであろうかと様々な疑問をもった。そこで、平成29年2月12日～3月16日の期間、タッチケア・抱っこ・おんぶをキーワードに中国学園図書館で文献検索を行った。その結果、タッチケアという言葉には狭義と広義があることがわかった。狭義では、アメリカマイアミ大学のTouch Research Institute のタッチセラピーを起源としたもので、1999年吉永により日本に伝えられたものをいう。一定の圧力をかけながら子どもの全身をゆっくりとマッサージするふれあいの方法であり、従来から言われてきたスキンシップや、赤ちゃんマッサージ全般を指しているものではないということがわかった。また、広義では子どもの体に（あるいは肌に）触れること全般（たとえば、子どもに対する整体や子どもの気持ちに寄り添ったスキンシップ、ベビーマッサージなど）が包括されていた。タッチケアとベビーマッサージを比較すると、目的や手技に大差はなかった。どちらも赤ちゃんの肌に指や手のひらで触れ、一定の圧力でマッサージしながらふれあえるものである。する側、される側のどちらにとっても情緒が安定する効果があることと親子の絆が深まることがわかった。しかし、タッチケアが未熟児・新生児も対象とする点で対象月齢が広いこと、資格取得・講習会などが無料で営利を目的としていない点で、ベビーマッサージと違うことがわかった。子どもは、抱っこやおんぶによって大人と広範囲に肌を接触してもらうこと、手のひらで優しくマッサージしてもらうこと、トントンとリズムカルに皮膚に刺激をされることなどを好む。「皮膚は露出した脳」といわれ、大きな意味がある。近年、スマホで子育てする親も少なからず見受けられるが、一緒にいるときには子どもと肌を密着すること、心地よい接触の仕方をする、子どもの状態をしっかり感じ取ることが大切であることが分かった。

### 1. 研 究 動 機

以前、専門雑誌の表紙に「タッチケア」という言葉を見つけた。私がわが子の育児をしていた20数年前には、あまりメジャーな言葉ではなかったと記憶している。育児や保育においては抱っこやおんぶに限らず、食事・清潔・排泄・着脱などあらゆる働きかけにおいて子どもの

体に接触（タッチ）する。月齢と年齢が低ければ低いほど、頻回で広い範囲に触れることとなる。抱っこやおんぶは大人と子どもが体をぴったりくっつけるので、子どもの体を広範囲にわたり接触（タッチ）していることになる。そのことで子どもが安心して愛情を感じることができるが、いわゆる皮膚に接触（タッチ）することをタッチケアと称するのだろうか。そうだとすれば、なぜわざわざ

接触(タッチ)することを特別にケアと結びつけたのだからかなどと疑問に感じた。

ところで、近年乳児に対するスキンシップでベビーマッサージという手技が流行しているように感じられる。新聞や雑誌でもベビーマッサージの講習会や、その資格取得の広告を目にする機会が年々増えているように思われる。以前、私は若い母親を対象としたベビーマッサージの講習会に同席させてもらったことがある。そこでの様子を見ると、ベビーマッサージをすることは赤ちゃんだけでなく母親のほうも笑顔になり、する側・される側双方にとってメリットがあるようだと思った。中国短期大学の乳児保育Bの授業では、学生がベビーマッサージの事を調べてグループ発表をする機会を設けている。発表を聞く学生の様子を見てみると、とても興味をもって聞いているので、若い世代の人たちの方には関心が高いようだと感じている。このベビーマッサージも大人が赤ちゃんの体に接触(タッチ)するので、もしかするとこれがタッチケアなのかもしれないとも考えた。

そこで、本研究ではタッチケアと呼ばれるものの内容を明らかにしたいと考えた。そのうえで、子どもに接触(タッチ)する意味で関連があると考えられるおんぶ・抱っこ・ベビーマッサージ・スキンシップとタッチケアとの関係性について考察していきたいと考えた。

## 2. 研究計画

- 1) 研究期間：平成29年2月12日～3月16日
- 2) 場 所：中国学園図書館
- 3) 方 法：チャイルドヘルス（診断と治療社）

2014（平成26）年11月「タッチケア～その効果と実際～」の特集記事をもとに、中国学園図書館で「タッチケア」「抱っこ」「おんぶ」をキーワードにした文献検索から情報を収集し考察する。

