

修士論文（要旨）

2024年1月

地域で暮らす精神障害者への触れるケアとその影響

指導 山口 創 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

222J2056

竹本 祐子

Master's Thesis (Abstract)  
January 2024

Touch care for mentally ill people  
living in the community  
and its effects

Yuko Takemoto  
222J2056  
Master of Arts Program in Positive Psychology  
Master's Program in International Studies  
International Graduate School of Advanced Studies  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

## 目次

第1章 序論	
1.1 近年の精神医療の動向	1
1.2 地域生活を持続するための居場所感	1
1.3 看護における触れるケア	2
1.4 本研究で用いるハンドマッサージ	2
1.5 皮膚感覚と実存性	2
1.6 C触覚線維と島皮質	3
1.7 島皮質と内受容感覚	4
1.8 ビーズタスク	4
1.9 セルフ・コンパッション	5
1.10 研究の意義と目的	6
1.11 仮説	6
第2章 研究方法	
2.1 実験参加者	7
2.2 実験者	7
2.3 倫理的配慮	7
2.4 調査項目	7
2.5 実験方法	9
2.6 ハンドマッサージの手順	10
2.7 実験の手順	11
第3章 結果	
3.1 分析方法	12
3.2 参加者年齢	12
3.3 簡易気分調査票	12
3.4 幸福度 (VAS)	14
3.5 内受容感覚	14
3.6 セルフ・コンパッション	15
3.7 ビーズタスク	16
第4章 考察	
4.1 簡易気分調査票	18
4.2 幸福度 (VAS)	19
4.3 内受容感覚	19
4.4 セルフ・コンパッション	20
4.5 ビーズタスク	21

謝辞

引用文献

我が国の精神科医療は、長年、入院治療中心であったが、近年では入院治療中心から地域生活中心へという基本方策が掲げられ、精神障害者の地域生活を支援する体制の強化が図られている（厚生労働省，2004）。アメリカでは社会復帰施設（ナーシングホームやグループホーム，地域活動拠点施設など）の整備が進んでおり，早期退院を地域で受け入れる体制が確立されているのに対し，わが国では受け入れ体制の整備が遅れており，整備検討が進められている。日本の精神医療のあり方は見直されつつある。（小竹，2006）。

日本の精神医療を，入院中心から地域中心へ移行していくには，当事者がその人らしい充実した地域生活を送れるような包括的支援が望まれる。当事者がその人らしい充実した地域生活を送るためには，地域における居場所と心の拠り所の獲得が非常に重要であると考えられる。居場所とは，「人が他者に認められながら安心して過ごすことができ，あるがままの自分でいられる場」である。心の拠り所とは，「居場所において，他の人々のために自分を役立てていくことにより，生きている充実感をもち，心の支えとなっているもの」である（濱田・堤，2010）。

居場所感を持つには人とのつながりを築くことが必要不可欠であると考えられるが，精神疾患をもつ人は，一般的に対人関係の技術が未熟で，感情表現も乏しく，自己評価も低いことから意思決定や選択が難しく，人間関係を築き保っていくことは患者にとって大変困難になる（畦地，2002）。

そこで，言語的なコミュニケーションを必要としない，触れるケアの効果に着目した。触覚には，触れる人と触れられた人との間で，相互に影響を与え合うという特徴がある（山口，2022）ことから，コミュニケーションがうまく成り立たない相手とも触れるケアを通して通じあえるものがあるのではないかと考えた。近年，精神看護領域における触れるケアは，精神科に入院している統合失調症患者とその家族，患者に関わる看護者にとって有効な介入方法として活用される傾向にある（平上ら，2019）。

本研究では，見谷他（2018）を参考に，地域で暮らす精神障害者へハンドマッサージを行い，その効果を検討した。見谷他（2018）は，5分間と10分間のハンドマッサージの実施時間の違いによる生理的および心理的效果を検討し，5分間というごく短時間の実施でもリラックスなどの心理的效果があることを明らかにしている。

