

## 『〈ふれる〉で拓くケア タッピングタッチ』

八木美智子 YAGI Michiko [日本て・あーて推進協会理事、元神奈川県立病院付属看護専門学校校長]

### タッピングタッチの

#### 全容がわかり、活用できる！

私は、看護職でタッピングタッチのインストラクターです。8年間で2,375名（被災地支援活動、看護職・介護職研修、看護学生など）にタッピングタッチを伝えてきました。

タッピングタッチは、2000年に臨床心理学者の中川一郎氏が開発した、ゆっくり、やさしく、ていねいに左右交互にタッチすることを基本とした、ホリスティック（全体的な）ケアです。シンプルで、いつでも、どこでも、誰でもできるので、活用が広がっています。

本書は、タッピングタッチの開発者の中川一郎氏が編著で、開発の軌跡や基礎概念、臨床・専門領域での実践、方法やエクササイズ、理論的背景・エビデンスなどで構成されています。タッピングタッチの全容が理解でき、ケアするすべての人が活用できるように編集されています。

中でも全体の6割を占めているのが、第5章「臨床・専門領域におけるケアとしてのタッピングタッチ」です。13名のインストラクターがさまざまな領域（学校、福祉・介護、子育て・家族、心理、医療・看護）で行なってきた活動事例と具体的な利用のされ方が、ていねいに紹介されています。タッピングタッチが広く活用され、多くの人の心と体を元気にして、人との関係性も豊かにしてくれることが理解

できます。

私も8年間の看護の分野における活動を執筆しています。

### タッピングタッチとの出会い

#### —被災地支援活動で

私がタッピングタッチを知ったのは2013年です。東日本大震災後、リタイアした看護職の仲間と被災地支援活動（日本て・あーて推進協会）をしていた時です。被災地の住民は過酷な体験をして、狭い仮設住宅での生活が続きストレスが重なっていました。集会室に集まつた時に住民同士が気軽にできて心と体が元気になる体験が必要でした。タッピングタッチを知って体験した時、「これだ！」と感じました。二人一組で、ゆっくり、やさしく、ていねいに行なうタッピングタッチは癒しとなり、喜ばれ、仮設住宅や復興住宅で322名に体験してもらうことができました。日常生活の中で失われている“人が人を大切に触れるケア”が、笑顔や元気を取り戻すことを実感しました。

### 看護学生、看護師、介護職の気づき

被災地支援活動でタッピングタッチの素晴らしさを感じた私は、看護学生や看護師、介護職に伝えたいと考えました。

長い間、看護師養成にかかわっていました

ので、看護学生967名に行ないました。看護学生も他の若者と同様で、触れる・触れられる体験が少なくなり、看護にとっての大切な手が実感できる機会が少なくなっています。ぜひ、タッピングタッチの体験をして、惜しみなく手を使う看護の基本を感じ取ってもらいたいと考えたのです。

15分ずつ交代で行なうタッピングタッチの体験は、看護学生に「手の力」「触れる・触れられることがもたらすこと」「相互の関係の中で起こること」など多くの気づきが生まれました。体験後に話し合う看護学生の声はいつも驚きに満ちて、大切なことを発見したようなうれしそうな表情でした。看護学生の感想から、ヒューマンケアができる人を育てる看護教育には、タッピングタッチの体験はとても有効だと感じました。多くの教育機関で、ぜひ取り入れてほしいと考えています。

看護師・介護職員の研修では、762名にタッピングタッチを体験してもらいました。

いつもケアをしている側の看護師や介護職は、ケアを受ける立場に交代した時に大きな気づきが起きました。手の力の大きさを改めて感じ、日頃のケアを問い合わせきっかけになったのです。看護師は、日頃の看護の中で手を使うケアが少なくなっている危機感を感じ、看護における手のケアの有用性について考えるきっかけになりました。介護職にとっては、忙しい毎日の中で、ケアしている自分の手が相手にどのように伝わっているかを考えるきっかけになりました。

8年間のタッピングタッチの活動から手ごたえを感じました。手で、ゆっくり、やさしく、ていねいに行なうシンプルなケアから多くのことがもたらされたこと。そして、日常

の中で失われかけている“相手を大切にしながらケアし合うこと”が心と体を元気にし、持っている力を發揮させることになるということです。そして看護師をめざす学生や看護師や介護職の中で手のケアの有用性を気づいてもらえたことです。

全国にタッピングタッチの種まきを行なってきましたが、今後も看護の分野で、さらに多くの場で活用していただけるよう活動を継続したいと考えています。



### 『〈ふれる〉で拓くケア タッピングタッチ』

中川一郎 編著

A5判／並製／272ページ

定価：3,300円(税込)

北大路書房

ISBN 978-4-76-283206-2