## 3. 研究結果

- 1) チャイルドヘルス（診断と治療社）2014年11月「タッチケア～その効果と実際～」の記述について  
2014（平成26）年11月に発行されたチャイルドヘルス

（診断と治療社）で、タッチケア～その効果と実際～という特集があった。本研究はこの表紙を見たことがきっかけであるので、まず約40ページにわたる内容について一部抜粋、あるいは要約する。

吉永は、『タッチケアは、一定の圧力をかけながら児の全身をゆっくりとマッサージするふれあいの方法』<sup>1)</sup>と述べている。

そして、メリットについてはケアを受ける子どもの成長促進や全身状態安定、睡眠リズムの安定だけでなく、親子が接触する喜び、愛着形成支援という親にとってのメリットもあると述べている。日本でタッチケアと称されている手技は、アメリカマイアミ大学のTouch Research Institute のタッチセラピーを起源とするもので、1999年吉永により日本に伝えられたものである。

その後、日本タッチケア研究会（現タッチケア協会）を中心に年2回の指導者講習会、小児保健学会や保育園保健学会でのランチョンセミナー、育児雑誌掲載などを通じて広がったものである。タッチケアは「君のことを思っている人がいる」「あなたのことを歓迎している人がいる」「君が大好きだよ」というメッセージを伝えるヒントの一つである。新生児センターのハイリスク児から始まったタッチケアは、保育所・幼稚園・養護施設・福祉施設へと対象を広げ受け入れられている。

喜田<sup>2)</sup>は、タッチケアの手技をNICU入院児・新生児を対象としたものと乳児（2～3か月以上）を対象としたものについて述べている。NICU入院児・新生児を対象としたものは、頭や体幹、上下肢へのタッチングや体を包み込むように触れるホールディングから始める。慣れてきたら基本手技を始める。力加減は皮膚の色が少し白く変わるくらいで、手をゆっくり動かすのがポイントである。NICU入院児・新生児を対象としたタッチケアの基本手技は、①うつぶせの姿勢で頭→肩→背中→下肢→上肢の順に5～6回マッサージ（5分間）、②仰向けの姿勢で片方ずつ上肢の曲げ伸ばし→下肢の曲げ伸ばし→上下肢の曲げ伸ばしの順で5～6回屈伸運動（5分間）、③うつぶせの姿勢に戻し①を繰り返す（5分間）。人工呼吸器や点滴がついていても、状態が比較的安定していれば保育器の中でもできる部分から始める。

乳児（2～3か月以上）を対象としたタッチケアは、母親と乳児がリラックスできる場所で、授乳と授乳の間

で乳児が目覚めていてお互いがリラックスできる時間に行う。力加減は皮膚の色が少し白く変わるくらいで、手をゆっくり動かすのがポイントである。基本手技は、仰向けの姿勢で顔、胸・おなか、腕・手、足・足の裏をマッサージする。次に、うつぶせの姿勢にして両手をバンザイの位置にして背中をマッサージする。

喜田がタッチケアでよく聞かれる質問について、①から⑩のように述べられている。

- ① タッチケアの効果について：早産未熟児の体重増加、ストレス軽減、乳幼児の入眠時間の短縮などが報告されている。日本では子どもへの安全性と子どもの育つ力への効用、両親の育児力への有効性他が確認されている。
- ② 手技を行う人について：家庭であれば基本的には母親であるが他の家族、病院や保育所などでは専門職や家族である。
- ③ タッチケアの準備について：親子がリラックスしていること、赤ちゃんが裸になっても快適な室温にすること、爪を短く切りアクセサリーを外すこと、手を十分洗うこと、冬は手を温めること。
- ④ タッチケアを行う時間帯・順番・長さについて：決まりはない。短時間でも毎日続けること、お互い楽しく続けることが良い。
- ⑤ タッチケアの開始時期・終了時期について：開始時期は生後2～3か月だが、子どもがタッチケアより動いて遊ぶことを好むようになったら他のスキンシップをとるようにする。
- ⑥ 自己流でよいかについて：基本的な手技を覚えた後は、自己流でかまわない。お互いに心地よいことが大切。
- ⑦ 使用するオイルについて：必ずしも必要ではない。使用する場合は必ずパッチテストを行い、安全性を確認する。植物由来で高品質のベースオイルが使われる。アロマセラピーで使用する精油は赤ちゃんに使用すべきでない。
- ⑧ 肌が弱い赤ちゃんについて：湿疹やかぶれ、極度の乾燥がある場合、それを避けて行う。保湿剤を塗ること自体をタッチケアに変えるのも良い。
- ⑨ 服を着たままでもできるかについて：露出部分には実施できる。

