



TOUCH RESEARCH

タッチセラピー研究

タッチに関する研究 [66]

絆（きずな）と愛着 [70]

オキシトシン [74]

“ベビーマッサージの素晴らしい点は、親が子どもを育てると同時に、親も育てられている、ということを知ることです。”

ティファニー・フィールド博士

マイアミ医科大学のティファニー・フィールド博士は、タッチの利点について研究するリーダー的存在であり、また、権威でもあります。フィールド博士は、世界中の様々な文化において、ベビーマッサージが古代からの習慣として行われてきたことに基づき、複数の調査研究に取り組んできました。彼女の革新的な研究により、マッサージを受けた早産児（妊娠37週未満に生まれた新生児）は、体重が増加し、マッサージを受けていない新生児よりも退院が早くなる、ということが明らかとなりました。

アッシュリー・モンタギュー氏は、世界的に有名な人類学者であり、多数の著書を世に送り出した作家でもあります。著書のなかでも、「タッチング」という本は、50万部以上も販売され、ベストセラーとなりました。モンタギュー氏の研究テーマは、タッチが性、種族、文化、年齢を超えて社会的なコミュニケーションの手段として発展、適応してきたということです。例えば、タッチの剥奪（はくだつ）について言及し、「この世にタッチがなければ、人は育つことができず、コミュニケーションをとることもできず、常に攻撃や戦争にさらされている状態かもしれない」と述べています。こうした見解からも、タッチがこれまで最もおろそかに扱われてきた感覚だということは非常におかしなことです。モンタギュー博士は、新生児の集中治療室で、タッチが行われてこなかったことなどを例に挙げ、タッチを軽視してきたこれまでの専門家たちを批判します。また、保育園児に対してタッチしないことを提唱したり、命じたりしてきた専門家たちも批判の対象となっています。

米国の小児科医T.ベリー・ブラゼルトン氏は、世界で最も多くの人々によって利用されている“新生児行動評価”を開発し、そ

の重要性は高く評価されています。これにより、専門家と親たちの両方が、新生児の出生時に持つ驚くべきスキルや能力に注目するようになりました。ブラゼルトン博士は、現在は、胎児評価に関する研究に関心を寄せています。胎児評価基準は、妊婦の子宮の危険状態を察知するのに有効な手段となるでしょう。また、妊娠9週以後の、胎児の発育について多くのことを知ることができるでしょうし、タッチがどのように胎児によって知覚され、どのように胎児期の学習を促進するかについて知るのにも役立つでしょう。

ブラゼルトン氏の“新生児行動評価”は、新生児が、外部から侵入してくるマイナスの刺激からわが身を守るとき、運動神経や自律神経をコントロールしてどのような行動をするかということを知ることができるでしょうし、タッチがどのように胎児によって知覚され、どのように胎児期の学習を促進するかについて知るのにも役立つでしょう。

ブラゼルトン氏の“新生児行動評価”は、新生児が、外部から侵入してくるマイナスの刺激からわが身を守るとき、運動神経や自律神経をコントロールしてどのような行動をするかということを知ることができると述べています。26の行動項目と20の反射能力の評点を概念化するために、4つの類型を特定しました。これまでのところ、長期的な有効性を確認する研究はありませんが、この評価基準は、産科医療、神経病の予測、異文化間の相違、低出生体重児の研究など、数多くの分野にて役立てられています。

マーシャル・クラウス氏と彼の妻フィリスは「驚くべき新生児」というタイトルの本を執筆し、また、同じタイトルの映画も製作しました。クラウス氏は、“lying-in(分娩室)”、“rooming-in(母子同室)”など、数多くの役に立つ用語を造り出し、こうした設備をもつ部屋を産婦人科に初めて設置しました。彼はた、“bond-ing(きずな形)”、“doula(デューラ：妊娠、出産、育児中の母親を物理的、精神的にサポートする女性)”などの新語も造りました。

また、クラウス氏は陣痛と出産におけるタッチの持つ力を研究により明らかにしています。助産師に介助された女性の出産についてデータを集めたところ、タッチは妊娠している女性の不安を非常に減少させることがわかりました。心理的不安とその生理的な面でのストレスホルモン(コルチゾール値)の減少は、胎児にとって、より良い環境をつくりだしています。

