

【調査報告】

## ハンドマッサージ中の健康な成人の姿勢と 視線およびハンドマッサージをめぐる認識

—— 観察および面接調査を通して ——

### Healthy Adults' Posture and Eyes during Hand Massage and Their Conception of the Massage Experience

—— Through Observation and an Interview Survey ——

鈴木 啓子, 平上久美子, 鬼頭 和子

#### 要旨

本研究の目的は、健康な成人14名を対象としハンドマッサージを行い、マッサージ中の対象者の姿勢および視線の特徴を観察を通して明らかにすること、また、ハンドマッサージをめぐる認識について面接調査により明らかにすることである。片手5分間ずつの両手10分間の軽擦法によるハンドマッサージを女性施行者が実施した。ハンドマッサージ中、全く会話をしなかった対象者は10名であり、13名の視線はマッサージ施行者の手元に置かれていた。また、椅子に寄り掛かるか、やや前かがみでクッションにもたれかかる姿勢をとり、手を施行者に委ねていた。健康な成人はハンドマッサージを通して施行者の会話への不参加態度と自身への専心を感じとり、それに同調した姿勢や態度をとっていた。当初の緊張は、早期に消失し、心地よさを実感していた対象者の語りより、相互作用の中での施行者と対象者の間に、程よい調和が見られ、施行者への「開かれている」感覚が生まれていた。ハンドマッサージにおいて、対象者の視線や姿勢は相互作用の調和を評価する一つの指標となる可能性が示唆された。また全対象者がマッサージを心地よいと認識し、施行者の性別については男女問わないとする者が12名と多かったが、施行者の性別については対象者の希望を確認する必要性が示唆された。

キーワード：ハンドマッサージ 健康な成人 姿勢 視線 認識

#### I はじめに

看護ケアでは緊張や不安の高い状態の対象に用いるリラクゼーション技術が有用とされ、近年は、特に補完代替療法としてマッサージなどの活用が進められている。しかし、精神看護実践では、患者の精神状態によっては身体へふれる行為が侵襲的と受け取られ、患者を脅かす可能性もあるため慎重であるべきという指摘もある(萱間1999)。

これまで、健康な成人を対象としたマッサージ効果に関する研究(森ら2000, 森下ら2000, 金子ら2006, 佐藤2006, 野戸ら2006, 小泉ら2008, 大川2011, 鬼頭ら2016a, 鬼頭ら2016b)では、生理的、心理的測定指標による介入効果の実証を試み、その有効性が示唆されている。その中でも施行者との関係および性別が検討課題であるとの指摘もある(鬼頭ら2016b)。健康な女子学生

を施行者と受け手の2群に分けタッチングの双方への効果について検討した近藤(2015)は、タッチを受ける人と、タッチを行う人の相互作用においてふれられることへの緊張を感じる者もあり、一部リラクゼーションには至らなかった評価があったことを報告している。また、森下ら(2000)はストレスを受けやすい者にとっては、マッサージなどのふれる介入よりは、何も行わない安静時の方が緊張は緩和していたと報告している。すなわち、マッサージやタッチングなどのふれるケアの効果には、施行者と受ける側の人間関係や心理状態などのさまざまな要因がかかわっており、互いに向けられる共感といった測定しにくいものも含まれてくる(森下ら2000)。このため、マッサージによる介入効果を検証する上で、さまざまな条件をコントロールし、特定の測定指標を用いての単純化や数量化による評価では課題もある。

これまで、研究者らは他者とコミュニケーションをほとんどもたない病状の重い精神科長期入院患者へのフットケアやハンドマッサージを行うことにより、コミュニケーションの改善や身体機能の改善がみられたことを報告してきた（鬼頭ら2013, Kito,etal.2016, 鈴木ら2014, 鈴木ら2016）。しかし、これらの研究を通して、マッサージの効果を生理的指標や主観的指標により評価するだけでなく、マッサージ施行者と対象者との関係性や性別の組み合わせ、またどのような対象にマッサージが効果的で、どのような対象では効果的でないのかなどの今後の研究の課題を指摘している。

将来的には、精神科長期入院患者を対象にマッサージへの認識や意向などに焦点を当て面接調査や参加観察を通して検討する必要があるが、今回は健康な成人を対象にハンドマッサージを実施し、標準化された指標では測定しにくい受け手の側の施行者との関係や施行者への認識を中心にハンドマッサージの体験を面接調査により明らかにしたいと考えた。また、合わせてハンドマッサージ中の健康な成人の姿勢や視線などの身体の状態についての観察を行うことにより、受け手の側がハンドマッサージ中に自分自身の身体や視線をどのように認識し、実際にどのような姿勢や視線を置いているのかについても、今回、明らかにしたいと考えた。健康な成人のハンドマッサージを受ける際の身体状況の特徴を明らかにすることにより、幻聴や妄想などの精神病的状态にある対象者へのハンドマッサージによる効果を評価する際に役立つものと考えたためである。