- ⑩ ベビーマッサージとの違いについて：目的や手技に大差はない。ベビーマッサージは生後2～3か月からの一般の乳児を対象としているが、タッチケアは未熟児・新生児も対象としている。ベビーマッサージは資格習得に高額のコストがかかるが、タッチケアは営利を目的としていない。無償で母親に提供している。

側島<sup>3)</sup>は、touch, touching(以下タッチング)という言葉には触ること、触れること、感触、触覚、手触り気配、作風、手際のよさをはじめとして、触る、感触を確かめる、人の琴線に触れるなど心に関する意味が多く含まれている。ふれあい(interaction)以上に深く広い意味合いをもった言葉といえると述べている。

井村<sup>4)</sup>は、人は肌に触れたりなでられたりしたときに、心地よくほっとして安心する、温かさや愛情を感じる、励まされ元気になることもあれば、触られ方によっては不快になることもある。「皮膚は露出した脳」と呼ばれ、肌と肌を触れあわせるタッチケアはする側、される側共に心地よい感覚を伴うものであることが重要だと述べている。また、出生直後の新生児と母親の肌と肌のふれあいによって、新生児は自発的に母親の乳房を探し始める。新生児は自分の手で乳房をマッサージするような動きをし、母親のオキシトシン分泌を促すことを「赤ちゃんが最初のタッチケアを母親にしてくれている」と表現している。図1のように子どもも成長発達と共に、親子の安らぎと結びつきを促すと述べている。

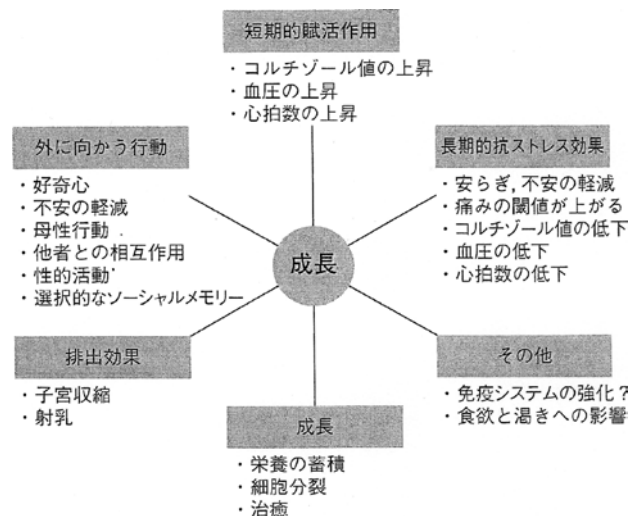


図1 オキシトシンのさまざまな効果 (井村より引用)