ジーン・アンダーソン氏は、早産児に対する数多くの種類のタッチを研究し、その刺激方法の開発をしてきました。まず、彼女は、赤ちゃんにおしゃぶりをしゃぶらせることにより口腔内部の刺激を行うことを推進しました。マイアミ医科大学タッチリサーチ研究所のティファニー・フィールド博士らとの共同研究によって、チューブを使った摂食期間中に、おしゃぶりをしゃぶらせていた早産児が、対照群のおしゃぶりをしゃぶっていない早産児と比べて、哺乳瓶による摂食への移行が数日早かったり、授乳をするのが簡単であったり、体重増加が促進されたり、数日早く退院することができるといったことがわかりました。

また、こうしてタッチが早期退院を促すことは、医療費の削減にもつながります。アンダーソン氏は、現在、カンガルーケアで赤ちゃんのタッチ刺激を促すことにより、早産児のケアを大幅に改善できることを提案しています。子どもの生理学的成長と発育のために継続的な触覚刺激を行うことを提唱しています。

エドワード・Z・トロニック氏は、赤ちゃん

が、無責任な人によってストレスの強い刺激を受けた場合、タッチをすることで、赤ちゃんのストレスを軽減することができますと説明しています。また、母親が落ち込んでいるとき、あるいは、非常に忙しいときに、タッチを多くすることによって、赤ちゃんのストレスを解消できると言います。落ち込んでいる母親は、表情や声がとぼしいため、タッチをすることで触覚刺激を与えることが有効です。

シドニー・M・ジュラード氏は、人文心理学の分野で最も影響力のあった人物で、自己開示と人体認識の分野のパイオニアでした。彼は人文心理学協会の元会長で、「個人の調節」(1958-1963)、「透明な自己」(1964-71)、「自らを明らかにする」(1968)、「自己開示」(1971)、「健康な個人」(1974)などの本の著者です。

フロリダ大学に在籍中、ジュラード博士は、国籍によって学生のタッチの違いがあることに気づき、1966年“ボディークセシビリティ(身体接近)”についての試験的研究を行いました。サンファン(プエルトリコ)、パリ、ロンドン、ゲインズビル(フロリダ)の四つの町のコーヒーショップで、テーブル席に座って話している人を対象に、彼らが1時間以内に何回相手の身体に触れあったかを数えたのです。結果は、サンファン180、パリ110、ロンドン0、ゲインズビル2でした。

ソール・シャンバーグ氏は、医科大学で、タッチを含むモデルカリキュラムを設計しました。薬物療法以前の時代には、医学の基礎であったタッチセラピーは、今や、医科大学のカリキュラムに復活しつつあります。彼は、タッチと成長の関係にかかわる遺伝子を発見しました。動物をモデルにした彼の研究の多くが、早産児に対する触覚刺激に関する研究の基礎となり、こうした研究が世の中に広まるきっかけとなりました。



マイケル・レオン氏は、世界で最も有名な神経科学者の一人であり、タッチについて研究しています。彼はその研究の中で、ネズミがにおいと共にタッチを受けると、以前には好まなかったにおいを好むようになることに注目しました。彼はまた、ノルアドレナリン作用物質があると、嫌いなにおいが好きな匂いに変わるように、適度なレベルのノルエピネフリンがタッチの効果を媒介するらしいことを発見しました。これは非常に興味深い発見であり、他の触覚刺激の研究でも、ノルエピネフリンは増加したり、減少したりすることがわかっています。触覚刺激は、ノルエピネフリンのレベルを最適水準に調整するのを助ける、ということかもしれません。この研究でもうひとつ興味深いことは、少なくとも出生時から存在しているらしい諸感覚（この場合、においとタッチですが）の間には密接な関係があるということです。

ステファン・スオミ氏は、精神神経免疫学の分野で先駆的業績を残した人として有名です。スオミ博士は、赤毛猿と他の人間以外の霊長目の動物種における、生物行動の発達について大規模な調査研究を行い、国際的な評価を受けました。博士課程修了後に彼が（彼の師である）ハリー・ハーロー氏と共に行った調査研究は、“永久的”であると考えられていた“初期の社会的孤立が後の反抗行動につながる”という結果を見事に覆すものでした。

