



# UNDERSTANDING TOUCH

タッチを理解する

タッチとは？ [50]

赤ちゃんへのタッチの歴史 [53]

“赤ちゃんにとって、ボディタッチは必要不可欠なものです。たとえ、他の全ての欲求が満たされていたとしても、タッチがなければ、赤ちゃんは苦しみ続けるでしょう。”

アッシュリー・モンタギュー博士

## タッチとは？

### ●辞書の定義

身体の一部が触覚を通して、知覚する程度に接触すること。わかるか認めるか程度に、触れるか感じるかすること。  
身体の一部(手や足)で何かを感じること。

## ベビーマッサージにおけるタッチとは？

タッチ（触覚）は、赤ちゃんが子宮にいるときから生じるものであり、また、感覚の中でも中心的な役割を果たしています。生まれたときに最も発達している感覚であり、お母さんとの初めてのコミュニケーション手段となります。触覚の知覚情報は、その他の感覚器官（嗅覚、味覚、聴覚、視覚）に重要な役割を担っています。また、人類は、タッチによって繁栄してきたとも言えるでしょう。子どもが求めているスキンシップ、愛情、安全、刺激、運動といった欲求を満たすためには、健全で、赤ちゃんへの愛情のこもったタッチが必要なのです。また、赤ちゃんが健康的に発育するためにもタッチは重要と言えます。子どもの頃に、沢山のタッチを受けたかどうかで、成長してからの精神的バランスや身体的な強さ、健康的な人生を送れるかどうかに影響してくるのです。ベビーマッサージは、このタッチの力により、親やお世話をする人に、赤ちゃんと、愛情、安らぎ、育児のコミュニケーションをする機会を提供することができます。タッチは非常に簡単でありながらも、愛していること、気にかけていること、注意していることなどを伝えるための大変重要な役割を担っているのです。子どもが健康で幸せに成長するためには、赤ちゃんの心と身体を育むタッチによって安定と愛着を築くことが大切なのです。

タッチに関する経験は人それぞれ異なるということを理解しておきましょう。タッチの経験は、その人の家族や文化がタッチをどのように見てきたか、あるいは、過去にあった経験など、その人が生活している環境に影響を受けていることがあります。指導者自身も様々なタッチを感じ、理解しておきましょう。そうすることで、クラスの参加者に対しても思いやりをもつことができ、共感を持って指導することができるようになります。様々なタッチを理解することで、人がそのタッチをどのように感じているか、また、同じタッチでも他の人は違う感じ方をしているかもしれないといったことが分かってきます。



- ◆愛情のこもったタッチ
- ◆気持ち良く、肯定的なタッチ

- ・優しいタッチ
- ・抱擁
- ・キス
- ・寄り添う
- ・手をつなぐ

★



- ◆困るタッチ
- ◆困惑させられるタッチ

- ・望んでいない抱擁やキス
- ・気持ち良いが、間違ったタッチ
- ・気持ち悪いが、正しいタッチ
- ・くすぐる

★★



- ◆傷つけるタッチ
- ◆危険な、あるいは虐待的なタッチ

- ・平手で打つ
- ・強打する
- ・ピシヤリとたたく
- ・ゆさぶる
- ・外科手術
- ・医療介入

★★★



## 赤ちゃんへのタッチの歴史

赤ちゃんは、その国々によって異なる敬意や尊重を受けて育てられています。多くの国において、愛情を込めた触れあいは、育児の一般的なことですが、地域によっては、赤ちゃんがずっとゆりかごやベビーベッドに入れられたまま過ごしていることもあります。こうした赤ちゃんの扱いは、その国の習慣によって左右されていることが多いです。

赤ちゃんへのタッチの歴史について見てみましょう。

19世紀に発見されたマラスムス(たんぱく質-エネルギー-栄養障害)の原因は、タッチの刺激と親子のコミュニケーションが不足していることによるとされています。マラスムスの語源はギリシャ語の“疲れきった”という言葉に由来していますが、この病気により多くの赤ちゃんが病院で亡くなりました。マラスムスにかかった子どもはやつれ、体重は標準体重の80%以下にまで減ってしまいます。後に、医者はこの病気はタッチの不足によるものだと気がつき、タッチされることなく育てられた赤ちゃんは、餓死してしまうことを見出しました。

19世紀の始めには、著名な小児科医のヘンリー・ドワイト・チャピン氏が、タッチ不足を注意するよう、孤児院や家族に対して呼びかけました。チャピン医師は赤ちゃんの死亡率について統計を取り、生き残ることが出来たとしても施設で育てられた子どもは何らかの障害を負っているという点を指摘しました。チャピン医師によれば、孤児院や保護施設での長期にわたる生活には精神的、感情的な成長を妨げる要因があるということです。1915年、彼は10都市の施設で調査研究を行ったところ、一施設を除き、残り全ての都市の施設で、2歳以下の子ども達が全て亡くなっていることを発見しました。