本研究の目的は、健康な成人を対象とし軽擦法によるハンドマッサージを行い、参加観察を通してマッサージ中の対象者の身体と視線の特徴を明らかにすること、また、合わせてハンドマッサージをめぐる健康な成人の認識について対象者への面接調査を実施し明らかにすることを目的としている。これにより、今後、精神症状のある人へのハンドマッサージの効果を評価するための基礎資料とするものである。

## II 研究方法

### 1. 研究期間

平成28年2月～平成28年4月

### 2. 研究対象者

研究対象者は健康な20歳以上の成人で、ネットワークサンプリング法により研究者が研究の趣旨および倫理的配慮について説明を行い、この結果同意の得られた健康な成人14名を研究対象者とした。

### 3. 実施環境

ハンドマッサージの実施は、静穏でプライバシーが守られる空調設備の整った研究者所属の大学の看護学科棟演習室を使用し、室温は25～26℃、湿度は60～70%の室内で行った。

### 4. 実施手順

マッサージの中でも短時間で手軽に、しかも場所が限定されずに実施できる方法として、ハンドマッサージを選択した。本マッサージは圧をかけたり、力を入れることはなく、皮膚の表面に優しく触れ、なでることが基本となるいわゆる軽擦法によるソフトマッサージである。

#### 1) 必要物品と事前準備

クッション2個、バスタオル1枚、市販の無香料のマッサージ用のオリーブオイルを用いた。

#### 2) 体位とポジション

対象者は入室後、背もたれのある椅子に深く腰掛け、楽な姿勢をとってもらった。対象者とマッサージ施行者の両者の膝と膝が触れ合う程度に向き合って座り、両者の膝の上には肌障りの良い大き目のクッションを置き、その上にバスタオルを置いて、マッサージを行うポジションとした。対象者の心地よさを確認してクッションの数は追加調整した。



写真1 ハンドマッサージのポジション



写真2 ハンドマッサージ施行の様子

#### 3) ハンドマッサージの手順

ハンドマッサージの具体的な手順については表1に示した。片手5分間ずつの両手10分間、無香料のオリーブオイルを用いたマッサージを実施した。すべてのマッサージを研究者A（女性）が実施した。施行中、対象者が自ら語りだしたときには受けとめる程度の会話をするが、原則として研究者の側から話題を提供したり、言語的コミュニケーションを意図的に深めていく介入は差し控えるようにした。

### 5. データ収集方法および分析方法

ハンドマッサージ中の対象者の姿勢および視線、言動については研究者B（女性）がマッサージ施行者およびマッサージを受ける対象者から2m程度の距離を置いたところから、対象者を観察しフィールドノートに記載し

表1. ハンドマッサージの手順

- ①対象者にハンドマッサージを開始することを告げ、リラックスできる姿勢をとってもらう。
- ②両手をタオルで丁寧につつむ。
- ③その後、片方のタオルを開いて対象者の手に接触しながらベビーオイルを看護師は自分の手に取り、オイルを手のひらで温めてから対象者の手を包み込むようにしてオイルを塗る。
- ④手背の腱の走行にそって腱と腱の間を手背から指先に向かい、手のひらと甲側から指で挟み込むようにすべらせる。同一カ所を3回ずつ繰り返す。
- ⑤その後、手の甲を上として、対象者の指の甲側とひら側から指ではさむようにして小さな円を描きながら指の根元から指先まで丁寧に看護師の指をすべらせていく。これを片手のすべての指について行う。
- ⑥その後、同じように今度は指の側面を両方からはさむようにして、小さな円を描きながら指の根元から指先まで丁寧に看護師の指をすべらせていく。これを片手のすべての指について行う。
- ⑦その後、手のひらを上にして、ひらのすべての面を看護師の指3本の腹で小さな円を描くようにして指を滑らせていく。
- ⑧対象者の手のひらを看護師は両手で包み、ひらの中心から小指側、親指側に向かい看護師それぞれの親指の腹で滑るように真横に線を描く。これを3回繰り返す。
- ⑨手の甲を上にして、対象者の手を看護師の両手で包み込むようにして滑らせる。
- ⑩タオルで再度手を包み込み（以上で5分）、もう片方の手にうつり、同じことを繰り返す（以上で10分）。