彼のデータは、タッチが、重要かつ決定的な影響を免疫システムに及ぼすことを示唆しています。ハリー・ハーロー氏が30年前に猿について行った先駆的な研究が、今になって人間に対して適用されるということは、興味深いことであります。彼の研究は後に“人間以外の霊長類の精神発達に影響を及ぼす、社会的要因の理解へ多大なる貢献をした”と評価され、米国科学振興協会のフェローに選出されることにもなりました。スウェーデンの医師であるモベリ、シャスティン・ウヴネース氏は、「オキシトシン 私たちのからだがつくる安らぎの物質（日本語訳あり）」という本の著者で、人間関係を構築する“愛のホ

ルモン”の果たす役割について草分け的な研究を行い、オキシトシンについての世界で最も優れた専門家の一人として認められています。

彼女の先駆的な研究は、私たちの身体の中で、オキシトシンが果たしている役割や機能を理解する助けとなります。母乳による授乳や乳房を吸わせている時の母親のオキシトシン値は、感覚刺激によって引き上げられます。また、タッチによる接触やリンパ液、脳脊髄液の中の温かい温度、といった刺激によっても放出されることがあります。つまり、オキシトシンは、社会的な交流によって引き起こされる生理的行動の結果として放出されるということなのです。

雌雄いずれのネズミにおいても、オキシトシンは強い生理的な反ストレス効果を示しています。オキシトシンは、血圧とコルチゾール値を下げ、鎮静効果があるとされています。この効果は、中枢性 $\alpha 2$ アドレナリン受容体が活性化されることと関連していることがわかってきました。また、積極的で社会的な人間関係の交流は、健康促進に効果があるということもわかりました。こうした研究結果により、代替療法の健康促進効果についても説明ができるようになるでしょう。オキシトシンの分泌は、心理状態やイメージの影響を受けるということから、催眠や瞑想といった治療法の効果・効用を介在するものともいえるでしょう。

参考文献:

Touch in Early Development published by Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
 Touch Therapy published by Churchill Livingstone
 The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development published by Henry Holt and Company, LLC
 Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing published by Da Capo Press
 Baby Sense: Understanding Your Baby's Secret World published by Citadel Press Kensington

絆（きずな）と愛着

赤ちゃんが生まれると、親と子どもの絆づくりはすぐに始まります。時には、互いに成長するために、時間を要することもあります。確かなことは赤ちゃんにとって、お母さんやお父さんとの絆はとても大切であるということです。

アメリカの心理学者ハリー・ハーロー博士は、生まれたばかりの猿の赤ちゃんにとって、ふれあいによる温もりと安心感は、餌よりも大切であるということを実験により示しました。猿の赤ちゃんに、ミルクをもった針金製の母ザルと、何も持っていないやわらかい布でできた母猿を与えたところ、赤ちゃん猿は温かさや安らぎの得られるやわらかい布の母猿を選びました。また、若い子どもの猿も、針金製の母猿を選んだときは、食物が与えられたときだけで、食べ終わると再び布の人形へと戻ってしまいました。

さらに、その他の研究でも、赤ちゃん猿が生まれると同時にマネキンでできた母親を与えられると、マネキンを抱いたり、触ったりする努力をしても、親として何の反応も無いことで、悲しみ、発育を妨げられ、成長障害を起こすとの事が明らかとなっています。専門家は人間の赤ちゃんにおいても、絆の欠如は猿と同じような問題を引き起こすと言及しています。

人間の赤ちゃんは、生まれると同時に絆を持つとします。これは私たち人間にとってとても幸せなことです。一方、親のほうは、それに対してどう対応してよいか複雑な心境になることもあります。多くの親は赤ちゃんが誕生すると、最初の数分間、あるいは数日の間に強い絆を感じます。様々な理由により、赤ちゃんが集中治療室で育てられるような状況のときは、この親子の大切な絆ができるまでに、しばらく間が必要となるでしょう。

