

令和元年6月10日現在

機関番号：12301

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11464

研究課題名(和文)ヒーリングタッチを用いたセルフケア・プログラムの開発に関する研究

研究課題名(英文) Research on development of self-care program using Healing Touch

研究代表者

近藤 浩子 (Kondo, Hiroko)

群馬大学・大学院保健学研究科・教授

研究者番号：40234950

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、タッチ技法をセルフケアに活用する効果を明らかにすることである。ヒーリングタッチの一技法であるセルフチャクラコネクションを30名の看護学生に繰り返し実施してもらった。タッチ技法の実施により、呼吸法と同程度のリラクゼーション反応を得られることが、交感神経系指標(LF/HF)と副交感神経系指標(unHF)の値により示された。またタッチ技法には、あたたかさ、心地よさ、気持ちの穏やかさなど、多くの肯定的評価が得られた。半面、タッチ技法に意識を集中できたかどうかについては個人差が大きかった。よって眠気や考えごとなど、集中を妨げる要因にどう対処するかが、セルフケアに活用する上での課題である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

ヒーリングタッチは、トレーニングを受けた施術者によって行われるエネルギー療法である。その中には、セルフケアとして実施できるタッチ技法がある。本研究では、この技法を用いて実験を行い、初心者が実施しても呼吸法と同程度のリラクゼーション反応を得られることを示した。しかしタッチへの意識集中については個人差があり、よって広く一般の人々にセルフケアとして活用してもらうためには、集中を持続するための工夫が必要であることが課題として提示された。

研究成果の概要(英文)： This study aimed to clarify the effect of using touch technique for self-care. Thirty nursing students repeated Self-Chakra Connection, one of the Healing Touch techniques. The values of the sympathetic nervous system index(LF/HF) and the parasympathetic nervous system index (unHF) indicated that the application of touch technique provided a relaxation response comparable to that of respiration. In addition, touch technique was rated positively for its warmth, comfort and calmness. On the other hand, there was a large difference among individuals as to the degree how they could focus on touch. Therefore, how to deal with factors that interfere with concentration, such as drowsiness and thinking, is an issue when using touch technique for self-care.

研究分野：看護学

キーワード：タッチ技法 リラクゼーション反応 心拍変動

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

ヒーリングタッチとは、手で軽く身体に触れ、気（エネルギー）の流れを整えることにより、健康と癒しを促進するエネルギー療法である（Janet Mentgen, 1990）。その効果には、ストレスの軽減、不安・抑うつ軽減、疼痛緩和、免疫機能の向上などがある。これらの効果は、リラクゼーション反応によって生じると考えられる。リラクゼーション反応とは、交感神経系の過活動を静め、心拍数、呼吸回数、代謝率、高い血圧を低下させる身体変化で、この反応を1日2回、10~20分引き起こすことができれば、不安、軽度のうつ、不眠、高血圧、不整脈などのストレス関連疾患の軽減に効果があるという（Herbert Benson, 2001）。

ヒーリングタッチは、教育プログラムが確立している。米国では看護師継続教育の一つに位置づけられ、代替補完療法として臨床でも活用されている。しかし日本では教育の機会が得にくく普及していない。本研究では、ヒーリングタッチの効果が体感され、また将来的には看護臨床を通して、広く一般の人々に伝えてもらえるようになることを目指した。

2. 研究の目的

ヒーリングタッチの技法のうち、セルフケアとして簡単に用いることができるセルフチャクラコネクションを実施してもらい、そのリラクゼーション反応を生理・心理的測定によって明らかにすること、また実施の簡便さ、継続の容易さを評価することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 研究参加者は、自由意思で協力を申し出た20代の健康な女性30名であった。

(2) タッチ技法（セルフチャクラコネクション）は、椅子に座って自分の足首から、膝、腰、腹部、胸部、手首、肘、肩、喉、頭頂部までの計18カ所に約1分間ずつ自分の両手をあて、その手に意識を集中して、全身のバランスを整えていく方法であった。手の位置はボイスガイドで誘導した。

(3) 実験プロセスは、安静10分、呼吸法（ボイスガイドで誘導）5分、タッチ18分、安静10分とし、実験回数は対象者1人につき3回とした。1回目は全員がタッチをし、2・3回目はそれぞれ対象者の半数がタッチを実施、半数はタッチを実施せず安静座位で過ごすよう割当てた。

(4) 効果測定は、心拍RRを実験開始から終了まで持続的にアクティブトレーサー：AC-301Aで測定し、また気分評価：POMS短縮版を実験前後に行った。なおタッチを実施した場合は7段階リッカートスケールによるタッチ実施時の状態の評価と、タッチの感想の自由記載を求めた。

