



## 触覚を使ったケア



人は、この世に誕生したときには授乳などを通して、母親の皮膚と触れ合い、その後も嬉しいときや悲しいときには腕に抱かれ、そして、怪我をしたときには優しく撫でてもらうなどといった経験をしながら成長していく。

このように、成長過程で触れるという行為は、ありとあらゆる場面で繰り返されている。ヒトに触れるための道具が手であり、そして、手を当てることから看護が始まった。ここでは、触れるケアが心身に与える影響についてみていきましょう。

### (1) 触れることが育む心

人の受精卵は、受精後 10 週を過ぎるころには、脊髄の神経細胞が手足の先にまで伸び、18 週を過ぎると脳の体性感覚野につながり、触覚が生まれていると考えられている。このころから、胎児は指しゃぶりを始める。それは、セルフタッチの原型ともいえる行為で、体の感覚によって自らの体を知る行為だ。

さらに、生後 2 ヶ月を過ぎるころから、体のさまざまな部位を触って探索するようになる。仰向けになって足を触ったり、足を口に入れたりすることもある。特定の指を舐めることで、それまで 1 つの塊として感じていた指の感覚が分離し、それを思いのままに動かせるようになることを促進する。

そのようにして、何かに触られるとさまざまな感覚が生まれる。それらは、単純な生理的レベルで感じられるものから、複雑な心理的影響を受けるものまで多彩だ。特に、心理的な影響が大きい「痛み」「くすぐったさ」「気持ちよさ」の 3 つは、心を育むために極めて大切な感覚だと言える。

これらの皮膚感覚は、ある程度は生まれつき備わっていて、感情と直結して本能的な行動を生み出す。例えば、痛みは、危険を察知し他人の触れる気持ちよさは、幼少期の親子のスキンシップなどで形成される。幼少期のみならず、将来の対人関係や、心の健康にも影響を与えていることが研究でわかってきた。

また、健常群と心療内科の外来患者（抑うつや不安の高い患者）群



とで、子どもの頃に親からどの程度のスキンシップをされていたかを比較した調査では、心療内科の患者は、健常者よりもスキンシップが少なかったということが分かっている。

このように、子どもころに両親とどれだけスキンシップしたかは、意識していなくとも、将来に渡って、その人の心に影響を及ぼし続けるといえる。