ジョンB.ワトソンは動物の行動を研究した後に、行動主義の心理学学校を創設したアメリカの心理学者です。彼は12人の健康な赤ちゃんに行動手技の学習方法を適用することで、赤ちゃんを望み通りの大人に育てることができると主張しました。彼は「赤ちゃん子ども心のケア」(1928)の作者でもあり、その中で、親が赤ちゃんを抱き上げるという動物的衝動を抑えるために、親と子どもは感情的な距離を置くべきだといっています。しかし、ワトソン氏の“子どもは尊敬の念を持って扱え、しかし感情的な距離を置け”という主張は、当時の社会において強く批判されました。

デュッセルドルフ子ども診療所のフリッツ・タルボット医師は、日々、赤ちゃんたちの死に直面していました。しかし、タルボット医師は病気の子どもの命を救うのに思いがけない成功を収めました。そのきっかけは、アンナという年老いたお婆さんが、赤ちゃんを抱え、タッチをする様子を見たことでした。タルボット医師は、アンナが治療で疲れた赤ちゃんたちを癒していたところを見て、“やさしく愛情に満ちたタッチケア”の概念を医療に取り込んだのです。タルボット医師のもとで働く研修生たちは、次のように話します。「あらゆる治療が失敗に終わってしまう子どもたちはとても多いのです。そんな子どもたちは絶望し、消耗しきってしまいます。すると、タルボット医師はその子の処方箋を取り上げて、「アンナお婆さん」とわけのわからないことを書き出すのです。けれど、その「アンナお婆さん」の処方を受けた多くの子どもたちが、魔法をかけられたように正常に戻るのです。私は有名な医師が新しいタイプの特効薬を開発したのではないかと思ひ、とても驚きました。」ルーサー・エメット・ホルト医師はアメリカ小児科協会の会長です。ルーサー氏はニューヨークの赤ちゃん病院の取締役で、ロックフェラー家の小児科医であり、「子どものケアと摂食」(1894年初版、1935年15版)の著者でありました。彼の著作は、「ゆりかごは揺らすべきでない」ということを伝え、アメリカ社会に大きな影響を与えました。彼は赤ちゃんの授乳と睡眠は厳しく時間管理するべきと信じていました。ホルト医師は、トイレトレーニングは早く始めれば、生後3カ月で始められると言い、さらに、母親に寄り添ったり、共に遊んだりしてはいけないと唱えました。また、ホルト医師は「赤ちゃんが泣いていても抱き上げてはいけない。赤ちゃんには泣くことが必要だ。それは赤ちゃんの運動なのだ。」と唱えました。こうした考え方は、当時の一般社会において非常に刺激が強いものでした。



また、子育ての古典的書籍として知られるスポック医師の「赤ちゃんとお子どものケア」は1946年に初版が出版されました。

この本は5千万部以上発行され、ベビーブーマー世代における子育てガイドブックとなりました。スポック医師は当時主流ではなかった考えを取り入れ、時間が経つにつれ、彼の本は専門家などに大きな影響を与え、逆転の発想をもたらすこととなりました。それまで専門家たちは両親に、「赤ちゃんはきちんと睡眠をとらせなければいけない。赤ちゃんが泣くたびに抱き上げると、赤ちゃんは泣けば抱いてくれると思い、夜中寝なくなる」と行動主義の概念から育児論を説き、「子どもたちに時間通りに食事を与えなければならない」「抱き上げてキスしたり、抱きしめたりしてはならない」と説明してきました。そんなことをしたらこの厳しい世の中で、強くて、独立した個人に育たないから、というのです。しかし、スポック博士は両親に、子どもを一人前に扱うように言いました。そして、決まりきった哲学を押し付けまいと説きました。1968年、彼は「赤ちゃんとお子どものケア」の改訂版でその考えをより鮮明にしました。「赤ちゃんがあなたを嫌うと恐れてはいけません。厳しすぎるしつけは、赤ちゃんがあなたを嫌いになります。」と本の中で読者に警告しています。

その後、20世紀に入ってタッチ研究家のアシュレイ・モンタギュー博士は、タッチが十分にされていない子どもは、骨にまでその影響が及ぶと説きました。タッチが不足していると、脛骨（けいこつ）と橈骨（とうこつ）の端にハリスラインと呼ばれる成長の遅れを示す小さな線が現れることを明らかにしたのです。

さらに、マイアミ大学タッチリサーチ研究所のティファニー・フィールド博士らは、初期の発育段階におけるタッチは必要不可欠なものであることを認めました。また、赤ちゃんや子どもを対象とした研究を実施し、タッチは身体の発育に直接的に関係しており、すべての年代の人々がタッチによってストレスを解消し、セラトニンとオキシトシンを放出し、身体のホルチゾールのレベルを下げるということを明らかにしました。

