

轻敲触摸 (Tapping Touch) --相互护理让生活更丰富更健康

(综合护理来预防和减轻焦虑、抑郁、失眠)

中川一郎 (大阪经济大学人间科学部、日本大阪府)

「轻敲触摸 (Tapping Touch)」是以指慢慢地、温柔地、精细地、左右交替地触摸为基础的全面综合性的护理。是谁都能做到的简单护理技术，它除了能预防和减轻心理压力、抑郁、不安、失眠等，同时也有助于改善人际沟通和关系性。该方法基本上是两人的形式，但也可以是自我护理。它在个人和家庭的使用之外，也在医疗、护理、福祉、看护、心理、咨询、学校、教育、灾害支援等专业领域得到广泛应用。

本次发表是以医疗和护理的应用为视点，轻敲触摸具有什么样的效果，是怎样能帮助人们生活的等介绍给大家。

轻敲触摸 (全面综合性护理技法) 的概要

「轻敲触摸 (Tapping Touch)」是以指慢慢地、温柔地、精细地、左右交替地触摸为基础的全面综合性的护理。因为有缓解疼痛·不安·紧张·心理压力等身心症状的效果，由支援帮助他人的专家来进行的心理护理以及作为缓解症状的手法，利用范围正在扩大。从临床应用方面，对于焦虑症状、身心疾病、心理创伤、失眠、抑郁症状等具有疗效；以及在神经生理调查方面，增加阿尔法脑电波和血清素都得到了证实。

在医疗·护理方面的轻敲触摸

在接受疾病的诊断时，会感觉到强烈的不安和心理压力。特别是在接到恶性肿瘤和疑难病的通知时，心理焦虑不安和心理压力都非常高，其实，有时医生告知本身也会成为一种心理创伤。由于治疗对心理上的支持是有限的，很多患者会一边抱着对疾病和治疗的担忧又一边接受治疗。对于看护家属来说，不知道如何支持患者，大多都会产生“为他做不了什么”等这样的无力感和罪恶感。

另外，护士等医疗者大多都是由于对医疗失误的担心，以及因三班倒工作等都会形成慢性心理压力。她们虽然很了解患者心理护理的需求，但由于工作繁忙在很多事情也都无法做更好的应对，这也会让她们具有照顾不周全感和内疚感，会成为她们的慢性心理压力，同时更会加大身心不适和产生其他疾病的可能性。

在这样的情况下，轻敲触摸可以作为①对患者和家庭护理者有效且可实践的心理护理方法；②可以成为医疗者的自身减压和自我护理的方法。通过相互护理，我相信会提升人们的生活质量 (QOL)，会更促进人们的健康生活。

医院在临床引进轻敲触摸、 可以看到以下的优点及效果

<对于患者的优点>

- 减轻心理压力反应 (不安、紧张、焦躁感、其他)
- 提高安心感，放松身心
- 减轻不安、疼痛、不快感、抑郁症状等
- 应用在自我护理上，减轻失眠及无力感
- 通过相互护理、提高安心感、信赖感、自主性等

<对于看护家属的优点>

- 对生病的家属能得到安心感和充实感
- 能够得到放松，拥有和患者共享放松时间
- 增加肌肤接触，改善家人关系
- 通过自我护理，减轻失眠及心理压力
- 减轻不安、紧张、内疚、抑郁症状等

<对于医务工作者的优点>

- 让有效并实践可能的心理护理得到实际应用
- 有助于建立与患者及家属的信赖关系
- 医疗团队帮助相互护理的使用
- 作为自我护理，应用在失眠及解除心理压力方面
- 缓解不安、紧张、不安全感、内疚等
- 预防抑郁、焦虑症、心身耗竭综合症

<对于咨询师的优点>

- 能够提供全面综合性的护理
- 和患者、家属、护理人员建立良好信赖关系
- 作为自我护理及心理压力护理方法教授
- 包括上述「对于医务工作者的优点」

事例概要

- ① 患者的支援帮助小组

(TT 的相互护理及自我护理的体验；小型讲座及小组讨论)

- ② 在医疗现场对患者及家属的实践
(和医疗团队联手，引导病房患者的心理护理)
- ③ 医务工作者的支援及自我护理
(通过医院内部研修及自由参加讲座，医务工作者学习自我护理及让患者应用)

考察

TT 简单、易于体验，由于能够作为自我护理应用，对于患者及患者家属有效已经得到了证实。此外，由于作为心理护理应用比较容易，对于护士等繁忙的医务工作者易于实际应用，也看到了降低不安全感及罪恶感的效果。对于咨询师，和患者及医务工作者建立信赖关系等，优点多也得到了证实。这些结果都显示出在医疗及看护护理方面引进 TT 行之有效。

(关键词：医疗·护理、自我护理、轻敲触摸)