絆というのはひとつの過程であり、赤ちゃ

んが生まれてすぐに、ある限られた時間内にできあがるものではありません。多くの家族にとって、絆は毎日子育てで育まれるものなのです。絆には養育と時間が必要です。赤ちゃんとの関係を深める方法を考え、実行するというのに遅すぎることはありません。親は赤ちゃんとの絆がつくられていることに、気が付かないこともありますが、それは不思議なことではありません。赤ちゃんが笑い、目を合わせ、そこで初めて親は赤ちゃんへの愛情を感じるのです。

赤ちゃんにベビーマッサージをすることで、親は赤ちゃんとの絆を育み、深めることができるでしょう。この絆は、タッチはもちろんのこと、赤ちゃんの身体の温かさやアイコンタクト、身体の匂いや声を感じることで、そして、赤ちゃんの身体の動きや言葉をまねすることによって得られるのです。

ベビーマッサージは、親に赤ちゃんからの様々なサインを知らせ、適切に対応することを助ける愛情深いコミュニケーションと言えます。赤ちゃんの欲求を満たすということは、一生続く愛と信頼の構築に役立つのです。



●ベビーマッサージの役割 ～絆と愛着～

絆と愛着とは、互いに関係した言葉として使われます。ベビーマッサージ指導者は、この絆と愛着の意味、そして、ベビーマッサージが絆と愛着を形成する役割について理解することが大切です。絆は肉体的、感情的に形成されるものですが、それだけでなく、次のことも大切です。

<アイコンタクト>

マッサージを行っている間は、赤ちゃんアイコンタクトを行いましょ。研究結果によると、アイコンタクトを頻繁に行うことで、赤ちゃんは「信頼」を得ることができるといいます。また、アイコンタクトは重要なコミュニケーションともなります。心理学的にも重要な役割を果たし、脳内のストレスホルモンの分泌を一時的に停止させる役割も担います。

<肌と肌の触れあい>

マッサージを行っている間は、生後、最初に発達する触覚の感覚が刺激されます。皮膚は身体最大の臓器であって、生後すぐから現れる感覚器官でもあります。タッチをしていると、マッサージをしている人にも赤ちゃんにも、エンドルフィンが放出され、双方ともに幸せな気分になります。こうしてお世話をすると赤ちゃんにやすらぎを与え、また、赤ちゃんの健康的な成長にも役立ちます。タッチは健康バランスを保ち、神経系の発育と調整を促進することも証明されています。

<声を出す>

赤ちゃんは人の声が大好きです。そして、会話をするために声を出そうと努力します。また、親が伝える周りの状況など、日常的な会話を喜んで聞いています。そして、赤ちゃん言葉のような高い声と歌に反応すると考えられています。見知らぬ人の声よりも親の声の方を好むということも研究結果により明らかとなっています。

<におい>

赤ちゃんは、親やお世話をする人のにおいによって落ち着きます。においは最も強

力な感覚のひとつであり、赤ちゃんは、においを記憶する優れた感覚があります。親の肌は、赤ちゃんが経験する最初のおいであるため、その独特なおいの印象は、一生涯、心強く、いとしい香りとして心に残ります。

<同調>

親と赤ちゃんは、顔の表情や会話、身体の動きなどのサインを通じて、お互いに応答し合います。こうした親子間の“声に出さない言語”の発達には、幼児期から成人期にまで影響する愛、信頼、尊敬を育成します。

<絆づくり>

様々な理由により、親子間の絆づくりが遅れることがあります。ですが、ベビーマッサージは、親子の間の絆を確立するために、大変有効な方法です。マッサージは絆づくりを始めるにあたり、必要な要素をすべて含んでいます。子どもにマッサージを施すのは、タッチを通して独特な言葉ではない会話を発展させることを手助けできるのです。そして、それにより、親と子どもが、お互いに対して敏感に気付くことができます。寄り添ったり、抱いたり、癒（いや）したりするような、普段のケアに加え、マッサージはゆっくりと、特別な注意を払って行わなければなりません。

<育児に専念すること>

昔に比べ、最近の父親は、赤ちゃんとの過ごす時間が増えています。父親と子どもの絆は、母親とは異なる時期に行われることが多いです。これは母親が出産後すぐに経験する母乳育児が、父親にはないためと言えるでしょう。誕生後の絆づくりによって、親は、赤ちゃんを敏感に感じることで、有能な養育者になることができます。また、赤ちゃんの泣き声を聞くと、プロラクチン（脳下垂体から分泌されるホルモンで、乳汁の分泌を促す働きをします）が増え、テストステロン（男性ホルモンの一種）が減少するとも言われています。

