様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

# 科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月 ２８ 日現在

機関番号：１２３０１
研究種目：挑戦的萌芽研究
研究期間：2013～2016
課題番号：２５６７０９０５

研究課題名（和文）ヒーリングタッチにおける生理的・主観的評価

研究課題名（英文）Physiological subjective evaluation in the healing touch

研究代表者
桐山　勝枝（Kiriyama, Katsue）

群馬大学・大学院保健学研究科・助教

研究者番号：７０４１２９８９

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、ヒーリングタッチによって生じる生理的・主観的効果を検証することであった。生理的反応では、ヒーリングタッチを施術する者のバイタルサインや唾液アミラーゼの数値が上昇し、ヒーリングタッチを受ける者の数値が下降する傾向がみられた。主観的反応では、ヒーリングタッチによるリラクセーション効果の他にも様々な反応がみられた。生理的反応と主観的反応を確認することにより、ヒーリングタッチは数値では測定できない反応が多くあることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to inspect a physiological subjective effect to occur because of a healing touch. By the physiological reaction, numerical value of vital signs and saliva amylase of the person who performed a healing touch rose, and the tendency that the numerical value of the person who received a healing touch dropped was seen. By the subjective reaction, besides, various reactions of the relaxation effect by the healing touch were seen. As for the healing touch, it was suggested that there were many reactions that I could not measure with the numerical value by confirming a physiological reaction and a subjective reaction.

研究分野：基礎看護学

キーワード：ヒーリングタッチ　補完代替療法　リラクセーション　癒し

## １．研究開始当初の背景

ヒーリングタッチは、アメリカを中心とした欧米では身体的苦痛症状の緩和やリラクセーション反応などが多く研究報告されているが、日本での報告は皆無に等しい。ヒーリングという視点から身体面・精神面・スピリチュアル面も含めてホリスティックにアプローチしていく技術は、これからの看護ケアとして必要性が高まってきている。すでにアメリカでは、幾つかの臨床研究も見られているが、ヒーリングに対する人々の意識や医療環境が日本と異なることから、研究結果がアメリカと日本では異なる可能性がある。近年日本では現代西洋医学の良さも活かしながら西洋医学の力だけでは及ばない 部分を補う補完代替療法への取り組みが取り上げられている。その中でも、最近では身体的・精神的・さらには霊的な部分まで含んだ全人的レベルでのケアとして、ヒーリングタッチが注目され始めている。ヒーリングタッチは、1980 年米国の看護師ジャネット・メントゲンによって開発された健康と癒しのためのエネルギーヒーリングである。患者の身体または身体から数センチ離れたところに存在するといわれているエネルギーフィールドに手で触れることで、身体のエネルギーシステムの調和とバランスを取り戻し、患者に心地よさやリラックス、痛みの軽減、安心感などを与えることが出来る。ヒーリングタッチは、特にアメリカの看護師の間で幅広く利用されており、医療・術後ケア・健康増進・ホスピス・小児科など、様々な看護分野で活用されているほか、現在ではアメリカの他にも日本を含めた 20 カ国以上に広まってきている。アメリカでは、アメリカ看護資格認定機関（ANCC）で看護継続教育単位認められている。しかし、日本では最近になって注目され始めてきた技術であり、ヒーリングタッチに関する研究や実践はみられないに等しい。日本では 2007 年に「ヒーリングタッチ東京」という組織がアメリカから講師を招きヒーリングタッチコースを開催している。また、2010 年からは「ヒーリングタッチ・ジャパン」という組織が発足し、アメリカ在住の日本人講師によって日本語で受講できるようになった。

## ２．研究の目的

ヒーリングタッチは、すでに外国では多く研究報告されているが、日本での研究は始まったばかりである。ヒーリングに対して、人々の意識や環境が外国と日本で異なることが想像され、研究結果が異なる可能性がある。そこで、日本人のヒーリングタッチへの主観的・生理的効果と相互作用の検証を行うことを目的とした。

## ３．研究の方法

ヒーリングタッチの施術を行う者は研修でレベル 3 以上を修了し、十分実践経験のある者とした（以下ヒーラーとする）。ヒーリングタッチの施術を受ける者は 18 歳から 65 歳までの成人で精神科に通院歴のない者とした（以下ヒーリーとする）。静かな実験室でヒーリングタッチを 20 分間行い、ヒーラー、ヒーリー共に、生理的指標、主観的指標を施術前後に測定した。

生理的指標は、脳波、心拍変動、血圧、脈拍、唾液中アミラーゼである。脳波・心拍変動については、施術で身体を動かすヒーラーの為にワイヤレスとした。

主観的指標は、日本語版 UWIST 気分チェックリスト（以下 JUMACL）や半構造化した質問紙でリラクセーション効果や身体的・心理的変化などを評価した。質問紙による回答は質的にカテゴリー化し検討した。