た。マッサージ終了後、研究者Aは退席し、研究者Bが対象者にハンドマッサージを受けた体験について、具体的にはマッサージを受けての感想、マッサージ施行者への思い、施行者との関係および施行者の性別について、環境やマッサージに対する意見など自由に語ってもらう30分程の面接調査を実施した。面接内容は対象者の許可を得てICレコーダーに録音するとともに、研究者Bがメモを書き留めた。面接の逐語録を起こして、発話データとして分析を行った。内容の同質性、異質性に着目し協力者毎に質的記述的に事例毎に個別分析を行い、佐藤(2008)の事例-コード・マトリックスを参考に表に整

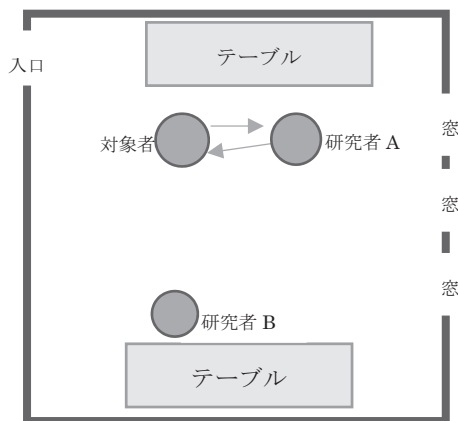


図1 研究者の位置

理し比較分析を行い、特徴を見出していった。分析の信頼性の確保のため研究者間で検討した。

## 6. 倫理的配慮

研究は、名城大学倫理委員会の承認を得て実施した。対象者には、研究目的、方法、研究参加に関する利益と不利益などを、文書を用いて口頭で説明し、了解を得た。また、研究参加は任意であり、参加に同意しても撤回でき、その場合も不利益を被ることはないこと、プライバシーを遵守することを、口頭で説明するとともに文書に明記し、同意書を得た。データ収集時は、入力IDを個人番号で分類し、個人が特定されないようにした。データは厳重に管理し、秘密の漏洩を防いだ。

## III 結果

### 1. 対象者の概要

対象者の平均年齢は $27.8 \pm 11.1$ 歳であった（範囲20～58歳）、男性7名、女性7名であった。全員が健康状態については特に問題のない成人の対象者であった。14名中ハンドマッサージの経験が過去にある者は6名であった。中学高校時代の運動部に所属していた時に運動終了後に友人間で行うマッサージの経験が5名、子供の時期から家族全員が指圧やマッサージを専門家から自宅で受けていた経験のある者が1名、大人になってからマッサージの専門家に通ったという経験が2名から語られた。ハンドマッサージを含め、マッサージの経験がない者は6名であった。

### 2. ハンドマッサージ中の姿勢と視線および言動について

ここでは観察したハンドマッサージ中の姿勢と視線および言動について、また、その後のインタビューで関連する語りを用いて結果を述べる。ハンドマッサージ実施中の対象者の会話を「」で、インタビューによるハンドマッサージを受けた経験についての対象者の語りを「」で表記した。

14名全員が同じように椅子に深く腰掛け、大腿上のクッションに両前腕部を密着させていた。椅子によりかかるか、やや前かがみでクッションにもたれかかるような姿勢を取り、マッサージに伴い身体の緊張は次第になくなり、自身の両手をハンドマッサージの施行者に手を委ねていた。

視線については、14名中13名はハンドマッサージ施行者の手元すなわち自身の手に向けられ、開眼したまま施行者によるハンドマッサージの様子をじっと見つめていた。手を委ねてからすぐに閉眼し、そのまま手を委ねている者も1名いたが、これはマッサージに慣れている対

象者であり、次のように語った。

「もう、お任せですよ。きっと気持ちの良いことをして下さるだろうと思っていましたので、最初から、お任せしようと思っていました。」(50代女性)

12名は片手終了後にもう片方の手に移ったところから、変わらず手元を見続けるか、閉眼していたりしていた(図2参照)。閉眼した対象者は、その理由について次のように語った。

「始まったときには、何をされるのかわからないので、じっとマッサージされる様子を見ていましたが、あんなにか随分軽い優しい感じなんだとか、もっと自分は力を入れるのかと思ってたので、そうじゃないんだとか、思っていたら、片手が終わると、ああ、こんな感じかと、わかるじゃないですか。あとは、新しいことはないし、同じことが繰り返されるんだろうなって、いうことがわかったので、何も考えないで手を任せていました……」(30代男性)