鈴木<sup>5)</sup>は、タッチングについて「指先や手のひらで子どもの身体に優しく触れたり、子どもに話しかけ、子どもの身体を手のひらで部分的にもしくは全身を包みこみ、子宮内胎位への保持や児の体動を支持し安定を図るためのふれあい」と定義している。そして、タッチケアについて「赤ちゃんを裸にして赤ちゃんの肌に触れたり、衣類の上からなでていく行為で、手技にこだわらず赤ちゃんの表情を見ながら赤ちゃん心地よいやりとりを体験していくふれあいマッサージのこと」としている。在胎週数35週以下で出生しNICUに入院し、保育器に収容され母子分離の経験をもち、GCU (growing care unit) からの退院を控えた子どもを対象に調査した。対象はNICUの保育器の中で母親の声かけたタッチングを経験し、部分的もしくは全身の包み込みやカンガルーケアを週3回以上経験した母親32名である。その中から無作為にタッチケアを指導した介入群(16名)と、しなかった対照群に分けている。介入の効果はPOMS (気分を把握するために開発されたソフト) と花沢の対児感情評定尺度で測定している。その結果、POMSではタッチケアの指導をうけ入院中に母親が自分の子どもに数回タッチケアを行った介入群は、それを行わなかった対照群に比べて緊張 (P=0.004)・抑うつ (p=0.020)・怒り (p=0.003) 疲労 (p=0.006)・混乱 (p=0.008) で有意に得点が低かった。また、花沢の対児感情評定尺度の接近得点では、有意な違いはなかったものの、回避得点では介入群が対照群よりも低い傾向 (P=0.053)があった。これらの結果から、タッチケアが子ども退院を控えた母親の心理状態に良い影響を及ぼし、子どもへの回避的感情を抑え、愛着をもたらすのに有効な手段だと述べている。さらに、介入群と対照群の差が大きかった要因としてタッチケアを個別に個室で行ったことを挙げ、プライバシーが守られ安心してわが子とのやりとりに集中できる環境づくりの重要性にもふれている。

水岡<sup>6)</sup>は2005年にタッチケアを知り、触れる側も触られる側も心地よさを感じる心地よさを感じる手法を保育所に取り入れた実績について述べている。その背景には、親子関係が希薄化し親子のふれあいが減少していたことや、ゲーム世代で育ってきた保育士が園児とよりよい関係を築きにくくなっていたことがあった。まず、1歳児クラスの園児を対象に、最もリラックスできる昼食

後から午睡前の時間に行った。気持ちが不安定でイライラすることが多い子や保育時間の長い子、アトピー性湿疹がかゆくてなかなか眠りにつけない子に特に積極的に行った。毎日の取り組みが功を奏し、園児の気持ちが少しずつ安定し、気持ちよく眠りにつく姿がみられるようになった。そして、タッチケアが定着すると、バスタオルを広げるだけで園児が集まってくるようになり、順番を待つ間に人形にタッチケアをする姿やお友達の手をタッチケアする姿が見られるようになった。この様子を保護者に写真と連絡ノートで紹介したが、子どもも家で親にマッサージをするようになり、親にマッサージしてほしいと言うようになったことによっても保護者の関心が高まっていった。そこで、保護者に向けて親子遠足の機会に屋外でタッチケアの手技を伝えた。1年後から0歳児にもタッチケアを取り入れた。入所したばかりだと体に触られることを受け入れてくれないことがあり、ホールディングから始めた。0歳児の様子に合わせてゆっくりと時間をかけていくなかで、子どもの情緒が安定するだけでなく、若い保育士も毎日タッチケアを行うことで子どもと心の交流ができて自分自身も気持ちよくなってきたと話した。さらに、2歳児までを対象にしてタッチケアサロンを始めると、様々な参加者があった。タッチケアによって子どもが笑顔になること、タッチケアをする側も精神的に安定することを実感していた。虐待の連鎖があるように、やさしも連鎖していくからこそ、乳幼児期からの触れ合いの大切さを伝えていかないといけないと思ったと述べている。

三重野<sup>8)</sup>は障害児施設での実践事例を挙げている。クルーズン病と精神運動発達遅滞で入所している娘に対し、2歳5か月からタッチケアを開始した。最初は泣き出し、嫌がって逃げ出していたが、2週間ほどして保育士の手を受け入れるようになった。すると、娘の問題行動であった便いじりが月22回から月6回までに減少した。そして、人に興味を示すことが少なく手のかからなかった娘が、保育士のそばで遊ぶようになりベッドから頻繁に人を呼ぶように変化した。これらの変化について、すべてをタッチケアの効果とは考えていないが、大きなきっかけを与えてくれたと述べている。

