

Vol.8



発行:NPO法人 日本セラピューティック・ケア協会 発行者:秋吉美千代 印刷:ビーグル有限会社

～第21回 日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in長崎に参加して～

日本セラピューティック・ケア協会 理事長 秋吉美千代

去る7月6日(土)、7日(日)の両日「日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in 長崎」に、会員20名とともに参加しました。ブースでの体験は恒例となっていましたが、今回は常時行列ができている人気ぶりで、2日間で440名以上の方々が当協会のブースを訪れ、体験されました。6日14時からの講演「心とからだに寄り添う手当て」及び施術体験も、立ち見が出るほどの盛況でした。当協会のインストラクターであり大会の実行委員の一人でもある長崎在住の嶋崎さんを座長に、セラピューティック・ケアとは何かを紹介。続けて、

1. 愈し愈されて 武藤 佐代子
(通信教育1期生、インストラクター、札幌在住)

2. セラピューティック・ケア施術の効果～実験研究の結果から～
鈴木 了美 講師(東京支部)
3. 私の手から生まれるひとときの笑顔 小澤 由美子
(通信教育1期生、インストラクター、浜松在住)

上記のように、講師1名の他、日総研の通信教育を受講した2名も、共同研究という形でプレゼンテーションを行いました。嶋崎さんが準備の段階から大活躍してくださったおかげで、ベストな時間帯に講演がもてました。

会場に集られた方全員がモデルとして施術体験をされ、16時45分まで熱心に参加して頂きました。来年は神戸で会いましょう！

施術を行なったインストラクターの声

体験コーナーには看護師、薬剤師、介護士、大学生など多くの方が訪れ、中には大粒の涙を流しながらご自分の変化を話される方もいました。心に寄り添うケアを体験した2日間でした。

福岡県 甲斐 千香子

私は三重県から参加。施術の確認を講師の方々にしていただけたり、インストラクターの方々と交流を持てたことは、今後の活動の原動力になりました。これからも東海地方でこつこつとがんばっていこうと思います。

三重県 塚原 喜美代



体験ブースは大盛況。初日227名、2日目220名と、2日間で440名以上の方が施術を体験しました。

セラピューティック・ケア全国講師研修会 ダイジェスト

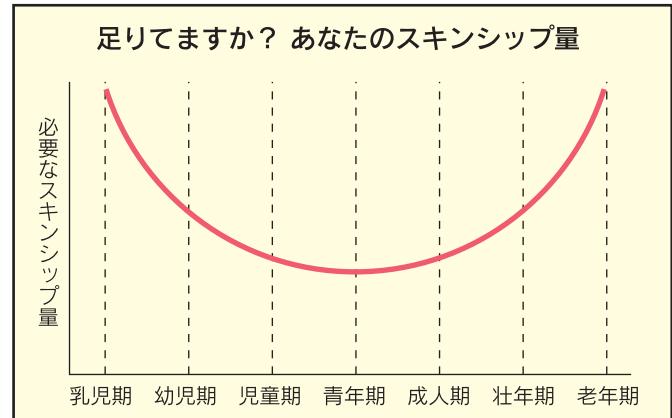
去る5月26日(日)全国講師研修会にて、「ふれる」ことによる心のケアを研究されている日本のタッチ研究の第一人者、山口創先生に、「手の治癒力～健やかな心身を手に入れるために」と題して講演を行なっていただきました。



テーマ:ふれること

桜美林大学 山口 創(はじめ) 先生

人間の五感の働きはどういう順番で完成されていくと思いますか？答は、触覚→味覚・嗅覚→聴覚→視覚の順です。生まれてすぐ触覚が働き（赤ちゃんはお母さんのお腹のなかから指しやぶりをしています）、亡くなる直前まで触覚は衰えません（最初に衰えるのは視覚から＝老眼）。生まれてから死んでいくまで、触覚は大事な役割を持っているのです。そんな「ふれる＝スキンシップ」は年齢によってどのくらい必要とされているのでしょうか？→



上の図からわかるようにふることは赤ちゃんが生まれてすぐ必要で、思春期、青年期、成人期で減り、壮年期・老年期になると再び必要性が増します。なかでも老年期は社会とのつながりや、死への恐怖もあり、触れ合うことが心の健康を保つと言われています。以下、3つの実験を行ないました。

Case1

一般の方39名を対象にセラピューティック・ケアを施術。施術前後に深部体温(鼓膜の温度)を測定。

- ① 深部体温が低下した
 - ② 深部体温の左右差がなくなつた
- の2点の結果が得られた。

深いリラックス状態にあると、副交感神経が優位になり、深部体温は下がる。①の結果はそれを示していると言える。これは血圧を下げ、呼吸を深くし、自律神経のバランスが改善されることにも繋がる。