一方、14名中1名のみ、視線をハンドマッサージ施行者の手元に向けることはなく、施行者の頭部左側後方の空間に最後まで向けていた(図3参照)。この対象者は、自分の視線をハンドマッサージの施行者に向けることが施行者を緊張させ、負担をかけることになるから、それを避けるために意図的に(施行者を)見ないように視線を外していたと語った。

「どこに目をもっていったいいのかわからないので、困っていたんですけど、手を見ててもいいんだろうけど、やっているとところを目の前で、そのままじっと見ることになるので、きつとする方からしたら、見られていると思うと、すごく、やりにくいと思うんですね。緊張するだろうから。だから、相手を見ないように、視線をはずしてました。」(男性40代)

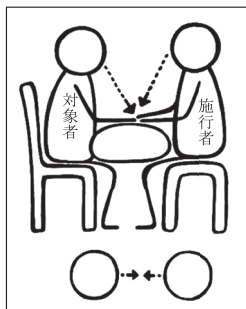


図2 対象者14名の視線

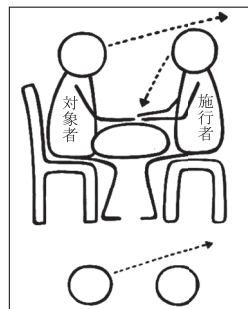


図3 対象者1名の視線

また、ハンドマッサージ中の会話については、対象者自ら施行者に質問をしたり、声をかけた者は3名、始めから終わりまで対象者側から発話することがなかった者は11名であった。会話の無かった対象者は、ハンドマッサージの経験を振り返り次のように語っていた。

「相手が話しかけてくれたら話せばいいし、その時に身を任せる感じっていうんですか、美容室にいる感じと同じなんです。話しかけられたら話せばいいし、黙っていたら黙っているといいし、美容師さんが聞きたいことがあったら、話しかけてくるし、美容師さんのしているのを見ていて、見ているのが楽しいし、会話をしないと落ち着かないというのはないです、普段から。」(20代女性)

また、ある対象者はしていることの意味を確認しなかったが、あえて言葉にしなかったことを次のように語った。

「どうして、こんな手順でするのですかとか、これはどんな意味があるんですかとか、聞きたいと思ったけど、まあ、話さなくてもいいのかと思ひ、そのまま黙っていました。」(50代女性)

「(施行者が)一生懸命にされていたので、黙っていた方がいいんだろうなと思ひ、黙っていました。」(20代女性)

会話のあった者については、いずれも対象者側から話しかけているが15秒から1分程度で会話は途絶え、施行者の行うマッサージをじっと黙って見つめていた。自ら施行者に声掛けをした対象者は、「何かツボとかありますか?」「これ、どんなふうにおしゃべりしていいんですか?自由にしていいんですか?」「ツボとか考えてしているんですか?今まで何人くらいの人にしましたか?いっぱいいるんですか?」「ここには来たことが今までなかった……」と片手を実施中に話しかけていたが、応答が少ないことから発話がなくなっていた。このことについて振り返っての面接では、次のように語っていた。

「最初はしゃべって探ろうかと思っていただけ、質問しても返事が『ハイ』とかくらいで終わっていたので、しゃべらないほうがいいのかなと思ひました。よくわからないけど、あっちからしゃべってくる様子がなかったので、しゃべる場ではないと思ひました。…で、黙っていたら眠くなってしまう、ぼんやり無心でいました。」(20代女性)

また、ある対象者は次のように語った。

「無言は気まずいので、それを解消するために、『どういう人が受けるんですか？何人くらい受けるんですか？』と聞いたけど、今回は相手がしゃべらなかつたので、しゃべらないんでいいんだなと思いました。」(20代男性)

### 3. ハンドマッサージについての認識

ここではハンドマッサージ終了後のインタビュー結果から対象者の語りを用いて述べる。

ハンドマッサージを受けての感想としては、効果を実感できたと14名全員が語っていた。具体的には以下の通りであった。

「眠くなるくらい気持ちがよかつた」「横になりたくなかつた」(5名)、「指1本1本ふれられるときが一番気持ちがよかつた」(3名)、「手の平をなでられているときに、一番気持ちがよかつた」(3名)、「気持ちがほぐれる」(2名)、「指先が気持ちよかつた」(1名)

また、事前に想像していたハンドマッサージと今回受けたハンドマッサージの相違については、14名全員が共通して圧をかけるマッサージをイメージしており、予想していたイメージと違っていたと語っていた。

「ツボや関節とか力の入ったマッサージと思っていたので、手の温かさでほぐれるというか、不思議な気がしました。」(30代男性)

