看護学生が捉えたタクティール® ケアの持つ力
－はじめて手技を学んだ学生のレポート分析－

中澤 明美[1)]，塚本 都子[2)]

了徳寺大学・健康科学部看護学科[1)]

東京純心大学・看護学部看護学科[2)]

要旨

本研究は，はじめてタクティールケアの手技を学んだ看護大学生が，ケアを実施した施術者の視点とケアを受けた対象者の視点からタクティールケアの持つ力をどのように捉えたかについて明らかにし，看護基礎教育において学生が，タクティールケアを学ぶことの意義について示唆を得ることを目的とした．A大学看護学科4年次生の「タクティールケア演習」を受講した学生で研究の同意が得られた者62名を対象とした．タクティールケアインストラクター有資格者2名の指導者から背中と手のタクティール（簡易版）を学び，施術者役・対象者役・観察者役の3パターンを体験した．体験後すぐに所定の用紙に実施後の気づきや学び，感想を記載しこのレポートを記述データとして分析した．「ケアを実施した施術者」の立場からと「ケアを受けた対象者」の立場からの2つの視点から，学生がタクティールケアの持つ力と捉えた記述に着目し，コード化を行い，抽象度をあげてカテゴリーとして統合した．結果，ケアを実施した施術者の立場から捉えたタクティーケアの持つ力は，（1）施術者も癒される　（2）対象者も癒される　（3）双方向で繋がっていく　（4）タクティールケア手技としての価値　の4つが，ケアを受けた対象者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力は，（1）身体が和らぐ　（2）こころが和らぐ　（3）手を通して心が近づく　（4）癒してくれる技がある　の4つのカテゴリーがそれぞれ抽出された．看護学生が捉えたこのケアは，看護の対象を癒すだけでなく施術者自身も癒され，ケアを受けた人と行った人の絆が深まる効果が期待できることが示唆された．

キーワード：看護学生，タクティールケア演習，レポート分析

The Effectiveness of Tactile Care Felt by Nursing Students
- Analysis of the Students who Studied the Techniques for the First Time -

Akemi Nakazawa[1)] , Miyako Tsukahara[2)]

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Ryotokuji University[1)]

Department of Nursing, Faculty of Nursing, Tokyo Junshin University[2)]

Abstract

The purpose of this study was to clarify the impact of tactile care from the standpoint of practitioners and recipients by nursing university students who learned techniques of tactile care for the first time, and to obtain suggestions of significance from these students learned tactile care in the basic nursing education.

Sixty-two 4th year students who attended the course of “tactile care practice” at Department of Nursing, A University were subjects. The students experienced three patterns: that of the practitioner, recipient part,

and observer, after a lecture of back and hand tactile（simplified version）from two qualified instructors of tactile care. Thereafter, the data obtained from reports of student' s experience, learn, and impression were analyzed. The data related to an impact of tactile care from standpoints of a practitioner or a recipient were extracted, coded, raised in the level of abstraction, and integrated according to categories.

As the results, the impact of tactile care from the standpoint of practitioners was classified into four elements：（1）practitioners increased ease,（2）recipients increased ease,（3）practitioners and recipients are bonded, and（4）value of tactical care, and that from the standpoint of recipients were extracted as four categories：（1）body relaxes,（2）mind relaxes,（3）mind approaches through hands, and（4）there are skills for healing.

Nursing students recognized that tactile care could heal recipients as well as practitioners themselves and deepen the bonds between recipients and practitioners.

Keywords： nursing studies, Tactile care practice, analysis reports

Ⅰ．はじめに

我が国では急速に人口の高齢化が進み2013年高齢化率は25％を突破した[1]．人口の高齢化に伴う社会的課題の一つに認知症高齢者の増加がある．2012年9月厚生労働省老健局から出された報告書によれば全国の65歳以上の高齢者の認知症有病率推定値は15％，認知症有病者数は462万人と推計されている．このような社会背景を踏まえた看護基礎教育の構築が急務である．特に認知症の行動・心理症状（behavioral psychological symptoms of dementia：BPSD）はケアする者の力（看護の力）で低減できる部分も多いため看護基礎教育に力を注がなければならない．