森田<sup>9)</sup>は、ダウン症児親の会で、タッチケアを取り入れている。ダウン症児へのタッチケアについて、子

もの体や脳に大きな効果があるのはもちろんだが、最大の効果はわが子を心からかわいいという気持ちが生まれることである。親の気持ちが変われば、子どもも変わり、そしてまた親が変わる。その繰り返しと相互作用で、出産直後に抱いていた不安が深い絆へと変化していく。「ちゅうりっぷの会」(ダウン症児親の会の名称)では、タッチケアを始める前に親のリラクゼーションタイムを設け、二人一組でBGMを流しながら握手をしたり背中マッサージなどをして、最後にハグをする。育児や病院通いで自分のための時間が全くないので、わずか数分のリラクゼーションであっても涙を流す人は多い。これも触れることの効果である。さらに、家庭でも夫婦で、あるいは親とダウン症きょうだい児でタッチケアをすることを勧めている。きょうだい児にタッチケアをすることで、自分も大事にされていると感じ、気持ちが満たされ安定したという報告が多数寄せられている。

## 2) その他の文献の記述について

日本タッチケア協会のホームページ<sup>19)</sup>を見ると、タッチケアについて広義では「赤ちゃんが親の心と体がふれあうことにより、親子の絆を深める大切さを唱えるコンセプト」のこととしている。タッチケア普及の目的をスキンシップ不足・抱っこを嫌がる赤ちゃん・幼児虐待が急増する中で、親子があたたかいコミュニケーションをとりながら、親子の絆を深めていくお手伝いをするものと記されている。

整体ボディワーカーの山上<sup>16)</sup>は、整体をはじめ手を当てて癒すタッチケアはたくさんあるが、何が起きているのかは医学的に調べてもおそらくわからないとしながら、肌は口でやりとりする言葉の数百倍数千倍の情報をやりとりし、自分が意識で気づくはるか前から肌ではすでに肌では受け止められていたりすると述べている。また、子どもにふれるのに決まった方法はなく、心がふっと動いた時に、動いたなりをなりにふれていけばよい。そしてふれたら相手を感じていく。それが子どもを育てる手当としている。

助産師の浅井<sup>17)</sup>は、ベビーマッサージは基本的にリンパの流れを促すマッサージがベースになっていて、一番の効果は基礎体温が上がり免疫力がアップして健康になることとしたうえで、それ以外にも筋肉がしっかりと

くる、寝ぐずりや便秘をしにくくなるなどの効果を述べている。「皮膚は第三の脳」、小さい時に多く触られて愛されて育った子は自分が必要とされて生まれてきたと認識し、肌の記憶として残る。そして、ベビーマッサージをはじめとしたタッチケアは10年、20年たった時に結果が出てくるものだと述べている。グレープシードオイルを両手になじませたうえで、手順は1～20番までである。

- ① 仰向けで太もものつけ根から足先にむけて、左右交互に手を動かす。(4～5回)
- ② 足の両側面を両手ではさみ、左右に足首を揺らす。(1回)
- ③ 足の指を親指と人差し指でつまむようにして、指先へ向かってスライドする。(4～5回)
- ④ 両足裏を踵から足先へ向かってマッサージする。(4～5回)
- ⑤ お尻の部分に手を入れて片方ずつ内側から外側へ円を描くようにマッサージする。(4～5回)
- ⑥ お尻の部分に手を入れて両手いっぺんに内側から外側へ円を描くようにマッサージする。(4～5回)
- ⑦ 両足を高く持ち上げて伸ばし、やさしく手を離して床におとす。(4～5回)
- ⑧ おなかの上でゆっくりと時計廻りに円を描くように触る。(4～5回)
- ⑨ 両わき腹をおへその方向に左右交互になでる。(4～5回)
- ⑩ 両手を赤ちゃんの胸の中央に置き、胸→おなか→腕→手のひらに向かって流れるようにマッサージする。(4～5回)
- ⑪ 手のひら全体を親指でもむ。(4～5回)
- ⑫ 手首を持ち両腕を閉じたり開いたりする。(4～5回)
- ⑬ 首元から肩→腕→手の先に向かって優しくなでおろす。(4～5回)
- ⑭ うつぶせにして、首のつけ根からお尻に向かってなでおろす。(4～5回)
- ⑮ お尻の少し上の部分を円を描くようになでる。(4～5回)
- ⑯ 大人のお両手をカップのように丸めて、背中を軽くタッピングする。(4～5回) 肩から手の甲をタッピングする。(4～5回)