「揉むようなマッサージを想像していました。マッサージは気持ちのよいものという先入観があるので、でも、予想とは違うマッサージだった。予想していたのと違うので、意外だった。なでるようなマッサージをされたことがなかつたけど、気持ちよかつた。」(20代男性)

「もっと、ぐりぐりとされて痛いものだと思っていた。想像していたのは押される感じのマッサージで、全然違っていた」(20代女性)

### 4. ハンドマッサージ施行者との関係や施行者への認識

ハンドマッサージ施行者との関係において自分自身の緊張を感じたという対象者が12名であった。これは施行者をよく知らないことや、ハンドマッサージと聞いてはいるが何をされるのか不安があつたこと、どうふるまうてよいのかわからなかつたこと、部屋の環境に慣れていなかつたことなどが理由として語られた。

「(施行者とは) 初対面だったので、最初の挨拶の

ときに緊張しました。自分は威圧的な人と話すとき緊張するタイプだけど、(施行者は) そういう人でなかつたので、大丈夫だった。(マッサージにも) 慣れていて、何人もしているのだろうなと思ったので、相手への大丈夫だなという感覚もてたので、大丈夫だなと思ったので。」(20代男性)

「聞いてはいたけど、何をされるかわからないという不安から緊張していました。でも、片手が終わるとなくなつたけど、始めは、どうなるのだろうか、どこを触られるんだろうとか、構えてしまつたんです。」(30代男性)

「この場で、どうふるまうていいのかわからず、最初は緊張して息を止めてしまつていました。」(20代女性)

一方で、施行者の緊張を感じたという対象者はなく、施行者は落ち着いて慣れた様子でマッサージに専念していたので、ハンドマッサージが進んでいく過程において、施行者との関係も特に意識せずにマッサージを受けていたという語りが10件あつた。

「片手を出した最初のときには、何をされるのか、心配だつたけれども、わかるとう心配はなかつた。ゆっくり落ち着いた雰囲気(施行者が)出していたので、別に(施行者のことは)何も意識しないで、任せていけばいいのかなと、マッサージを受けていました。」(20代女性)

「(施行者には)緊張も何も感じなかつた。何人もマッサージしているので慣れてるのかなと思つたので。(施行者の方が)マッサージに慣れてしまつていて、距離を取る前にマッサージしてしまうのかなと、話をされなかつたのもマッサージの前のコミュニケーションとかは、やり慣れてるから、あまり重要と思えなくなるのかなと思つたので。関係について特別な思いとかはなかつたし、相手の動きでは気になることは何もなかつたです。」(20代男性)

「(施行者は)緊張もしていなかつたし、落ち着いたふりをしていたためか(笑)、わからないけど、落ち着いていたと思う。(施行者の)様子を見て、ああ、話はしないんだとか、マッサージを熱心に行っているんだとか感じ取れたので、このままマッサージをしてもらえばいいんだ。余計な気遣いを自分もしなくていいんだなって思つて受けていました。」(20代女性)

### 5. 希望するハンドマッサージ施行者の性別

対象者の希望するハンドマッサージの施行者の性別に

については、男女ともにどちらでもかまわない者が各6名ずつと最も多く、次に女性を希望する者が男女とも各1名ずつであり、男性の施行者のみを希望する者はいなかった（表2参照）。

女性を希望した具体的な語りは以下のとおりである。

表2 対象者の希望する施行者の性別

対象者の性		希望する施行者の性		
		男性	女性	小計
男	性	0	0	0
女	性	1	1	2
どちらでもかまわない		6	6	12
小計		7	7	14

「自分は女性の方がいいです。異性だから意識してしまうということもあるかもしれないけど、女性は身体つきも柔らかいし、男性はごつい感じだから、女性の方が手の指の感覚とか、雰囲気とかがいいと思う。」（20代男性）

「中高年の男性とは普段ふれたことがないので、何を考えているのかわからないし、何を話しているのかわからないので私は落ち着かないと思います。若い男性も、異性を意識してしまうので、気遣いをしてしまい緊張すると思います。手が綺麗でないとどう思われるだろうかと考えてしまうとか。かわいくて優しい、いい匂いのするお姉さんにしてほしいと思います。」（20代女性）

一方で、男性でも女性でもどちらでもかまわないという者の語りは以下のとおりである。

「異性だから手が大きいくらいにしか思わない。男性だから、どうというのは思わない。自分と年の近い男性だったら、そういうこと（マッサージ）に興味をもってやっているんだ、えらいなと思うくらいで、あまり性別は意識しないので。」（20代女性）

