

タッチケアと内受容感覚

中川玲子（NPO法人タッチケア支援センター 代表理事）

タッチケアとは、手をあてたり、やさしく撫でたり、あるいは、オイルを使って地肌にマッサージするなど、赤ちゃんから高齢者まで、老若男女、家族間ケアや対人援助として活用される「触れる」ケアの総称です。

一般的に、タッチケアの効果には、心理的・生理的・社会的な効果として多彩な広がりが見込まれますが、その根幹となる2つの柱には、「リラクゼーション」と「身体感覚への“気づき”を促す」効果があります。タッチケアの実践の現場において、これら2つの効果は互いに支えあい、影響しあうものです。人に触れられることで、触れるその手を通じて、受け手は自分自身の感覚に「気づく」ことができます。それは、自分自身が「今・ここ」で確かに存在しているという感覚を育み、自分自身のからだの広がり感、重み、あるいは、他者とつながり、一人ではないという感覚としても体験されます。さらに、その体験はリラクゼーションを一層深め、心地よさや安心感の基盤となっていきます。

しかし、このように、他者に触れられることで感じる身体感覚への気づきは、受け手一人一人の固有の「感じ方」に左右されます。すなわち、触れられてどのように感じるのかは、一人一人、一瞬一瞬異なり変化していくということです。施術の実践において、意識的にも無意識的にも、触れる者と触れられる者が互いに影響しあいながら、その微妙な感覚のズレを行き来し、触れる感覚を通じてフィードバックを繰り返しながら、施術は進められていきます。なぜならば、「触れることは、触れられること。一方的な能動でも、一方的な受動でもない」というタッチそのものの性質があるからです。施術者は受け手に触れると同時に触れられ、そして、癒すと同時に癒され、あるいは、支えられ、そうやって受け取ったものを再び与えていくという相互的な循環が現象として起こっています。

このシンポジウムでは、タッチケアによって生み出される「心地よさ」「ほっとする安心感」、寄り添いの技法のあり方が、「触れる/触れられる」という二者間の関係性の中で、両者の内受容感覚がどのように影響を及ぼしあうのかを考察する契機をご提示できれば幸いです。

Profile

中川玲子（なかがわれいこ）

NPO法人タッチケア支援センター理事長。1999年よりエサレン®ボディワークを実践。日々の施術の中でタッチの癒しの力を実感し2011年NPO法人タッチケア支援センターを設立。「やさしくふれると世界は変わる」をテーマに、タッチケアの普及・教育・研究・ボランティア活動等を行う。ソマティクス（身体感覚の気づきにかかわるワーク）を重視した、安全で心地よく、対人援助に役立つ「こころにやさしいタッチケア講座」を開講する。エサレンやローゼン・メソッド、「がん」や「脳神経後遺障害」患者へのタッチセラピーの指導教官を海外より招き講座を主宰。被災地や高齢者施設でのタッチケアの施術支援や、発達障害・うつ病等の施設等でのセルフタッチング指導も行う。関西学院大学文学部卒業。＜身＞の医療研究会理事。