- ⑰ 両肩に手をかけ、そのまま手先までなでる。
- ⑱ 両手で背中をなんかいかぐるぐると円を描くようにマッサージして、そのまま足先までなで下ろす。(4～5回)
- ⑲ 両手で足のつけ根から太ももの前面をなでる。(4～5回)
- ⑳ 長いワンストロークの動きで、腕→肩→足へなで下ろす。(4～5回)

中道<sup>20)</sup>は、母と子が胸と胸をくっつけた抱っこは、霊長類だけができることだと述べている。ニホンザルやゴリラの子にとって、抱っこは移動の手段であるとともに精神的な支えでもある。母から離れて遊べるようになって、怖くなると母の元に戻る。この行きつ戻りつができる関係が重要で、母の胸はいわば「安全基地」である。ゴリラの子が母親を失って抱いてもらえなくなった時、自分の毛をむしり始めてしまったことがあった。ふれあうことが子どもにとってそれほど重要だということである。また、赤ちゃんはお母さんについてあちこち行くことで、社会を知る。視線が同じ方向になるおんぶだとお母さんが何をやっているのか、目の前で何が起きているのかを共有できるので、赤ちゃんはより安心するように思うと述べている。

#### 4. 考 察

今回「タッチケア」という言葉に興味をもち文献を検索していく中でわかったことは、狭義と広義があるということである。狭義では、アメリカマイアミ大学の Touch Research Institute のタッチセラピーを起源としたもので、1999年吉永により日本に伝えられたものという。一定の圧力をかけながら子どもの全身をゆっくりとマッサージするふれあいの方法であり、従来から言われてきたスキンシップや、赤ちゃんマッサージ全般を指しているものでもないということがわかった。

これをふまえて、育児雑誌などでタッチケアという表現されるものは、子どもの体に(あるいは肌に)触れること全般を包括しているように感じられる。たとえば、子どもに対する整体や子どもの気持ちに寄り添ったスキンシップ、ベビーマッサージなども包括されていた。抱っこやおんぶ、あるいはNICUなどで行われるカンガルーク

アは親子のスキンシップであり、肌と肌が触れ合う＝タッチすることであるが、それとは一線を画しているように感じた。

次に、狭義のタッチケアをベビーマッサージと比較してみると、目的や手技に大差はないことがわかった。どちらも赤ちゃんの肌に指や手のひらで触れ、一定の圧力でマッサージしながらふれあえるものである。する側、される側のどちらにとっても情緒が安定する効果があることと親子の絆が深まることがわかった。しかし、タッチケアが未熟児・新生児も対象とする点で対象月齢が広いこと、資格取得・講習会などが無料で営利を目的としていない点で、ベビーマッサージと違うことがわかった。

日本タッチケア協会は、タッチケアは広義では「赤ちゃんが親の心と体がふれあうことにより、親子の絆を深めることの大切さを唱えるコンセプト」としている。本研究において、子どもにとっては親をはじめとする大人との肌と肌の触れ合いが大変重要な意味をもつことを再確認できた。ある新聞記事で、「スマホに子育てさせないで」という小児科医のコラムを思い出す。近年、小児外来で騒ぐ子どもが減ったが、それは患児が親のスマホでゲームに熱中しているからだという。具合が悪くて受診しているわけだが、せっかく親子が一緒にても会話をしたり絵本を読んであげたりしないという実態を憂いていた。小児外来に限らず、小さい子どもが傍にいても親とのやりとりがない場面というのをよく見かける。日本でベビーマッサージが注目された頃、友人の助産師が「今は、親子のスキンシップが少なくなっている。ベビーマッサージというきっかけを作ることで、若いお母さんたちが赤ちゃんに触れ合うようになるのではないか。」と話していたのを覚えている。確かに私の親世代(80歳代)は、子どものおむつを替える都度、「伸一び伸一び、大きな一れ大きな一れ」と赤ちゃんの体をさすっていた。抱き癖という言葉も関係なく、頻繁に抱っこやおんぶをして赤ちゃんの体と密着していた。スキンシップやタッチケアなどという言葉も知らない世代であったが、「赤ちゃんがお風呂から出たらこうして体を撫でて、大きな一れ大きな一れと言うと早く大きくなるのよ。」と言って、体幹や手や足をロングストロークで触っていた。もしかしたら代々伝わる育児のコツかもしれないが、自然な形で肌と肌を密着させたり、マッサージのような接