「男性の先生（施行者）でも、手の厚さもあるのでいい感じだと思うので、いいと思います。性別のこだわりはありません。」（30代男性）

「性別はどちらでも気にならないです。昔、部活をしていたとき、サッカー部だったんですけど、女性はいないので、男性同士でマッサージしていたし、気にならない。」（20代男性）

「コミュニケーションの取りやすさによって違ってくるので、別に、どちらでもいいと思う。」（20代女性）

#### 6. ハンドマッサージへの要望

ハンドマッサージそのものへの要望としては、10名が

このままでよいと思うと答え、ツボ押しや圧をかけてほしいが3名、好みの圧を聞いてほしいが1名、対象者自身の手指を消毒したいが1名、マッサージ用オイルかクリームを選択できるようにしてほしいが1名あった。また、ハンドマッサージ中の会話については特に必要がないが9名であり、具体的な語りは以下のとおりである。

「会話がなくても全く気にならなかった。こんなものかと思った」（30代男性）

「どうしてこんなふうにするんですか。これは、どんな意味があるんですか。と聞きたかったけど、まあ、話さなくてもいいかと、そのまま黙って受けておりました。」（50代女性）

一方で、相手に合わせて軽い世間話をしてくれるとよいが2名、ハンドマッサージの効能や手順について説明してくれるとよいが2名、マッサージ中は話す必要がないことを説明してくれたらよいが1名であった。具体的な語りは次のとおりである。

「初対面の場合には、はじめに軽い世間話とかしてから共通の話題とかみつけて、ハンドマッサージ前に打ち解けてからマッサージするといいいんじゃないかと思います。お互いに好きなものとかかわかると、親近感がわくし。」（20代男性）

「私は話しかけられる方が好きなので、話しかけてもらえるといいなと思いました。でも、マッサージ中に眠気が出ると、話すのも嫌になるし、間隔をおいて、ゆっくり話すのがいいのかなと思いました。」（20代女性）

「ハンドマッサージをする前に、『このマッサージは、はじめからお話をする必要がないので、リラックスして臨んでもらえれば大丈夫です』とか言ってもらえると、それはいいと思う。」（20代女性）

#### IV 考察

本研究でのハンドマッサージでは施行者からの積極的な会話をしないマッサージを実施していたが、対象者のほぼ全員がハンドマッサージを通して施行者の会話への不参加態度と対象者へ一生懸命にマッサージを提供する姿勢から対象者への専心を感じとり、それらに同調した姿勢や視線をとっていたことが明らかになった。すなわち、はたらきかける自己の行動を映し出す鏡ともいえる他者の反応を読み取り、施行者との関係において調整をしている状況がみられた。具体的には、施行者がマッサージに専念し積極的に会話をしないという様子を見た対象

者には、マッサージ施行者との関係において同調的な相互行為がみられ、これが姿勢や視線、そして発言量にかかわっていたものと考えられる。1名を除き13名の視線は施行者の行うハンドマッサージが提供されている自身の手元に向き、また、リラックスしたり、施行者の行うことの予測がつくところで、閉眼したり眠気を感じるなどが見られた。

対象者は当初、研究協力に当たり施行者をよく知らないことや、ハンドマッサージと聞いてはいるが何をされるのか不安があったこと、どうふるまってよいのかわからなかったこと、部屋の環境に慣れていなかったことなどから緊張を感じてはいたものの、一方で、落ち着いて慣れた様子でハンドマッサージに専念する施行者の言動から、「任せていいんだ」「余計な気遣いをしないでいいんだ」「関係を気にしないでいい」という思いを抱くに至っていた。大坊（2004）は、一般的に対人コミュニケーションは社会的環境に調和することを前提としてメッセージを交換しようとする意図のもとに成立し、均衡への強い志向性をもつことを指摘している。すなわち対象者に当初生じていた葛藤の解消のために、対象者はハンドマッサージ施行者の表出したサインからその意図を読み取り、その結果を踏まえて、その場の関係の不均衡さを均衡な状態にとらえなおしていったと考えられる。実際に、対象者に生じた対人緊張は短時間のうちに解消されハンドマッサージの心地よさを感じるに至っていた。Kendon（1990）は相互作用の中での調和が互いへの「開かれている」感覚をもたらすとしているが、今回の結果から健康な成人を対象としたハンドマッサージを媒介とした施行者との関係はバランスの程よい状態に至っていたことが示唆された。近藤ら（2013）は癒し技法としてのタッチの受け手と施行者への効果を検討しているが、施行者にとってもふれるケアが効果をもたらす背景には、施行者との関係における対象者からの受け入れや、施行者への同調といった調和への志向性が働いたためと考えられる。ハンドマッサージという身体接触が対象者には施行者という他者を意識させ、また、このことはハンドマッサージの受け手である対象者自身の自己認識にも影響を及ぼしていることが示唆された。すなわちハンドマッサージの受け手は自分の感覚や自分の存在を意図せずに確かめていたといえる。