(5) データ分析は、実験1回目と実験2・3回目のデータを分けて行った。実験2・3回目のデータは、タッチを実施した実験プロセスとタッチ無の実験プロセスに分け、違いを比較した。心拍RRからは、心拍変動解析によって交感神経系指標：LF/HFと副交感神経系指標：unHFを算出した。これらについて実験の時系列で平均値を求め、かつ呼吸法とタッチ（またはタッチ無の安静座位）の平均値をt検定で比較した。なおLF/HFとunHFの時系列における平均値の算出にあたっては、AC-301Aが計測時点の前30秒間の心拍を用いて心拍RRを算出する仕組みになっているため、前の時間帯のデータが混在しないように各測定の開始から1分間はデータを除外して平均値を算出した。POMSは実験前後の平均値をt検定で比較し、リッカートスケールは1回目と2・3回目のうちタッチを実施した場合の値をt検定で比較した。

(6) 本研究は、群馬大学人を対象とする医学系研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

4. 研究成果

(1) 心拍変動解析

タッチを実施した実験プロセスの場合（図1）、交感神経系指標であるLF/HFの値は呼吸法とタッチがともに3.7で、また副交感神経系指標であるunHFの値は呼吸法36.4、タッチ35.0で、LF/HFとunHFのいずれも呼吸法とタッチが近い値であった。

タッチ無の実験プロセスの場合（図2）、交感神経系指標であるLF/HFの値は呼吸法5.0、タッチ無の安静座位3.5で、呼吸法のほうがやや高かった。しかし有意差はなかった。また副交感神経系指標であるunHFは呼吸法が34.7、タッチ無の安静座位37.9で、呼吸法のほうがやや低かった。しかし有意差はなかった。

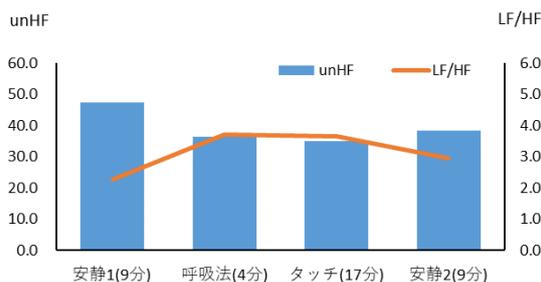


図1 タッチを実施した場合の心拍変動(n=30)

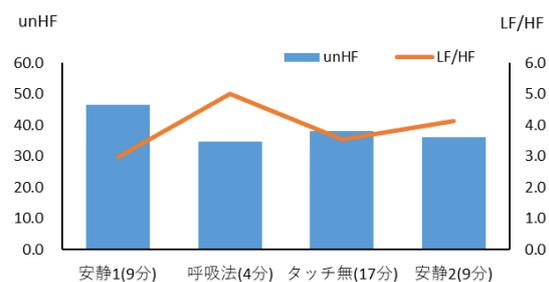


図2 タッチを実施しない場合の心拍変動(n=30)

(2) POMS

POMSの値は、タッチを実施した場合もしなかった場合も、6項目(不安・緊張:T-A, 抑うつ:D, 怒り・敵意:A-H, 活気:V, 疲労:F, 混乱:C)すべての得点が、実験後に低下していた(図3, 図4)。しかし両者を比較すると、タッチを実施した場合は、活気:Vを除く5項目の得点低下が有意であった($p<0.1$, $p<0.5$, $p<0.5$, n.s., $p<0.1$, $p<0.5$)。これに対し、タッチ無の場合は、怒り・敵意:A-H, 活気:Vの2項目を除く4項目の得点低下が有意であった。また活気:Vの得点低下は、タッチを実施した場合のほうが小さかった。

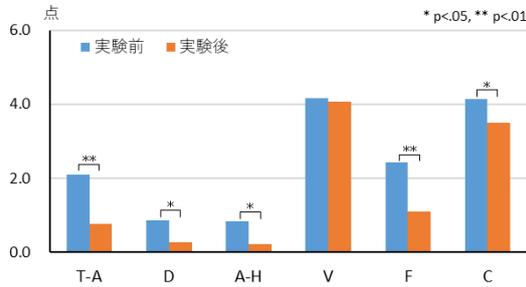


図3 タッチを実施した場合のPOMSの変化(n=30)

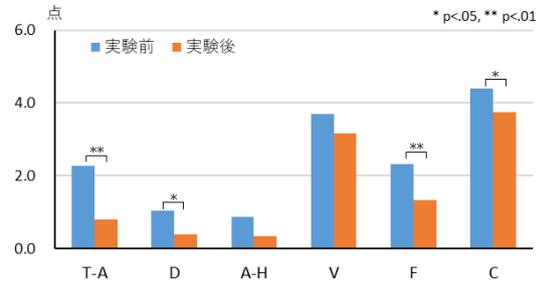


図4 タッチを実施しない場合のPOMSの変化(n=30)