実験方法は，まず実験参加者に，フェイスシートの記入を求め，触れられることに「とても抵抗がある」と回答した者を除外した。その他の者には，実験前・実験後ともに，主観的幸福度スケール Visual Analogue Scale of Happiness (VAS-H)，セルフ・コンパッション尺度日本語版（短縮版），日本語版 Body Perception Questionnaire-Body Awareness (BPQ-BA) 超短縮版，の3種類の質問紙に記入を求めた。また，パソコンを使い，ビーズタスク課題を行った。その後，実験群には5分間のハンドマッサージを，統制群には5分間リラックスをしてもらい，週2回，3週間かけて，計6回行った。実験前後では，簡易気分調査票に記入を求め，マッサージによる肯定的感情と否定的感情の効果を測定した。

結果は，簡易気分調査票の肯定的感情，否定的感情ともに有意差が認められ，その他の尺度に関しては，有意差は認められなかった。

マッサージ後の簡易気分調査票の肯定的感情と否定的感情への効果があったことから、本研究でもハンドマッサージによる心理的リラクゼーション効果が明らかになり、先行研究と同様の結果となった。健常者を対象とした見谷他（2018）に対し、本研究では精神障害者を対象としたので、5分間という短時間のハンドマッサージは、健常者のみならず、精神疾患患者や精神障害者にも効果があるということが明らかになった。5分という短時間で効果を出せるということは、患者やマッサージを行う側にも負担がかからないので、忙しい医療や福祉の現場でも、実践しやすく取り入れやすいのではないかと考えられる。本研究により、短時間でのマッサージがさらに広まり、精神障害者が地域で安定して暮らせていけるための一助となることが示された。

## 引用文献

- 有光 興記・青木 康彦・古北 みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2018) . セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集 (18), 1-9.
- 有光興記 (2014) . セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85 (1), 50-59.
- 畦地 博子 (2002). 9セルフケア理論を活用しての看護過程 野嶋佐由美(編) 明解看護学双書3, 精神看護学第2版 金芳堂.
- Boehme,R.,Hauser,S.,Gerling,G.J.,Heiling,M.,Olausson,H. (2019). Distinction of self-produced touch and social touch at cortical and spinal cord levels. *Proc.Natl.Acad.Sci. USA*,116, 2290-2299.
- クリスティン・ネフ, クリストファー・ガーマー. 富田 拓郎 (監訳) 大宮 宗一郎・菊池 創, 高橋 りや・井口萌娜 (訳) (2019) . マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック 星和書店.
- Dana Fischer, Matthias Messner, Olga Pollatos. (2017). Improvement of Interoceptive Processes after an 8-Week Body Scan Intervention.
- Diener, E., Larsen,R.J., Levine,S., & Emmons, R. A."Frequency and Psychology. (1985). Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Essick, James, McGlone. (1999). Psychophysical assessment of the affective components of non-painful touch. *Neuroreport*. 10(10), 2083-2087
- Gray, M. A. & Critchley, H. D." Interoceptive basis to craving. (2010). *Neuron*, 54,183-186.
- 濱田 恭子・堤 由美子 (2010). 心の病いをもつ人の地域における居場所と心の拠り所の獲得の実態 日本精神保健看護学会誌, 9, 2, 22-32.
- 平上 久美子・鬼頭 和子・鈴木 啓子 (2019) 精神看護実習における看護学生の実施する触れるケアの現状—学生へのアンケートから明らかになったこと— 名桜大学総合研究 (28) , 91-104.
- Huq SF, Garety PA, Hemsley DR. (1988). Probabilistic judgements in deluded and non-deluded subjects. *Q J Exp Psychol* 40A, 801-812.
- 石村 郁夫 (2019) ストレスに動じない“最強の心”が手に入る セルフ・コンパッション 大和出版.
- 糸島 弘和・井上 幸子 (2017) 地域在住の精神障害者が感じる居場所感が社会参加への関心に及ぼす影響 日本精神保健看護学会誌, 26, 2, 11-20.
- J. Leaviss, L. Uttley. (2014) Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review, *Cambridge University Press*.

