

タッチング/ Touching —触れていく諸相— ～ケアや癒しを育む『空間』と『身体性』への気づき～

中川 玲子 (NPO 法人タッチケア支援センター 代表理事)

タッチを通じて、言葉を越えた無意識のコミュニケーションは、触れる/触れられる双方で展開します。皮膚感覚は原初の慈しみの記憶を宿し、多くの場合、それは心地よくほっとするような、リラクゼーションを促すものとして、ケアの現場でも活用されています。また、触れられることで、自分自身のからだ・存在への気づきが促され、感覚を通じて自己とのつながりを増し、それは再び安心感の支えとなっていきます。「私とは何か？」の問いかけに言葉で答えることは不可能ですが、触れる手や触れられる身体の手触れを通して自分自身と対話し、その感覚の一瞬一瞬の変化とともに「私というプロセス」を体験していくことが、Touching の諸相で繰り広げられています。

一方、人が人に触れていくとき、何か戸惑うような微妙な感情や感覚を伴うことも、ごく自然に表れいくことです。「触れる」という行為を堰き止め、あるいは、躊躇させる微細な違和感とは何でしょうか？そして、人が人に一対一で共に在り、そして、触れ合うということは、どのような体験なのでしょう？

このワークショップでは、タッチの基本性質の解説と、参加者の皆さんが、自分自身に触れ、感じ、そして、他者に触れていくタッチングを、体験的なワークと対話で構成したいと思います。その体験の中で、触れる/触れられる関係性をささえ、ケアと癒しの空間や場を育むものについて、考察していきたいと思います。

また、京都の町屋を利用したがん患者会「ともいき京都」でのオンコロジー・タッチセラピー（がんを生きる人々へのタッチセラピー）での具体的な実践例を、看護師の小西奈美さん（京都大学大学院医学研究科人間健康科学系精神看護学助教）をゲストスピーカーにお招きして、ご体験をお話していただく予定です。

体験ワークでは特に、ケアや癒しにおける、グランディングやセンタリングの大切さに注目し、「呼吸」、「重力」（大地とのつながりや動き・姿勢のバランス）、「ゆらぎ」（自分自身の内側と、外側のゆらぎ感覚とその循環）と、私達の「意図」、そして、「音楽」の力も借りながら、ケアや癒しの空間をホールド（hold）することを体験します。また、ふれあう感覚を通じて、どのように人と人とがつながり、そして、寄り添っていくのかも探求したいと思います。

ご参加の際は、なるべく身体をしめつけない服装がお勧めです。また、昨年度の第二回身の医療研究交流会でのワークショップ「対人援助に役立つタッチケア、その理論と実践—身・存在・いのちに触れるケアとして—」の報告文を事前にお読みいただけますと幸いです。（こちらのサイトか

ら自由に閲覧できます。<http://ratik.org/6635/mi2016/> NPO 法人 ratik 「<身>の医療 第二回 2016」)

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。ソマテイクス（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。