研究者らは、これまで他者とコミュニケーションをほとんどもたない病状の重い精神科長期入院患者へハンドマッサージを行うことにより、コミュニケーションの改善がみられたことを報告してきた（鈴木ら2014、鈴木ら2016）。精神症状が強い患者はハンドマッサージ中に施行者を凝視し一方的に話し続けたり、幻聴に聴き入ったりし、双方向的コミュニケーションの成立しにくい状況

がみられた。しかし、ハンドマッサージを重ねることを通して患者の精神症状が安定すると、その視線は手元に集中し黙ってハンドマッサージを受ける変化を経験した。今回の健康な成人を対象とした結果より、精神症状に強く影響を受ける状況では相互関係における調和を指向する動きが起きにくくなっていることが示唆された。精神症状の改善に伴い健康な成人と同様な結果が生じていることが伺えた。以上より、ハンドマッサージ中の対象者の視線や姿勢、また会話の状況は、ハンドマッサージ施行者と受け手の相互作用の調和を評価する一つの指標になる可能性が示唆された。

ふれるケアの効果についてレビューした山本（2014）は、心地よさをもたらすふれ方として、ふれる身体の部位や加える圧、速さなどの生理的に効果のあるふれ方、および対象者の同意を得て実施することの必要性について述べているが、施行者の性別については記述がない。これまでの成人を対象とした先行研究（森ら2000、森下ら2000、金子ら2006、佐藤2006、野戸ら2006、小泉ら2008、大川2011、鬼頭ら2016a、鬼頭ら2016b）を見ても同様であり、主に生理的、主観的評価指標を用いてマッサージの効果を検証しており、マッサージ施行者と対象者との関係性や性別の組み合わせが、どのように効果に影響するかについては今後の課題となっていた（森下2000、鬼頭ら2016b）。

本研究では女性の施行者がハンドマッサージを実施したが、20代男女各1名が女性を希望した以外は、施行者の性別についてはどちらでもかまわないがほとんどを占め、男性のみを指定しての希望は一人もなかった。対象者の86%がどちらでもかまわないと回答していたが、少数であるものの女性の施行者の希望があったことから、施行者の性別についての希望を事前に対象者に確認したり、希望に応じて施行者の性別を選択できるようにする準備が求められると考える。

一方、男性によるマッサージの実施がセクシュアルハラスメントやセクシュアルマイノリティへの偏見と結びつけられる可能性から躊躇されることは海外文献では報告されている（Kleister, K. J. et. al. 2010, Oerton, S. 2004, Evans, J. A. 2002）が、我が国では施行者の性別について十分な検討はされていない。先行研究では女性が施行者として実施しているためと推察されるが、施行者の性別まで記載した研究は少なく比較検討することができなかった。今回は対象者数が少なく、施行者は女性のみであった。今後、男性施行者によるハンドマッサージについての受け手の体験を検討すること、並びに対象者数を増やして、マッサージ施行者の性別に対する対象者の受け止め方について検討する必要がある。

## V 結論

本稿では、健康な成人14名を対象とし軽擦法によるハンドマッサージを行い、マッサージ中の対象者の姿勢および視線の特徴を、参加観察を通して明らかにすること、また、合わせてハンドマッサージをめぐる体験について面接調査を実施し明らかにすることを目指した。その結果、健康な成人はハンドマッサージを通して施行者の会話への不参加態度と自身への専心を感じとり、それに同調した姿勢や態度をとっていた。当初の緊張は、早期に消失し、心地よさを実感していた対象者の語りより、相互作用の中での施行者と対象者の間に、程よい調和が見られ、施行者への「開かれている」感覚が生まれていた。ハンドマッサージにおいて、対象者の視線や姿勢は相互作用の調和を評価する一つの指標となる可能性が示唆された。また、施行者の性別についての希望は男女を問わないとする者が多かったものの、少ないながら女性のみを希望する者がいた。今回対象者数が少なく、今後さらに検討する必要性が示唆された。