タクティール® ケア（以下，タクティールケアとする）は，スウェーデンにおいて1960年代に未熟児医療から始まり日本には2005年に認知症高齢者への緩和ケアの一手法として紹介され，医療介護関係者の間で注目され始めた[2]．タクティールとはラテン語の「タクティリス（Taktilis）」に由来する言葉で「ふれる」という意味がある．背中や手足をやわらかく包み込むように一定の法則によって触れていくタッチとマッサージの中間的位置づけとも言える[3]．その効果の検証においては，認知症疾患病棟における高齢患者の知的機能や感情機能の維持と攻撃性の改善に関する報告がある[4]．事例研究では，急性期から終末期患者の緩和ケアへの効果など多くの報告があり[5] 病院や高齢者施設など様々な場面で取り入れられはじめている．筆者らの研究においても認知症ケアだけでなく認知症ケア以外にも生かせるツールとしての強みがあることが明らかになった[6]．

このケアは，特別な道具や器具を必要とする療法ではない．必要なのは，私たちの手のみである[6]．安全で簡便なことから臨床現場に取り入れやすくケアを受けた人と行った人の絆が深まる効果が期待できるが，看護基礎教育の場でこれから看護師を目指す学生への教育はまだほとんどされておらず実践報告も少ない[7]．鈴木らの著書「始めてみようよタクティールケア」[3] において「看護基礎教育におけるタクティールケアの意義」の章で，日本赤十字看護大学における教育導入の実際が一部紹介されており，その成果は「老年看護学実習においてタクティールケアが学生におよぼす効果」として[対象者の浮腫の軽減]　[腰痛の緩和]　[コミュニケーションの促進]　[触れるケアの重要性の再認識]　[高齢者への関心の高まり]などの学習効果が報告されている[8]．そこで，本学看護学科では1回生から「タクティールケア演習」を教育に取り入れることを試みた．学生が実習で患者に実施する前に，この手技を学んだ学生自身がタクティールケ

アをどのように捉えたのかを明らかにし看護基礎教育において学生がタクティールケアを学ぶことの意義について示唆を得たいと考えた.

Ⅱ. 目的

本研究は，はじめてタクティールケアの手技を学んだ看護大学生が，ケアを実施した施術者の視点とケアを受けた対象者の視点からタクティールケアの持つ力をどのように捉えたかについて明らかにすることで，看護基礎教育において学生がタクティールケアを学ぶことの意義について示唆を得ることを目的とした.

Ⅲ. 研究方法

1. 研究デザイン

学生のレポートを記述データとして分析した質的帰納的研究である.

2. 研究協力者

協力者は，A大学看護学科4年次生の「タクティールケア演習」を受講し研究の同意が得られた学生62人である.

3. データ収集方法

4年次統合科目「がん看護」(1単位15時間）の4時間を使い，緩和ケアのための一つの手技としてタクティールケア演習を実施した．タクティールケアについての基礎知識は2年次「高齢者看護方法論」(2単位60時間）における単元「認知症ケア」のなかで学んでいる．今回は，その基礎知識をもとに実際の手技を学ぶ演習である．タクティールケアインストラクター有資格者2人の指導者から背中と手のタクティール（簡易版）の指導を受けた．学生は3人1組となり施術者・対象者・観察者の3パターンすべてを体験し，体験後すぐに所定の用紙（資料1）に実施後の気づきや学び，感想などを自由に記載した．レポートは授業終了後すぐに提出し回収した．データ収集期間（演習日）は，2014年10月2日である.

4. データ分析方法

学生のレポートを記述データとして[ケアを実施した施術者]の立場からと[ケアを受けた対象者]の立場の2つの視点から分析した．まず，施術者としての記述データを精読しタクティールケアが持っている力と捉えた記述に着目し生データとして取り出しコードネームを付けた．このコードの類似性と相違性を検討し抽象度を上げていきカテゴリー化した．次に，対象者としての記述データについても同様の作業を繰り返した．コード化，カテコリー化のプロセスにおいては，老年看護学を専門とするもう1人の教員と検討した.

5. 倫理的配慮

本研究は，了徳寺大学生命倫理委員会の承認を得て行った（承認番号:2628)．研究協力は自由参加であり科目成績評価とは一切関係ないことや匿名性の確保などについて文書と口頭で説明し同意書を得た.

