

# 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

自然災害とは地域、州、郡の連邦機関と災害救済機関が出動するほど被害規模が甚大な自然災害のことです。

- 竜巻
- ハリケーン
- 津波
- 地震
- 火事
- 洪水
- 噴火

トラウマは子どもの感覚に大きな影響を及ぼします。視覚から入る恐怖体験、大きな音、激しい振動、予期せぬ恐ろしい出来事が安心感を脅かします。その恐怖体験は多くの場合、悪夢、新たな恐怖心、その出来事を再現するような行動や遊び、という形で繰り返されます。

National child trauma stress network (NCTSN)

支援があった場合にはほとんどの家族が時間とともに立ち直っていきます。しかし、出来事の深刻さ、避難の必要性、または家屋や地域の滅失／損傷などの要因によって立ち直るまでの期間が変わります。普段の生活に戻るのにさほど時間がかからない家族もいる反面、家や持ち物の修復、治療、経済的な困難を強いられる家族もいます。

子どもの心の回復は、両親／保護者がその出来事の前でどの程度問題に対処できるかに関わっています。そして多くの場合子どもは大人から情報を集め、癒しを求めます。

## 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にタッチセラピーはとても効果的です。タッチセラピーは、コルチゾールのようなストレスホルモンの分泌を減らし、ノルエピネフリン値、エピネフリン値を下げます。ストレス、不安感、恐怖心を和らげ、気持ち、自己イメージ、信頼感の向上に役立ちます。

いつ、どのようなタッチセラピーをしたいか、更にはタッチセラピーがしたいか否かまでをも自分で選択することができるのですから、選択肢の少ない大変な状況下で多くの事に耐えなければならぬ子どもにとってのタッチセラピーは大きな力となるでしょう。家でできる簡単なタッチセラピーの方法を教わり、親子の絆を強めましょう。子どもの苦痛を緩和するテクニックを身につけることで積極的に子どもに関わることができ、親子双方にとっても役立つでしょう。

タッチセラピーの効果を記録するのが困難な人口層にもセラピーをおこなう場合がありますが、多くの場合トラウマ体験のある子どもはこのカテゴリーに入ります。タッチセラピーの効果を示す事例研究や証拠は増え続けていますが、世間を納得させるにはまだ情報が足りません。タッチセラピーの効果を記録し研究することがとても重要です。記録を残すことで研究者や科学者たちが基盤を築きやすくなり、セラピストや他の医療従事者たちがその基盤に基づきタッチセラピーをさらに広められるようになるのです。

タッチセラピーは簡単におこなうことができる癒しのセラピーです。特別なトレーニングを受けた技能のあるセラピストが直接おこなうか、またはそのセラピストからテクニックを学んだ親がおこなう場合が最も効果的です。トラウマを抱える子どもにはタッチセラピーがとても効果的です。強い刺激を与えなくても効果があるので、優しくふれてあげましょう。

優しく非侵襲的なセラピー療法なので、訓練を受け技術を身につけたセラピストによる施術はトラウマでおこる症状に安全に対処することができます。タッチセラピーはトラウマ症状に効果的に介入できる補助的療法であり、子どもを癒やすことができますでしょう。

深刻なトラウマ体験をした子どもは大抵の場合、混乱し、鬱症状があり、対処能力に問題があります。セラピーをするとセラトニン、ドーパミン、オキシトシン（愛情ホルモン）のような気持ち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。更に、癒されリラックスできるようになるので、ストレスと不安を減らすことができますでしょう。

マイアミ大学スクールオブメディスン内のタッチ研究所の主事であるティファニー・フィールド医学博士は、未熟児、HIVの乳児、喘息、嚢胞性繊維症、糖尿病、リュウマチ性関節炎などの様々な症状を持つ子どもたちをタッチセラピーで治療する研究をしました。これらの研究で、リュウマチ性関節炎の子どもはセラピー後にストレスホルモンの値がとて低くなりました。喘息の子どもはたった一日のセラピーで不安値が下がりました。生理学的問題を抱える子ども