触があったように思う。カンガルーケアも保育器が足りないから苦肉の策として、お母さんの胸に抱いてもらったという。しかし、予想外に状態は安定しており、親子共に情緒面にもメリットが確認できたという。「皮膚は露出した脳」というように、生まれてきた赤ちゃんや幼い子どもの身体に心地よい刺激をすることで、脳に良い効果がもたらされるとわかった。

近年の子育ては、保育所を利用することもあり親子が一緒にいる時間は限られている。そして、家庭で親子が肌と肌の触れ合う時間が十分あるわけでもない。ほとんどの子どもが家庭で育てられていた時代と比べれば、親子がふれあう時間そのものが減少していると思われる。そこで、子どもが自分は愛されていると感じられる、狭義のタッチケアやベビーマッサージを取り入れることは意義深いと考える。親にとっても心が穏やかになったり、子どもとの絆を深めたりというメリットがあるので一層よいと考える。抱っこやおんぶと同じく、子どもの体の一部であっても接触することは、確実に双方に感じるもの伝わるものとわかった。

最後に、子育てや保育においては子どもと接する時は①目を合わせること、②声かけをすること、③スキンシップを大切にすることは基本である。本研究で「皮膚は露出した脳」という言葉を知り、大変印象的であったのと同時にスキンシップのもつメッセージ性が十分納得できた。このことを、今後の子育て支援や保育者養成において生かしていきたいと思う。

## 引用・参考文献

- 1) 吉永陽一郎：タッチケアの広がりとその意義. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014) p4
- 2) 喜田善和：タッチケアの手技とよく聞かれる質問 (FAQ). チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 3) 側島久典：ふれあいの重要性. チャイルドヘルス Vol.17 No11 (2014)
- 4) 井村真澄：ふれあいとオキシトシン. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014) p18
- 5) 鈴木智恵子：新生児センターにおけるタッチケア～子どもの退院を控えた母親を対象としたタッチケア指導後の調査から～. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 6) 水岡路代：保育所でのタッチケアの試み. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 7) 七木田方美：子育て支援活動の一環としてのタッチケア～親子の心と体のふれあいを意識して～. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 8) 三重野弘美：障害児施設でのタッチケア. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 9) 森田京子：ダウン症の子どもたちへのタッチケア. チャイルドヘルスVol.17 No11 (2014)
- 10) 安田修一編集：育児大百科. 主婦の友社 (2014)
- 11) 山上亮：整体的子育てで2わが子にできる手当て編. クレヨンハウス. 2011
- 12) 山上亮：子どものところにふれる整体的子育て. クレヨンハウス. 2010
- 13) 松井洋子：からだでおはなし. 太郎次郎社. 1994
- 14) 山下柚美：五感喪失. 文藝春秋. 1999
- 15) CHS子育て文化研究所編：見る・考える・創りだす乳児保育. 萌文書林. 2016
- 16) 山上亮：あかちゃんからからだにふれれば、こころに響く整体的育児力. クーヨン. 2011. 03
- 17) 浅井貴子：赤ちゃんからあかちゃんも大人もエナジーチャージ！元気になるベビーマッサージ. クーヨン. 2011. 03
- 18) 吉永陽一郎：タッチケアによる母子関係の構築. チャイルドヘルスVol.7 No2 (2004)
- 19) <http://touchcara.ne.jp>
- 20) 中道正之：おんぶ大好き！さるのかあさんは背中で子育て. クーヨン. 2008. 07