**謝 辞：**本研究にご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

**利益相反：**本研究における利益相反は存在しない。

**研究助成：**本研究は平成28年度科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究：代表者鈴木啓子、課題番号15K15809)を受けて実施した。

**著者資格：**KS研究の着想、研究デザインおよびデータ収集、分析、原稿作成に貢献し、KHはハンドマッサージの実施およびデータ収集に貢献した。KKは分析及び原稿作成に貢献した。すべての著者は最終原稿を読み、承認した。

**写真の掲載：**写真は掲載について許可を得て掲載している。

## 引用文献

- 大坊郁夫(2004)親密な関係を映す対人コミュニケーション,対人社会心理学研究(4), pp.1-10.
- Evans, J.A. (2002) Cautious caregivers: Gender Stereotypes and the Sexualization of Men Nurses' Touch, *Journal of Advanced Nursing* 40(4), pp.441-448.
- 金子有紀子, 小坂橋喜久代(2006)健康女性への意図的タッチによって引き起こされる生理的・情緒的反応, *看護研究*, 39(6), pp.481-489.
- 萱間真美(1999)現場に技あり,緊張の強い患者さんの「次の行動」を支援する:急性期ケアで身体に触るとい

- こと(その1), *精神看護*, 2(3), pp.58-61.
- 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--文献レビュー, *日本看護技術学会誌*, 8(3), pp.91-100.
- Kendon, A. (1990) *Conducting Interaction* Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Kito K. Suzuki K. (2016) Research on the Effect of the Foot Bath and Foot Massage on Residual Schizophrenia Patients. *Journal Archives of Psychiatric Nursing*, Jun;30(3), pp.375-81.
- 鬼頭和子(2013)残遺型統合失調症患者へのフットケアの効果に関する研究, *名桜大学看護学研究科修士論文*, pp.1-61.
- 鬼頭和子, 鈴木啓子(2014)残遺型統合失調症患者への足浴・フットマッサージの効果 足浴・フットマッサージ終了6か月後の患者の変化, *名桜大学総合研究所紀要*, 24, pp.1-12.
- 鬼頭和子, 鈴木啓子(2016a)健康な大学生に対する足浴・足部マッサージのリラクゼーション効果の検討, 一自律神経活動・気分への影響一, *名桜大学総合研究所紀要* 25号, pp.151-156.
- 鬼頭和子, 鈴木啓子(2016b)医療従事者へのメンタルヘルス支援の試み—ハンドマッサージによる体験型研修の効果—, *名桜大学紀要* 21号, pp.41-48.
- Kleister, K.J. & Russell, A.C. (2010) Massage Therapy for Stress Management Implications for Nursing Practice, *Orthopaedic Nursing* 29(4), pp.254-257.
- 小泉友貴子, 高田谷久美子, 佐藤都也子(2008)健康な女子学生における生理的及び心理的側面に及ぼすタイマッサージの効果, *山梨大学看護学会*, 6(2), pp.65-71.
- 近藤浩子(2010)癒し技法としての「手当て」を用いたリラクゼーションに関する研究, *科学研究費補助金研究成果報告書*, pp.1-5.
- 森下利子, 池田由紀, 長尾淳子(2000)意図的タッチによる心身への影響に関する研究, *三重県立看護大学紀要* 4, pp. 9-14.
- 森千鶴, 松村仁, 永澤悦伸, 福澤等(2000)タッチングによる精神・生理機能の変化, *山梨医大紀要*, 17, pp.64-67.
- 野戸結花, 佐藤哲観(2006)健康者に対する背部軽擦法マッサージの効果, *弘前大学医学部保健学科紀要*, 5, pp.97-102.
- Oerton, S. (2004) Bodywork Boundaries: Power, Politics and Professionalism in Therapeutic Massage, *Gender, Work & Organization*, 11(5), pp.544-565.
- 大川百合子, 東サトエ(2011)健康な成人女性に対するハンドマッサージの生理的・心理的反応の検討, *南九州看護研究誌*, 9(1), pp.31-37.



佐藤 都也子(2006) 健康な成人女性におけるハンド  
マッサージの自律神経活動および気分への影  
響, Yamanashi Nursing Journal, 4(2), pp.25-32.

佐藤 郁也(2008) 質的データ分析法—原理・方法・実践,  
新曜社, pp.114-124.

鈴木 啓子, 鬼頭 和子, 平上 久美子(2016) 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, pp.53-62.

鈴木 啓子, 鬼頭 和子, 平上 久美子(2016) ハンドマッサージ  
による統合失調症患者の自己表現の変化—精神科病棟  
入院中の女性患者1事例の検討結果より—, 名桜大学紀  
要21号, pp.175-182.

山本 裕子(2014) 触れるケアの効果, 千里金襴大学紀要  
11, pp.77-85.