Ⅳ. 結果

1. ケアを実施した施術者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力

ケアを実施した施術者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力は，30のコードと9つのサブカテゴリー，次の4つのカテゴリーに分類できた;①施術者も癒される，②対象者も癒される，③双方向で繋がっ

ていく，④タクティールケアの手技としての価値．これについては，表1に示した．

表1．ケアを実施した施術者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力

カテゴリー	サブカテゴリー	コード（数）
施術者も癒される	施術者のからだが安らぐ	施術者は疲れない(3)
		自分の手も温かくなる(25)
		自分もリラックスできた(18)
	施術者のこころが安らぐ	自分も心地よかった(5)
		自分もやさしい気持ちになる(3)
		こころが温かくなる
		「気持ちよかった」と言われ嬉しい(4)
		触れることで自分も安心感があった(14)
対象者も癒される	相手のからだが温まる	相手の手（背中）が温かくなる(14)
		相手の血行がよくなっていくのがわかる(2)
		手の温もりが伝わってくると言ってもらえた(3)
	相手のこころがほぐれる	相手の表情がよくなっていく(3)
		緊張していた相手が緩んでいく
		相手が眠くなりリラックス効果を与えられた(6)
		安心感を与えられるケア(9)
双方向で繋がっていく	手を通して伝わっていく	自分が緊張していると相手に伝わる
		気持ちを込めて行うと相手に伝わる(2)
	相手の気持ちに思いを馳せる	自分は相手に不快感を与えていないか考えた
		相手がリラックスできるように考えながら行う(6)
		相手がどんな気持ちか表情や言葉から読み取る
		自分も見られているので微笑みを忘れない
	心で繋がっていく	つながっている気持ちになる
		心で会話しているような気持ちになる
		心の距離が近づく
タクティールケア手技としての価値	手技の持つやさしさを実践する	手を優しく持つことが大切
		手を包み込むことが大切(9)
		一つ一つの動作を丁寧に行う(3)
		常にゆっくりを意識して行う(18)
	技を磨くことの大切さ	練習、訓練を積むことで本当の安楽を与えられる
		しっかりとした技術を身に付けることが大切

2．ケアを受けた対象者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力

ケアを受けた対象者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力は，27のコードと8つのサブカテゴリー，次の4つのカテゴリーに分類できた；①身体が和らぐ，②こころが和らぐ，③手を通して心が近づく，④癒してくれる技がある．これについては表2に示した．

表2．ケアを受けた対象者の立場から捉えたタクティールケアの持つ力

カテゴリー	サブカテゴリー	コード（数）
身体が和らぐ	身体が温かくなる	手が温かくなった(13)
		背中が温かくなった(8)
		身体も温かくなった(15)
	身体が緩む	眠くなった(20)
		タクティールをしてもらうと夜眠れるのではないかと思う(3)
		自然とリラックスした(31)
こころが和らぐ	こころが安らぐ	安心感が得られた(45)
		とても心地よい・気持ちよい(43)
		自分は一人ではないという気持ちになる
		こころが落ち着く
	こころが温かくなる	こころが温かくなる
		大切にされている感じがした(2)
手を通して心が近づく	手を通して伝わってくる	手の温もりが伝わってきた(36)
		施術者のやさしさが伝わってきた(4)
		慣れていない戸惑いが伝わってきた
		手技が早すぎてその気持ちが伝わってきた
	こころが近づく気がする	相手と信頼関係が築けた気がした(5)
		相手との距離が近づく気がする(2)
癒してくれる技がある	タクティールケアの手技がもたらす安心感	タオルで包むと温かく安心できる(13)
		丁寧に施術されると気持ちがよい
		手が離れないことでより安心感がある(8)
		挨拶をしてくれるので安心する(2)
		手のタクティールは施術者の表情がみられるので安心する(5)
		オイルを使うと心地よい(9)
		包み込まれる安心感がある(9)
	心地よさを増す技の要因	スピードが大切（速すぎない遅すぎない一定）(4)
		信頼できる施術者ではより気持ち良さが増すと思う(2)

3. 学生の捉えたタクティールケアの持つ力とは（ストーリーライン）

分析結果はカテゴリー名を【　】で，サブカテゴリーを[　]で示した．

ケアを実施した施術者を体験し，自分の手も温かくなり[施術者のからだが安らぐ]と同時に自分もやさしい気持ちになり[施術者のこころが安らぐ]など【施術者も癒される】と感じていた．施術している[相手のからだが温まり]リラックスして表情がよくなっていくのを読み取り[相手のこころがほぐれる]【対象者も癒され】ていることに気づいていた．また，相手がリラックスできるように考えながら[相手の気持ちに思いを馳せ]ることで[心が繋がってく]【双方向で繋がっていく】という力があり，[手技の持つやさしさを実践する]ことで【タクティールケアの手技としての価値】を実感していた．一方，ケアを受けた対象者の立場からは，手や背中など[身体が温かくなり]眠くなり自然とリラックスする[身体の緩む]感じから【身体が和らぐ】と同時に，心地よい・気持ちよい[こころが安らぐ][こころが温かくなる]【こころも和らぐ】と感じ取っていた．[手を通して（様々なことが）伝わってくる]ことから【手を通して心が近づく】と感じ[タクティールの手技がもたらす安心感]からタクティールという【癒してくれる技がある】ことをタクティールケア持つ力として捉えていた．