データは SPSS Statistics V24 を用い分析し、$p<0.05$ を有意な差があるとした。

ヒーリングタッチを実際に受けたケースと、受けない（プラシボ）ケースを検証するため、実験はランダム化比較試験とした。条件を統一するため、会話等のコミュニケーションはとらず、視覚からの情報もなくすためにヒーリーは閉眼して施術を受けた。また、本来はアセスメントの結果で施術内容を選び、必要な部位に長くアプローチをするが、条件を統一するために「チャクラコネクション」という方法とし、各チャクラと関節に 1 分ずつ、手を身体から離して当てる方法をとった。チャクラとはサンスクリット語で車輪を意味する。主要なチャクラは人間の体に 7 つあり、気（エネルギー）の通り道であるといわれている。

本研究は大学倫理審査委員会の承認を受けて実施した。自由意志によって参加を申し出た人を研究対象とした。倫理的配慮として、研究の趣旨・拒否権等を十分に書面で説明した。

## ４．研究成果

データの収集は 2014 年 5 月から 8 月、2015 年 11 月から 12 月である。実験に協力したヒーラーは 5 名、ヒーリーは 44 名であった。ランダム化比較試験は困難になり中断となった。その理由としては、ヒーラーが全員遠方に居住していることと、他に職業を持っておりスケジュール調整が困難になったこと、参加予定であったヒーラーやヒーリーのキャンセルなどもあり、ランダムなスケジュールが乱れてしまったためである。また、プラセボのヒーリングタッチを行う偽ヒーラーのスケジュール調整も困難となり、比較できる十分なデータ数を得ることができず、ランダム化比較試験での方法を継続することができなくなった。

### (1) 生理的指標

①血圧

収縮期血圧の前後比較は、ヒーラーは上昇し、ヒーリーは下降した。ヒーリーは有

意な差が見られたが、ヒーラーではみられなかった。
　拡張期血圧の前後比較は、ヒーラーは上昇し、ヒーリーは下降した。ヒーラー・ヒーリー共に有意な差はみられなかった。
②脈拍
　脈拍の前後比較は、ヒーラーは上昇し、ヒーリーは下降した。ヒーラー・ヒーリー共に有意な差はみられなかった。
③唾液中アミラーゼ
　唾液の前後比較は、ヒーラーで上昇し、ヒーリーで下降した。ヒーラーは有意な差が見られたが、ヒーリーではみられなかった。
④脳波・心拍変動
　ヒーラーとヒーリーを１台の測定器で同時に測定し、ヒーラーが動いている状態になるため、コードのないワイヤレスの測定器を使用した。そのためか波形にノイズが大きく十分なデータを得ることができなかった。また、研究期間中、測定器の不具合もあった。
　本研究では十分なデータを得ることができなかったが、今後は測定器に適した使用方法を精査し、ヒーリングタッチによる生体への影響に関する研究に活用していく予定である。
　生理的指標全ての項目において、ヒーラーは値が上昇し、ヒーリーは下降する傾向がみられた。ヒーラーで値が上昇したのは、20～25 分間動いた後であったこと等が要因の可能性があり、ヒーリーは仰臥位で施術を受けた後、そのままの体勢で測定したため下降したと推測される。プロトコールでは前後の安静時間を設けていたが、ヒーラー個々の特徴があり統制することができなかった。
(2)主観的指標
①JUMACL
　JUMAC とはその時の気分や感情を測定する質問紙で、評価は「緊張覚醒」と「エネルギー覚醒」がある。
　「緊張覚醒」のヒーリングタッチ前後の比較では、ヒーラー・ヒーリー共にヒーリングタッチ後に下がり有意な差がみられた。
　「エネルギー覚醒」のヒーリングタッチ前後の比較では、ヒーラー・ヒーリー共に前後の有意な差はみられなかった。
　ヒーラーはヒーリングタッチ前に意識を集中させ心身を安定させる作業を行ってからヒーリングタッチを始める。しかし、何も意識していないヒーリーの「緊張覚醒」が顕著に下がっていることは、ヒーリングタッチの影響がある可能性が示唆された。
②半構造化質問紙
　ヒーリーの「ヒーリングタッチの体験による心身の反応」として、【身体感覚が研ぎ澄まされる】【リラックスする】【活力が増しすっきりする】【心地よい安心感】【眠気を催す】【温かくなる】【なんともいえない不思議な感覚】【軽度の痛み】【何をしているかわからない不安や緊張】【何も感じない】の 10 カテゴリーが生成された。（表１）
　ヒーリングタッチによって「身体感覚が研ぎ澄まされる感覚」がもっとも多かったのは、施術後に体験をアンケートに記入する必要があったため、ヒーリーが体験を意識して敏感になっていた可能性がある。「軽度の痛み」は一瞬の頭痛や、同姿勢でいたことによる腰痛などであった。また、実験にバイアスがかからぬよう、会話等のコミュニケーションや、態度等の影響も避けるために、ヒーリーは閉眼して施術を受けていたことが、「何をしているかわからない不安や緊張」に繋がったと考える。
表１