●乳幼児期の愛着形成と青年期のタイプ

・しっかりと結ばれた絆／情緒的な愛着

- このタイプの人には、お互いに密接な関係をつくり、人に頼り頼られることができます。
- このタイプの人には、幸せな信頼関係を築くことができます。
- このタイプの人には、赤ちゃんのときに、密接で安定した親子関係を持ち、抱かれ、キスをされ、寄り添われて育って来ました。
- このタイプの人には、子どもの要望に応じ、必要なことを行って来ました。

・不安／不安定

- このタイプの人には、他人に近づこうとしますが、他人は逃げてしまいます。
- このタイプの人には、置き去りにされることを嫌い、嫉妬深く、強い感情の起伏をもっています。
- このタイプの人には、集団でいることを好みます。ベビーブーム世代に広まった“赤ちゃんを甘やかしてはいけない、泣いても抱いてはいけない”という育児方針で育てられた結果です。
- このタイプの人には、赤ちゃんのときに愛されてはいましたが、親は不安定で混乱しており、世の中における価値観や安全性・信頼性などについて学ぶことができませんでした。
- このタイプの人には、赤ちゃんの泣き声や要求に応えるのが遅く、その対応には一貫性がありませんでした。

・回避

- このタイプの人には、他人が近くに来すぎると不安を感じます。
- このタイプの人には、他人を信じたり、頼ったりすることが出来ず、他人と親密な関係を築くことができません。
- このタイプの人には、“あなたが好きです。でも、何処かへ行ってください”というメッセージを發します。
- このタイプの人には、赤ちゃんの頃に、親から無視され、自立し強くなろうとしてきたことを悪い行為だと罰せられ、感情を表すことは良くないことだといわれてきました。

●絆と愛着について

絆とは、ふたりの人間にとって特別で、生涯続く、独特の関係です。

絆は常に深くなる、一生続くプロセスです。

絆は人生のいつからでもつくり始めることができます。

絆は、育まれるものです。

愛着とは、脳にある先天的な仕組みであり、やる気や感情、及び記憶のプロセスに影響し、構築されていくものです。愛着が形成されると、親やお世話をする人を尊敬することができます。

愛着とは、赤ちゃんから親に向けられる絆です。

他人に対して親密な愛着を抱くということは、生涯を通して老年になるまで、大切な役割を担います。

温かく、愛情深く、変わらない、一貫性のある育児は、親子の絆を強くし、感情的に豊かな子どもが育ちます。

オキシトシン

ベビーマッサージはオキシトシン（別名：幸せホルモン）の濃度を増加します。

1906年、イギリス人の研究者ヘンリー・デールは、脳下垂体に陣痛を促進する物質があることを発見しました。後に彼は、それが母乳の出を促進することも見出し、“早く生まれる”というギリシャ語の単語からそれをオキシトシンと命名しました。神経ホルモンであるオキシトシンは出産を促進し、母乳の出をよくする効果があります。また、生理的役割、特に気持ちを静める効果があり、身体に不可欠な影響を与え、ということも後々明らかとなりました。

妊娠中の女性にあるオキシトシンホルモンは、赤ちゃんとの密接な絆づくりに役立ちます。オキシトシンは別名“幸せホルモン”や“愛と絆のホルモン”と呼ばれており、このホルモンの分泌が、赤ちゃんとの密接な関係づくりや良い子育てに関わってきます。

男性も女性と同じように、オキシトシンを生成します。エストロゲンはオキシトシンの効果を持続させ、高められますが、一方で、刺激の組み合わせ、例えば、温かさ、タッチ、マッサージやリズムカルな動き、そして、相手の好意的な対応などによって、男性、女性ともに、オキシトシンの分泌を高めることができます。脳内でのオキシトシンの増加は軽い眠気、くつろぎ、そして穏やかで幸福な気持ちを引き起こします。

イスラエルのパール・イラン大学のルース・フェルドマン博士らは、このホルモンの役割を研究し、オキシトシンが母親と赤ちゃんの間の絆づくりに重要であることを見出しました。妊娠した女性たち60人を対象に、妊娠中に3回と、出産後一ヶ月