Ⅴ．考察

1.　タクティールケアが身体と心に与える変化

学生は，タクティールケアインストラクターから手の背中のタクティール（簡易版）を学び，学生同士で実践しその効果について体感した．結果，手が温かくなった，身体が温かくなった，眠くなった，リラックスした，心地よい･気持ちよい，安心感が得られたなどの身体と心の変化を感じ取っていた．タクティールケアの生理的・心理的効果については健康な一般人を対象とした実験を含めたいくつかの研究がある．酒井らは[9]，女子大学生に背中と足のタクティールを施し，生理的反応として体温・脈拍・血圧・体表温度を測定，心理的反応として「日本語版POMS」を用いて気分や感情状態を把握したところ，体温･脈拍･血圧の変動はなかったが，体表温度は有意に上昇がみられ施術後60分間持続した．POMSの項目では「緊張- 不安」「抑うつ- 落込み」「活気」「疲労」「混乱」が有意に低下し気分感情のリラックス効果があることが示唆された．この結果は今回の身体が温かくなった，リラックスした，安心感が得られた，のコードと一致している．また，坂井らは[10]，睡眠の効果について検討している．背中と足のタクティールを5日間施し，実施しなかった5日間との違いをみたところ入眠潜時の短縮，途中覚醒の低下により睡眠の質が向上することがわかった．これも本研究の「眠くなった」「タクティールをしてもらうと夜眠れるのではないかと思う」「相手が眠くなった」のコードとも一致した．さらに，天谷らは[11]　手のタクティールによるリラクゼーション効果を検証している．唾液に含まれる分泌型免疫グロブリンAを測定し介入群に有意な増加がみられストレスが軽減することがわかった．学生の「自然とリラックスした」「安心感が得られた」「こころが落ち着く」のコード名を裏付ける結果となった．学生はタクティールを施し，施されて身体やこころが和らぎ，癒される力があると捉えていたが，これらは，これまでの先行研究の裏付けと一致するものである．

2. 施術している施術者の変化

今回の演習では，演習履修学生全員がタクティールを対象者に施してみるという体験をした．
施術者を体験してわかったことの一つに，施術している自分もやさしい気持ちになる，自分もリラックスできた，自分も安心感があったなど施術者自身も癒されているということだった．

施術者を対象とした研究には小泉ら[12]の報告がある．認定施術者20名を対象に，10分間の安静の後に30分の座位，その後にタクティールケア施術者として30分間の施術を提供し，血圧と唾液中のクロモグラニンA，分泌型IgA，アミラーゼ活性を測定し，心理指標として二次元気分尺度を用いて評価した．結果，タクティールケア施術中は，副交感神経活動が活性化し交感神経活動が低下した．施術後は，分泌型IgAが増加し，二次元気分尺度では活性度や安定度，快適度が有意に高く，タクティールケア施術者自身のリラックス効果が明らかになっている．また，牧野らは[13]，タクティールケア認定者192人を対象に質問紙調査を実施している．タクティールケア肯定感に「自分自身の変化」など5つの因子が抽出されている．自分自身の変化とは，自分が穏やかで癒されたような気持ちになれた，対象者を尊重し大切にする姿勢が育成された，対象者と向き合う時間が増えたなどの項目からなっている．これらの研究結果からも，今回の学生が捉えたタクティールケアの持つ力の一致がみられた．

3. 看護学生がタクティールケアを学ぶことの意義

緩和ケアの一つの手技としてタクティールケアを学んだ学生の演習レポートを分析した結果，
学生はこのケアが，対象者のこころと身体を癒すと同時に施術している自分自身も癒されるような気持ちになりケアの持つ力と捉えていた．「触れる」という行為を通してケアを受ける者とケアを行う者の間に手を通して伝わっていく何かを感じ取り，心が近づき双方向で繋がるという感触を得ていた．タクティールケアの手技がもたらす安心感やこの手技がもつやさしさを，癒してくれる技があり手技としての価値と実感していた．道具や器具を用いることなく私たちの「手」だけで認知症の不穏状態にある人，終末期の苦痛や不安と闘っている患者に「看護の力」で相手を癒せるこの手技をこれから臨床の現場で活躍する若い看護学生が学ぶことの意味は大きい．