(3) タッチ実施時の評価とタッチの感想

タッチ実施時の評価については、2・3回目のうちタッチを実施した場合の評価と1回目の評価を比較した(図5)。項目ごとに得点を比較すると、いずれもタッチを複数回実施した場合に得点が高かった。なお7項目中で最も得点が高かったのは、①あてた手があたたかかったで、ほぼ全員が6点(かなりそう思う)と回答していた。また②あてた手が心地よかった、③気持ちが穏やかだった、④受け身だったの3項目も得点が高く、かつ複数回実施した場合の得点が有意に高くなっていた($p<0.1$, $p<0.5$, $p<0.5$)。一方、⑤考えごとが浮かんだ、⑥眠気があった、⑦タッチに集中したの3項目に関しては、得点のばらつきがみられた。

タッチの感想の自由記載では、タッチの実施によって手のあたたかさや心地よさを感じたことが多く記載されていた。このほか、ボイスガイドに従って、イメージして実施する呼吸法に比べると、実際に身体に手を触れるタッチの方が、より意識を集中して実施しやすかったと、対象者30人中15人が記載していた。

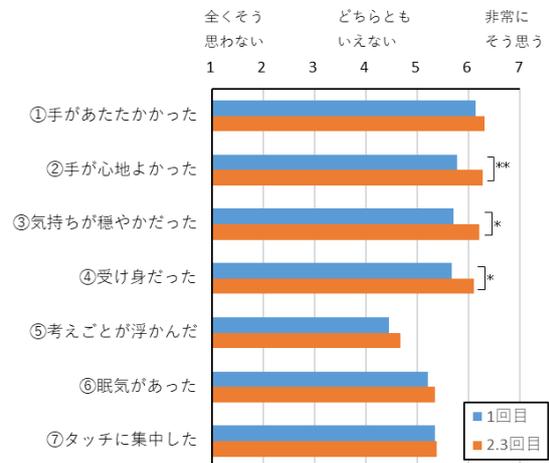


図5 タッチ実施の評価(n=30) * $p<0.05$, ** $p<0.01$

(4) 考察

タッチを実施した実験プロセスにおいては、交感神経系指標(LF/HF)と副交感神経系指標(unHF)の値がともに、呼吸法とタッチにおいて近い値を示していた。すなわちセルフケアとしてのタッチ技法は、呼吸法と同程度のリラクゼーション反応を示したといえる。

一方、タッチを実施した実験プロセスとしなかった実験プロセスの心拍変動解析を比較すると、タッチ無の場合に、交感神経系指標(LF/HF)が呼吸法においてやや高めの値を示していた。この理由は次のように考えられる。タッチ無の実験プロセスでは、タッチをするという課題が与えられていなかったため、実験参加者の気持ちが緩みやすく、呼吸法への意識集中が保ちにくかった可能性がある。それが交感神経系指標(LF/HF)の変動に表れたと捉えられる。なおタッチを実施した実験プロセスにおいても、研究参加者個々のタッチへの意識集中の程度には違いがあり、それがリラクゼーション反応に影響していたと考えられる。よって今後さらに意識集中の程度を加味し、心拍変動解析のデータを再分析する必要がある。

気分評価(POMS)では、タッチを実施した場合に、怒り・敵意:A-Hの得点が有意に低下し、また活気:Vの得点低下が、タッチ無の場合と比べて小さかった。この違いは若干ではあるが、タッチを実施したことによる心理的効果を示すといえる。

タッチ実施時の評価としては、あてた手のあたたかさ、心地よさ、気持ちの穏やかさなど、多くの肯定的評価が得られていた。半面、タッチ中の眠気や考えごとにより、タッチに意識を集中できたかどうかについては個人差が大きかった。これにどう対処するかということが、タッチ技法をセルフケアに活用する上での課題といえる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 0 件）

〔学会発表〕（計 1 件）

- ①近藤 浩子、中村 美香、近藤 由香、セルフケアとしてのタッチ技法のリラクゼーション反応に関する研究、第 39 回日本看護科学学会学術集会、査読有、2019、（投稿中）

〔図書〕（計 0 件）

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名： 濱田 麻由美
ローマ字氏名： (HAMADA, mayumi)
所属研究機関名： 東京医療保健大学
部局名： 医療保健学部
職名： 助教
研究者番号 (8 桁)：50569621

研究分担者氏名： 近藤 由香
ローマ字氏名： (KONDOU, yuka)
所属研究機関名： 群馬大学
部局名： 大学院保健学研究科
職名： 准教授
研究者番号 (8 桁)：00369357

研究分担者氏名： 中村 美香
ローマ字氏名： (NAKAMURA, mika)
所属研究機関名： 群馬大学
部局名： 大学院保健学研究科
職名： 助教
研究者番号 (8 桁)：10644560

(2) 研究協力者

氏名： 守口 善也
ローマ字氏名： (MORIGUCHI, yoshiya)

氏名： 小宮 浩美
ローマ字氏名： (KOMIYA, hiromi)

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。