のオキシトシン濃度を測定しました。その結果、妊娠初期の3ヶ月間のオキシトシン濃度が高い人ほど、母親と新生児の絆は強くなることを見言い出しました。妊娠初期の段階で、高いオキシトシン濃度を持つ

た母親は、赤ちゃんが誕生してからも、より強い絆の行動を示したとのことです。（出典：心理科学、2007）

●プロラクチン

ベビーマッサージはプロラクチン（成長ホルモン）の濃度を増加します。成長ホルモンとして知られているプロラクチンは脳下垂体で生成されます。妊娠中のプロラクチンは、他のホルモンと共に胸の乳腺を大きくし、おっぱいの出を良くします。また、ベビーマッサージはプロラクチンとその他のホルモンの分泌を促進し、出産からの回復を促し、おっぱいの出をよくします。男の子の赤ちゃんも女の子の赤ちゃんも、時折、乳首からミルクのような液体を分泌します。この液体は“魔乳”と言って、赤ちゃんが、母親の胎内で循環しているプロラクチンの影響を受けたことで、引き起こされるもので、誕生後まもなくして止まります。

●コルチゾール

ベビーマッサージはコルチゾール（ストレスホルモン）の分泌を減少します。コルチゾールはストレスに反応して分泌されるもので、別名“ストレスホルモン”と呼ばれる人間にとって必要不可欠なホルモンです。コルチゾールは副腎で分泌され、ブド

ウ糖代謝を調整し、血圧をコントロールし、血糖値の維持のためのインシュリンを放出し、免疫機能と対炎症作用に関与します。人が感情的ストレスにさらされると、身体は、高レベルのストレスホルモン、コルチゾールを作り出します。このコルチゾールの濃度が高いと、身体の免疫系の機能が抑制され、ストレスやうつ症状、早死などに結びつくということが臨床実験の結果明らかとなっています。

マイアミ大学の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、うつ病の母親を対象に、ベビーマッサージが赤ちゃんに及ぼす影響について研究しました。その結果、ベビーマッサージを受けた赤ちゃんは、ゆりかごで揺られているだけの赤ちゃんに比べ、活発で、泣くことが少なく、唾液中のコルチゾール濃度も低いことが明らかとなりました。また、ベビーマッサージを行った赤ちゃんは、活発に起きている時間が短く、眠りにつきやすいことがわかりました。ベビーマッサージを6週間続けた結果、赤ちゃんは体重が増え、情緒的にも社会的にも、落ち着くことができ、尿中のストレス物質のカテコールアミン／ホルモン（ノネピネフィリン、エピネフィリン、コルチゾール）が大きく減少していたことが明らかとなりました。（出典：赤ちゃんの振舞いとその発達、1996）

●エンドルフィン

マッサージはエンドルフィン（自然の痛み止め）を増加します。エンドルフィンという言葉は、別名「脳内麻薬」とも呼ばれる物質で、身体の神経系やその他の細胞で作られる、小さなたんぱく質の分子です。エンドルフィンは、痛みを和らげる鎮静受容体として人間の身体の重要な役割を担っています。そして、これらの鎮痛受容体は、脳や、脊髄やその他の末梢神経に存在しています。

事実、マッサージの最も重要な利点のひとつは、このエンドルフィン濃度を増加させることです。エンドルフィンは、人を気持ちよくさせ、慢性的な痛みにも効果的な化学物質であり、また、モルヒネと同じように痛みを和らげる脳内の神経伝達物質です。エンドルフィンは感覚を鈍らせる受容体細胞として働き、人間が感じる痛みをやわらげます。慢性的な痛みを持っている人たちは、エンドルフィンの活性が落ちていることが多いのです。

また、これらの作用の他に、エンドルフィンは、幸福感や食欲の増進、セックスホルモンの放出といった、生理的な作用にも影響していると考えられています。マラソンのような連続的な運動は、エンドルフィンを増加させ、放出し、“ランナーズハイ”という高揚感をもたらすと言われてい



Infant Massage Teacher Certification | CIMT® - Copyright © Liddle Kidz® Foundation All Rights Reserved
The information provided herein does not replace medical advice