- 川原 由佳里・奥田 清子 (2009). 看護におけるタッチ/マッサージの研究 日本看護技術学会誌, 8 (3), 91-100.
- 小林 亮太・本多 樹・町澤 まろ・市川 奈穂・中尾 敬 (2020). 日本語版 Body Perception Questionnaire-Body Awareness (BPQ-BA) 超短縮版の作成—因子構造, および信頼性, 妥当性の検討— 感情心理学研究, 28 (2), 38-48.
- 葛島 慎吾・田井 雅子 (2022). セルフコンパッション概念の文献検討—精神障害者を対象とした看護実践・研究への有用性— 高知女子大学看護学会誌, 47, 2, 11-21.
- 小竹 敦司 (2006). 精神保健医療福祉の改革ビジョンと精神科病院を取り巻く環境 看護部長通信, 4 (5), 96-100.
- 厚生労働省ホームページ(2004). 精神保健医療福祉の改革ビジョン (概要)  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2004/09/dl/tp0902-1a.pdf>
- 厚生労働省ホームページ(2012). 地域社会における共生の実現に向けて新たな障害保健福祉施策を講ずるための関係法律の整備に関する法律について  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaishahukushi/sougoushien/dl/sougoushien-01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/sougoushien/dl/sougoushien-01.pdf)
- 是木 明宏 (2019) 精神症状と内受容感覚 神経心理学, 35, 4, 187-196.
- Naomi Lyons; Detlef E. Dietrich; Johannes Graser; Georg Juckel; Christian Koßmann; Harald Krauß; Bernhard Müller; Johannes Michalak.(2021). Reduced Jumping to Conclusion Bias after Experimentally Induced Enhancement of Subjective Body Boundaries in Psychosis. *Psychopathology*, 54 (2), 92-97.
- Neff,K.D.(2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 前川 知子・見谷 貴代 (2020). 看護にいかす触れるケア 岡本 佐智子(編) 中央法規出版.
- 松林 公蔵・木村 茂昭・岩崎 智子・濱田 富男・奥宮 清人・藤沢 道子・竹内 克介・河本 昭子・小澤 利男 (1992). “Visual Analogue Scale” による老年者の「主観的幸福度」の客観的評価: I 日本老年医学会雑誌, 29 (11), 811-816.
- 見谷 貴代・小宮 菜摘・築田 誠・細名 水生 (2018). 短時間のハンドマッサージによる生理的・心理的効果の検証 日本看護技術学会誌, 17, 125-130.
- 西本 明生・武藤 教志 (2016) 他科に誇れる精神科の専門技術 メンタル・ステータス・イグザミネーション 精神看護出版.
- 大宮 宗一郎・富田 拓郎(2021). マインドフル・セルフ・コンパッション (MSC) とは何か: 展望と課題 心理学評論, 64(3), 388-402.
- Robert Malcolm Ross, Ryan McKay, Max Coltheart, Robyn Langdon. (2015). Jumping to Conclusions About the Beads Task? A Meta-analysis of Delusional Ideation and Data-Gathering. *Schizophrenia Bulletin*, 41, 5, 1183-1191.

- Suzanne Ho-wai So, Nate Tsz-kit Kwok. (2015). Jumping to Conclusions Style along the Continuum of Delusions: Delusion-Prone Individuals Are Not Hastier in Decision Making than Healthy Individuals. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121347>
- 鈴木 啓子・平上 久美子・鬼頭 和子 (2014). 統合失調症患者を対象としたハンドマッサージのリラクゼーション効果に関する研究 名桜大学総合研究, 23, 53-62.
- 田中 健吾 (2008). 簡易気分調査票日本語版 (BMC-J) の信頼性および妥当性の検討 大阪経大論集, 58, 7.
- 寺澤 悠理・梅田 聡・斎藤 文恵・加藤 元一郎 (2010). 右島皮質損傷によってネガティブ表情の識別に混乱を示した一例 高次脳機能研究, 30, 2.
- Thomas,D.,&Dinner,E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291-297.
- 辻 隆司・児玉 恵美 (2019) 日本人の幸福感の実証的研究 (その1) —幸福度指標とその決定要因に関するサーベイ— 愛知大学経済論集.
- 山口 創 (2014). 身体接触によるこころの癒し—こころとからだの不思議な関係— 全日本鍼灸学会雑誌, 64.
- 山口 創 (2017). 皮膚感覚と脳 日本東洋医学系物理療法学会誌, 42.
- 山口 創 (2022). 皮膚感覚と心 日本化粧品学会誌, 46 (1), 51-58.