| カテゴリ | サブカテゴリー（コード数） |
|---|---|
| ①　身体感覚が研ぎ澄まされる | びりびりや痺れるような感覚（３） |
| | 脈を感じる（３） |
| | 触れられている感覚（３） |
| | 重くなった感覚（２） |
| | 身体の中の何かが動いているような感じ（２） |
| | そわそわする感じ（２） |
| | 腸が動いている感覚（２） |
| ②　リラックスする | リラックスした感じ（８） |
| | 力が抜けて様な感じ（５） |
| | 呼吸が深くなった（１） |
| | 唾液が多く出る（１） |
| ③　活力が増しスッキリする | 寝起きがすっきりしている（４） |
| | 身体が軽くなった感覚（２） |
| | あっという間に感じる（２） |
| | 活力がみなぎる（４） |
| ④　心地よい安心感 | 安心感（５） |
| | 心地よい感覚（６） |
| ⑤　眠気を催す | 睡魔や睡眠（25） |
| ⑥　温かくなる | 温かい感覚（９） |
| ⑦　なんともいえない不思議な感覚 | なんともいえない不思議な感覚（９） |
| ⑧　軽度の痛み | 頭痛や痛み（３） |
| ⑨　何をしているかわからない不安や緊張 | 何をしているかわからない不安や緊張（６） |
| | 人の気配が気になる（５） |
| ⑩　何も感じない | 何も感じなかった（９） |

③その他（ヒーラーの感じた感覚：質問紙より）
　ヒーラーは施術前にヒーリーの全身をハンドスキャンしアセスメントを行う。施術前に感じるものとして、「疲れているように感じる」「チャクラの異常」「エネルギーフィールドの大きさや性状」「身体の特定部位の違和感」「冷感や熱感」などを感じている。施術後は、「頬がピンク色になった」「冷たかった部分が温かくなった」「エネルギーが調った」等を感じている。

研究としてヒーリングタッチを行ったことに対する意見として、特定の部位に時間をかけたくても１分で次の部位に手を動かさなければならないことや、20 分では足りないヒーリーに対してもっと時間をかけてあげたかった、ヒーリーのエネルギー調整が完了する前に時間切れになってしまった、などのジレンマが多く聞かれた。

＜総括と今後の展望＞

ヒーリングタッチはヒーラーとヒーリーの信頼関係によって成り立つ癒しの技術である。そのためには、挨拶から自己紹介、ヒーリーの主訴やエネルギーのアセスメントをし、お互いに納得した形で進めている。今回は会話や態度等によるバイアスを防ぐために、ヒーラーとヒーリーの会話は禁止した。また、ヒーリングタッチの方法も同じ動作を 20 分間と限定したこともあり、個々の状態に合わせたヒーリングタッチを行っていない。

本研究を通し、エビデンス（数値）を得ることに重きをおくことは本来のヒーリングタッチの特性にそぐわないことを再認識した。今回は半構造化の質問紙によりヒーリングタッチの反応について多くの示唆を得ることができた。今後は、プロトコールにしばられることなく本来のヒーリングタッチの方法で得られる影響を、現象学的に追及していく必要があると考える。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　　0 件）

〔学会発表〕（計　　1 件）

（１）Katsue Kiriyama, Natsuko Yanaghi,. Subjective reactions of healthy adults who received healing touch therapy. The 3rd International Society of Caring and Peace Conference. 2017.3.25-26.Kurume

〔図書〕（計　　0 件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計　　0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計　　0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

６．研究組織
(1)研究代表者
桐山　勝枝（　kiriyama Katsue　）
群馬大学・大学院保健学研究科・助教
研究者番号：70412989

(2)研究分担者
柳　奈津子（　Yanaghi Natsuko　）
群馬大学・大学院保健学研究科・講師
研究者番号： 00292615

(3)連携研究者
（　　）

研究者番号：

(4)研究協力者
戸田　美紀（Toda Miki）
橋本　三智重（Hashimoto Mitie）
柴田　明子(Shibata Akiko)
時田　潮（Tokita Ushio）