脳塞栓や鬱病の方は、左右の体温が違うと言われており、②の結果は、一時的にせよ身体の健康を取り戻すことができるを考える。またこの実験によって、オキシトシン(※)の量の増加も見られた。

Case2

老人ホーム入居者45名にタッチプログラムを実施。半分の方は職員が1日30分、週に2回、握手や手のひらをなでたり、肩をさすり、もう一方の方には何もしなかった。結果は、タッチプログラムを受けた方が自尊感、幸福感、人生の質が高くなり、オキシトシン(※)の量も高まった。

Case3

夫婦で触れ合うことを実験。お互い手をつなぐ時間を増やすことを1週間ごとに調査したところ、オキシトシン(※)濃度が高まり、夫の仕事のストレス軽減、血圧低下と健康面もよくなる結果が出た。

※オキシトシンとは？
女性ホルモンの働きの一種。脳(中枢神経)で働き、セロトニン、ドーパミンを放出。不安、恐怖を一時的に解除してくれ、幸福のホルモンとして注目されている。



2012年11月、桜美林大学大学院の山口先生のゼミにて、学生にセラピューティック・ケアを紹介したときの写真。前列左より秋吉理事長、山口先生、鈴木了美講師。

<手の力>

- ・手は与える、癒す力を
- ・手は感じる、人の温もりを
- ・手は伝える、ひとりではないことを
- ・手はつくる、人との絆を

山口 創

子どもから広まるセラピューティック・ケアの輪

① 中学生がセラピューティック・ケアにチャレンジ!

報告:東京支部 鈴木 了美

6月1日、セラピューティック・ケアの入門コース講習が行なわれ、中学生3名（2年男子2名、1年女子1名）が参加されました。中1の女子が小さな手で、大人の大きな背中へ施術する光景が感動的でした。ご家庭でもお母様に施術してあげている様子。「自分たちもできるこのケアで、人が救われるのなら…」とお母様たち。また、「先日も疲れて寝ていた私に、そっと手で触ってくれました。ありがたくなすがままに眠ってしまいました。講習会後に福祉関係に関心を示すようになった」というお話しも。お友達同士の親子ですので、地域で何か活動をしたいというようなお話もされていました。

私見ながら、セラピューティック・ケアを学んだ方全てが、施術をする人にならなくてもいいのかもしれません。特に中学生などは、講習を受けたり、体感、体験したことから、思わぬ気づきがあったりと、人生何かきっかけになるかわかりません。若い感性で、施術を体験することは意味あることと感じています。

子どもたちの感想

質問

- ①セラピューティック・ケアを知ったきっかけ
- ②なぜ入門コースを受けてみようと思ったのか
- ③体験はどうだったか
- ④どんな方々にケアを行なっていきたいか
- ⑤今度、どんな風にケアに取り組みたいか

<中1女子>

- ①お母さんにケアをしてもらつて知りました。
- ②今は最先端の医療があるけれど、人と人との触れ合いがあつて、人の心を静めたり、共感できる事が出来るケアなのかなと思ったので参加してみたかった。
- ③難しくて習うのは大変だったけれど楽しかった。人にケアをしてあげる事で相手と触れ合えて嬉しかったし、ケアをした自分も嬉しく思った。それと、思いを込めて人にやってあげるとそれが伝わるのがわかつた。どんな事も思いが大切だと思った。
- ④おじいちゃん、おばあちゃん、家族、親せき、お世話になった方々、疲れている方々、みんなが笑顔になるようにしてあげたい。
- ⑤困っている人や辛い思いをしている人に、希望の光をあててあげられるような活動をしていきたい。ボランティア活動ができたら良いし、皆が笑顔になるようにしてあげたい。

<中2男子A>

- ①お母さんにケアをしてもらつて知った。
- ②親にしてもらつてよいと思ったから。
- ③相手の事を考えながら接しないといけないので、そこが難しかった。習うことができて良かった。
- ④祖父母や家族。
- ⑤まずは身近な人にしてあげたい。また、疲れている人にしてあげたい。

<中2男子B>

- ①友達のお母さんに聞いた。
- ②友達が受けるから。
- ③むづかしかつたけど、楽しかった。
- ④おばあちゃん、お父さん。
- ⑤身近な人にしてあげたい。



② 学業院中学(福岡県太宰府市)特別授業を終えて

6月8日(土)

地元・太宰府の中学生へ向けて、授業の一貫としてセラピューティック・ケアを体験していただきました。1限目は新しく制作された教育用DVD（ビギナー編）を視聴。続いて理事長が、命の大切さやお年寄りと触れ合うときの心構えなどを講演しました。2限目はネック＆ショルダー（ビギナーコース）を実習。この時間は授業参観にあたっており、保護者の皆さんにも知っていただくことができ、協会として嬉しく、有難いことでした。