はセラピー後に不安と鬱症状が和らぎ、睡眠パターンに改善がみられました。成長、発達、睡眠、注意力、免疫機能の改善、痛み、ストレス、不安の軽減などの子どもの行動と生理学機能が改善されました。

タッチセラピーは、その効果を示す結果を多く残しているにもかかわらず、厳しい科学的な研究に裏付けされる決定的な証拠にかけているとしばしば非難されます。その理由として臨床調査の対象人数が少ないこと、また特に小児科の分野においての研究に影響を与えるいくつかの交絡因子があることがあげられます。小児癌の患者へのタッチセラピーの効果を示す確証的なデータが増えることで癌と闘う子どもに対するケアの質は向上するでしょう。

14歳以下の子どもを対象とした調査によると、学校での「静かに過ごす時間(quiet time)」よりもタッチセラピーの時間の方が心拍数と不安値を軽減するのに効果的でした。両親がタッチをした場合でもストレスと不安が減り、子どもたちは、タッチセラピーは心地良くなるのを助け、不安と悩みを軽減し、「静かな時間」よりも長くその効果が続いたと報告しています。

### **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。タッチセラピーは、副交感神経を刺激し交感神経の反応を抑えることでストレスによっておこる自律神経機能障害を調節し、恒常性に近づけることができる非侵襲的介入方法です。

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

## タッチセラピーのガイドライン／トラウマ

タッチセラピーのストロークや触覚刺激が、トラウマ抱えるどの子どもにも同じ又は似たような結果をもたらすとは限りません。機能障害の程度は多様であり、それぞれの子どもの症状も診断も異なっていることを忘れないようにしましょう。ひとりひとりのための特別なセラピーになるように、子どもの好き嫌いに絶えず気を配りその子どもに合ったセラピーをしましょう。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。

### 特有のアプローチ

#### 体系化された許可の手順

- 子どもが理解できるようにタッチセラピーについて説明をしましょう。
- 「Yes(はい)」と「No(いいえ)」にあたる合い言葉や暗語を与えましょう。

暗語を用いる理由は子どもに「No(いいえ)」と言わせないようにするためではなく「No(いいえ)」という単語を使わずに「No(いいえ)」と言う意志を伝える権利を子どもに与えるためです。多くの虐待を受けた子どもたちは、どんな時にも「No(いいえ)」と言ってはいけないと学んでいます。

#### 安全な位置を整える - 子どもに権限を与える

- 最初は座った姿勢でセラピーをしましょう。
- 自分がどうされているのかがよく見えないので、うつぶせも仰向けも攻撃されやすいと感じる体勢です。

#### 子どもに選択肢を与える

- 混乱してしまうほど多くの選択肢を与えないようにしましょう。
- 子どもが決めてよいのだということを伝えましょう。
- 自分で何かを決めてよいと思ったことがない可能性が高いことを念頭におきましょう。
- 最初のセッションでは服を脱いでもよいという選択肢は与えないほうがよいでしょう。

#### 提案

- 服は着せたままがよいでしょう。
- 体の位置を確認し、子どもにとって安全な体位を理解しましょう。

- 必ず最初に子どものことを思い、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。他の感覚刺激を加えることで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）を使いましょう。
- アイコンタクトをするかしないかを子どもの心地よさのレベルを見極めて決めましょう。レベルを見極めるためにも子どもが発する言葉でない合図（表情など）に必ず気を配りましょう。
- コミュニケーションが大切です。ボディランゲージ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。
- 変化（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定期的に繰り返しましょう。
- 子どもの情動年齢に合わせて接しましょう
- 四肢から最初に始めましょう。（できれば脚を最初で次に腕）
- 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、保護者（介護者）が日常でも続けることができるようないくつかのテクニックを見せましょう。

#### **タッチセラピーで考慮すべき点／自然災害**

保護者や介護者が落ち着いて（最低でも落ち着いてみえれば）、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