今回の演習を受けた62人の学生のうち51人（82%）が演習を受けタクティールケアの手技を学んだことは[とてもよかった]，11人（18%）が[よかった]と回答し，[どちらともいえない]や[よくなかった]と答えた学生はいなかった．実際に演習終了後「卒業してお金を貯めたら必ず本当の研修をうけて資格を取りたい」「もっと手技を勉強して患者さんにやってあげたい」などの感想や声を聞くことができ，この演習がこれからさらに学習していく動機づけとなったと考える．

看護の力で患者を癒す，この技を看護基礎教育の中に取り入れることの意義について示唆を得ることができた．

謝辞

本研究の実施にあたりご協力いただきました看護学生の皆様，手技について丁寧に熱心にご指導していただきました有料老人ホーム舞浜倶楽部のインストラクター中島洋平先生，北島文先生に深く感謝いたします．なお，本研究は第41回一般社団法人日本看護研究学会学術集会において発表（ポスター）したものである．

補注

タクティールケアを実施するには，日本スウェーデン福祉研究所（JSCI）の講習を受けることが必要ですので，本来ならば学生が実施する行為をタクティールケアと称することはできません．しかし，本稿では内容がわかりにくくなるため便宜上[タクティールケア]と表記しています．

文献

1）北川公子，井出訓，植田恵ほか（2015）専門分野Ⅱ老年看護学，医学書院，東京．23-24.

2）小泉由美，河野由美子，久司一葉ほか（2012）タクティールケア実践記録からみる効果の内容分析．日本研究学会雑誌．35（4），91-98.

3）鈴木みずえ，木本明恵，原智代ほか（2012）始めてみようよタクティールケア，クオリティケア，5-6.

4）Mizue S, Asami T, Toshiko O et al（2010）Physical and Psychological Effects of 6-Week Tactile Massage on Elderly Patients With Severe. Dementia.American Journal of Alzheimers Disease and Other Dementias. 25（8），680-686.

5）緒方昭子，奥祥子，竹山ゆみ子ほか（2013）日本における「タクティールケア」に関する文献検討．南九州看護研究誌．11（1），47-53.

6）中澤明美，塚本都子，中島洋平（2015）タクティールケアの持つ「強み」．老年社会科学．37（2），269.

7）千葉京子（2013）老年看護学実習においてタクティールケアが学生におよぼす効果．日本認知症ケア学会誌．12（1），253.

8）奥祥子，矢野朋実，竹山ゆみ子ほか（2015）ソフトマッサージの講義・演習の効果　看護学実習の活用状況から．南九州看護研究誌．12（1），33-40.

9）酒井桂子，坂井恵子，坪本他喜子ほか（2012）健康な女性に対するタクティールケアの生理的・心理的効果．日本看護研究学会誌．35（1），145-152.

10）坂井恵子，酒井桂子，松井優子ほか（2014）健康な女性に対するタクティールケアの睡眠効果の検証．日本看護研究学会雑誌．37（3），222.

11）天野真希，長谷川智子，礪波利圭ほか（2012）手のタクティールケアによるリラクセーション効果の検証．日本看護医療学会雑誌．14（1），25-33.

12）小泉由美，河野由美子，酒井桂子ほか（2014）熟練したタクティールケア施術者のリラックス効果の検証．日本看護研究学会雑誌．37（3），221.

13）牧野公美子，鈴木みずえ，菊地慶子ほか（2013）タクティールケア実践者のケア肯定感の因子構造とその関連要因．日本認知症ケア学会誌．12（2），354-366.

資料１

タクティールケア演習　実施後レポート　学籍番号：　　氏名：

他のグループメンバー氏名（　　）（　　）

＊各部位の演習終了後に実施者・対象者・観察者の立場からの感想や気づき・学びを記述し、全体終了後にまとめを記述して下さい．さらに、最後に２つの質問について答えて下さい．

（あてはまるものに〇を付ける）

部位	背中	手
施術者役		
対象者役		
観察者役		
全体のまとめ（全体の感想や今後の課題、今後への示唆など）		

＊本日、タクティールケアの手技を学んだことはよかったですか？

（とてもよかった）　（よかった）　（よくなかった）　（どちらともいえない）

＊タクティールケアの手技を今後の看護実践で生かしていきたいと思いますか？

（ぜひ生かしたい）（機会があれば生かしたい）（どちらともいえない・わからない）（生かすつもりはない）

（平成27年11月30日稿）

査読終了日　平成27年12月15日