③ 久留米市教育センター主催の養護教諭研修

8月5日(月)

当協会の秋吉理事長が講師を務めさせていただきました。当日は福岡県久留米市の養護教諭・特別支援学校の教諭あわせて70名あまりの方にご出席いただき、「触れる（手当て）でのメンタルヘルスケア」と題し、保健室に来室する児童生徒の心のケアの方法の一つとして、約2時間半、実技を交えてセラピューティック・ケアをご紹介。また、この日受講された方のうち2名が後日改めて入門コースを受けられました。



通信教育受講生レポート

通信教育受講生レポートとは…

インストラクターの資格を得るために、日総研セラピストコースを受講・修了し、施設で実習後に提出したレポートです。



レポート1

鈴木洋子さん(静岡県)

現在、リフレクストロジーやアロマの認定を持ち、看護師として画像外来や救急外来に勤務。体力的にぼちぼちつらくなってしまった。今後の看護生活を続けるためにも道具が要らない、どこでもできる、相手とのぬくもりや笑顔を感じられることをやっていきたいと考え、インストラクター資格を取得。今後も患者さんやスタッフが前向きになれるように取り組みたいし、自己研鑽も必要だと感じています。

(症例)

放射線治療専門の看護師(46歳)

患者の治療計画について医師とのやりとりで行き違いがあり、ストレス・怒りで食事もとれないという看護師に、昼休みにハンド＆アームケア、ネック＆ショルダーケアを施術。最初は怒りの内容について話をしていたが、右のハンドが終わるころから「気持ちがいい」と話され、怒りの言葉が途切ってきた。次にネック＆ショルダーを施術。「体の力が抜け、首肩が楽になった」「食事もとれそうだし、医師とのやりとりを考えることができた」最後には笑顔が見られた。

レポート2

高丸良子さん(北海道)

セラピューティック・ケアは隙間の時間を利用できること、クライアントが楽しみにして待っていて下さることに喜びを感じています。また施術中は自ら思い出話や、普段思っていることを話して下さるので、より良い人間関係が作れます。今後北海道で、たくさんのインストラクターが誕生することを期待していますし、私たちが一步先に進み土台を作りながら、勉強会や研修会の場で研鑽していきたいと思っています。

(症例)

住宅型有料老人ホームにて悪性リンパ腫の男性(80歳)

入院先からそのまま入所されて間もなく、場所失見当識あり。何も分からず、覚えられない現状にいら立ちもある。気分転換に、ハンド＆アームケアを行なう。今までマッサージを受けたことがなかったとのことで「極楽ですね」「とろけそうです」と、最後まで喜ばれていました。施術後はたくさんおしゃべりしたこと、眠られました。妻からの聞き取りで、一日喜んで、気持ちがよかつたとお話ししていましたのこと。

Topics

会報に掲載したい写真や
情報を寄せください!

FAX:092-555-9401

会報誌「華」専用メールアドレス

E-mail: kaiho-hana@therapy-care.net

賛助会員募集中!

当協会の活動趣旨を理解賛同し、支援していただける方(個人・団体・企業)を募集しております。

	入会金	年会費
正会員	¥5,000	¥3,000
法人会員	¥10,000	¥10,000(1口)～
賛助会員	—	¥3,000(1口)～
法人賛助会員	—	¥10,000(1口)～

振込先/

郵貯銀行 01760-9-105830

口座名/

(特非)日本セラピューティック・ケア協会

URL:<http://therapy-care.net>

☆ぜひご入会の上、会員同士の情報交換ができる「会員専用掲示板」をご覧ください。

☆日総研通信教育会員の方もご利用できます。

編集後記

今回から会報誌「華」の制作に携わらせていただいております福岡の林です。もともと、ライターの仕事をしているため、今後ともセラピューティック・ケアの認知度アップと、医療・介護・福祉の現場で取り入れていただく広報活動ができますと考えています。

長崎の日本ホスピス・在宅ケア研究会にて施術を受けられた方から「(施術でぬくもりを感じ)ああ、私はさみしかったんだ。でも、あったかいなー」という感想をいただきました。言葉だけではない心の寄り添いがある。手のぬくもりは心のぬくもりだと再認識させられました。今後ともよろしくおねがいします。

編集部:林

NPO法人

日本セラピューティック・ケア協会 事務局

〒818-0125 福岡県太宰府市五条2-6-1-202

TEL:092-928-1546

FAX:092-555-9401

E-mail:info@therapy-care.net

URL:<http://therapy-care.net>

セラピューティック・ケア協会

検索