

トラウマを抱える子どものためのタッチセラピー

自然災害とは、危機的な自然現象（例えば気象、火山噴火、地震、地すべり）によって、人命や人間の社会的活動に被害が生じる現象のことをいいます。

多くの家族は支援を受けながら時間とともに立ち直りますが、被害の大きさにより普段の生活に戻るまでに困難を強いられる家族もいます。このとき、子どもの心の回復は、両親／保護者の対応に関わるのです。子どもは大人から情報を集めたり、癒しを求めています。

どうしてタッチセラピーがよいのでしょうか

トラウマのある子どもへのタッチセラピーはとても効果的です。不安感、恐怖心、混乱、鬱症状、対処能力の問題などが見られる子どもがセラピーを受けると、セラトニン、ドーパミン、オキシトシン（愛情ホルモン）のような気持をよくする神経伝達物質の分泌が増加し、ストレスホルモンであるコルチゾールが減少します。癒されリラックスできるようになるので、気持ち、自己イメージ、信頼感の向上、睡眠パターンの改善に役立ちます。

タッチセラピーでは、したいか・したくないか、どのようなタッチセラピーをしたいかといった事を自分で選択することができます。選択肢の少ない状況で多くの事に耐えながら生活している子どもにとってこの選択できる、優しくふれられるタッチセラピーが大きな力になります。両親／保護者が行うことができる簡単な癒しのセラピーです。子どもと積極的に関わることで苦痛を緩和し親子／保護者との絆を強めることができます。

タッチセラピー／効果／トラウマ

トラウマを抱える子どものためのタッチセラピーの効果は研究により証明されています。副交感神経を優位にし交感神経の反応を抑えることで自律神経機能を調節することができる優しいコミュニケーションです。発表された知見に含まれるタッチセラピーによる改善点は以下のとおりです。

- 社会的交流と行動の改善
- 触覚過敏性の低下
- ストレスホルモンの低下
- 自尊心の向上
- 自己制御能力と気持ちを自分で落ち着かせる力の改善
- 健康的な成長と発達
- 睡眠パターンの改善
- リラックス感の向上と不安の減少
- 鬱症状の軽減
- 心拍数と血圧の減少



Liddlekidz 

Touch Therapy for Liddle Kidz with Trauma - Copyright ©Liddle Kidz™ Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice

タッチセラピーのガイドライン／トラウマ

トラウマを抱えるどの子どもにも同じような効果があるとは限りません。それぞれの子どもの様子・症状が異なっていることを忘れないようにしましょう。ひとりひとりに寄り添ったセラピーになるよう、子どもの様子に常に気を配りましょう。一般的なタッチセラピーのガイドラインに加え、トラウマを抱えた子どものための注意事項があります。

子どもにタッチをしたいか、したくないか、気持ちを聞くときには次のことに気を付けましょう。

- 子どもが理解できるようにタッチセラピーについて分かりやすく説明をしましょう。
- 「はい（したい）」と「いいえ（したくない）」にあたる合い言葉や合図を伝えましょう。
これは、子どもに「いいえ（したくない）」の意志を伝える権利を与えてあげるためです。

自然災害では、両親／保護者が子どもから見て落ち着いているように見えている状態で、子どもの質問に正直に答え、要求にできるだけ答えることができているならば子どもは安心することができます。

- どんな質問にも正直に答えましょう
- セラピー中はいつでも平穏な気持ちでいましょう

安全な環境を整えて、タッチセラピーを行いましょう。

- 子どもに選択させてあげましょう。選択肢は多すぎないようにしましょう。
- 子どもが決めてよいことを伝えましょう。
- 服は着せたままがよいでしょう。
- 子どもにとって安全な姿勢で行いましょう。最初は座った姿勢が良いです。うつぶせ・仰向けは、自分がされていることがよく見えないため不安になりやすい体勢です。
- 必ず最初に子どものことを想い、優しく愛情をこめてふれることから始めましょう。
- 静かで安全な環境を整えましょう。子どもが心地よくなるように、暗めの明かり（自然光）と優しい音楽（または音楽は無し）が良いでしょう。
- アイコンタクトをするかしないかを、子どもの表情や様子に気を配り決めましょう。
- コミュニケーションが大切です。身体の様子や顔の表情から子どもがタッチセラピーを心地よく感じているかどうかを読み取りましょう。
- 触れてほしい部位のリクエストを尊重して子どもにセッションの流れを作ってもらいましょう。
- 違う部位に移る時などはゆっくりとおこないましょう。
- 次の動きが予測できるように規則的に繰り返しましょう。
- 子どもの年齢に合わせて接しましょう
- 脚や腕から最初に始めましょう。（できれば脚から初めて、次に腕）
- 導入方法として初めは触覚に心地よい物を使って触れ、発達段階にあったアプローチをしていきましょう。
- セラピーの効果を最大限にするために、両親／保護者が日常でも続けることができるようなタッチを行いましょう。