

「安楽確保の技術」に対する教授内容の検討

窪川理英 吉岡睦世 久島 萌

健康科学大学 看護学部 看護学科

Examination of Basic Nursing Education Course, focusing on the contents of ‘skills for comforting patients’

KUBOKAWA Rie, YOSHIOKA Mutsuyo, KUSHIMA Megumi

要旨

本論は『看護基本技術』の学習項目である「安楽確保の技術」の具体的教授内容を明らかにすることをねらいとした。基礎看護学のテキスト17冊における「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」の掲載状況を確認し、過去5年間の文献からリラクゼーション方法を検索した。その結果3割のテキストには「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」の記載がみられなかった。また、文献と比較しテキストでは、リラクゼーションについて多くの方法が紹介されていたが、研究で使用方法とは乖離がみられた。リラクゼーション方法の一つであるタクティール[®]ケアは、手技的に簡便でありコミュニケーションの導入にもなり初学者に享受する方法として適していた。

キーワード：看護教育，看護技術，安楽確保，リラクゼーション，タクティール[®]ケア

I. はじめに

基礎看護学分野は一番早く学生に看護学を教授する役割のある領域であり、教授項目の選定は、時代背景、学生のレディネス、大学ポリシー、カリキュラム方針、時間割などを考えながら苦慮して選定を行う。本学は2015年に医療系看護学部として新設されたため、教授項目など経験や学生評価をもとに熟慮しての選定結果とは言えず、模索をしている段階である。文部科学省から、看護実践能力育成の充実に向けて2002年（平成14年3月26日）に発表された「看護学教育の在り方に関する検討会報告」の中に、『看護基本技術』の学習項目が提示された¹⁾。学習項目a～mの13項目に、それぞれの学習項目を支える知識・技術が挙げられている。13項目の学習項目「m安楽確保の技術」として「体位保持」「罨法等身体安楽促進ケア」「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」がある。

「体位保持」「罨法等身体安楽促進ケア」については、既存の看護技術項目で学習計画が立てられたが、「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」に関しては「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」の第1条に「医師以外の者で、あん摩、マッサージ若しくは指圧、はり又はきゅうを業としようとする者は、あん摩マッサージ指圧師免許、はり師免許又はきゅう師免許を受けなければならない²⁾とあり、どのような内容を教授したらよいか熟慮してこなかった。本学が使用するテキストに安楽確保技術の援助の実際として「指圧」「マッサージ」以外にタクティール[®]ケアが紹介されていたため、それを参考に3年間、看護援助方法論Iでタクティール[®]ケアを援助項目として教授してきた。今回、完成年度を前に改めて「安楽確保の技術」としての教授内容の選定を検討する必要があると考えた。

本研究では、『看護基本技術』の学習項目である「安楽確保の技術」の具体的教授内容を明らかにすることを目的にする。これらを明らかにすることで本学における看護基礎教育内容の妥当性を検討し今後の教授内容を選定する資料となると考える。

II. 方法

看護技術，基礎看護と明記されているテキスト17冊^{15)~31)}を選定し，リラクセーション，指圧・マッサージの語句を検索し記載状況を確認した。テキストで検索した語句を2013年10月26日から2018年10月27日の5年間に発表された文献「医学中央雑誌Web (Ver5)」を用いて検索した。検索方法は，「看護」「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」と「看護教育」「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」として原著論文とした。

III. 結果

1. 分析対象のテキスト

分析対象とした17冊のテキストの「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の記載は表1に示す。2002年（平成14年3月26日）「看護学教育の在り方に関する検討会報告」の学習項目には，安楽確保の技術として「体位保持」「罨法等身体安楽促進ケア」「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」が示された。今回検討したテキストは全

表2 基礎看護技術テキストに記載されているリラクセーション方法

No	リラクセーション方法	記載冊数
1	漸進的筋弛緩法	8
2	呼吸法	8
3	自律訓練法	6
4	マッサージ	3
5	指圧	2
6	バイオフィードバック	2
7	アロマセラピー	2
8	イメージ法	2
9	タッチング/タクティールケア	1
10	系統的脱感作法	1
11	認知行動変容療法	1
12	アサーティブトレーニング	1
13	ストレッチ	1

表3 過去5年間の研究発表の状況

	看護	看護教育
指圧	17件	4件
マッサージ	328件	43件
リラクセーション	152件	15件

て2002年以降に発行，あるいは改定されていたが，6冊には「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」についての掲載がみられなかった。これらのテキストでは，『安楽確保の技術』としては，「体位保持」や「罨法」の記載はみられた。リラクセーションとして掲載されていた方法は13種類に及んだ（表2）。

2. 「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の研究報告

過去5年間の看護に関する原著論文は，「指圧」17件「マッサージ」328件「リラクセーション」152件であった。「看護教育」に関するものは「リラクセーション」15件「指圧」4件「マッサージ」43件であった（表3）。

「リラクセーション」と「看護教育」に関しての15件は，大学教員が行う文献検索や調査研究が7件，スタッフナースのストレス調査3件，その他ヨガの研修会調査，ハンドリフレクソロジーの生理学的実験，アロマハンドマッサージの試み，タクティール®ケア演習の報告，タッチ/マッサージ体験，リラクセーション方法の一つとしてマッサージが取り上げられていた。

「指圧」と「看護教育」に関する4件は，リラクセーション技法のひとつとして取り上げ捕完代替療法やツボ療法に対する大学でのアンケート調査であり，看護技術項目として研究されているものはなかった。

「マッサージ」と「看護教育」に関しての43件は，口腔内のアイスマッサージ，乳房マッサージ，心臓マッサージ，血管マッサージ，アロママッサージ，ハンドマッサージ，足浴およびマッサージなどマッサージは多岐にわたり，安楽を目的としたマッサージと治療を目的としたマッサージの存在がうかがえた。

表1 テキストの「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」の掲載状況

No	書籍名	出版社	著者	発行	リラクゼーション	指圧	マッサージ	記載状況
1	明解看護学双書2 基礎看護学Ⅱ	金芳堂	(監修) 山崎智子 (編者) 堀井良子 松田なみ子	2004年9月10日 改定第2版第1刷発行 2005年3月10日 第3版1刷発行	なし	なし	なし	「睡眠・休息」→「入眠を促す看護技術」→「リラクゼーション」として漸進的筋弛緩法が提示。 「休息を促す看護技術」→「リラクゼーション」の中では漸進的筋弛緩法以外、背部への温電法、音楽の聴取、足浴芳香剤の吸入の研究が進んでいると紹介している
2	基礎看護学考える基礎看護技術Ⅰ 看護技術の基本 第3版	スーヴエルヒロカワ	堀井良子 松田なみ子	2011年2月15日 改訂版 第7刷	あり	あり	あり	「睡眠の援助」→「入眠困難な患者への援助」→「身体各部位の指圧・マッサージ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㋀㋁㋂㋃㋄㋅㋆㋇㋈㋉㋊㋋㋌㋍㋎㋏㋐㋑㋒㋓㋔㋕㋖㋗㋘㋙㋚㋛㋜㋝㋞㋟㋠㋡㋢㋣㋤㋥㋦㋧㋨㋩㋪㋫㋬㋭㋮㋯㋰㋱㋲㋳㋴㋵㋶㋷㋸㋹㋺㋻㋼㋽㋾㋿㌀㌁㌂㌃㌄㌅㌆㌇㌈㌉㌊㌋㌌㌍㌎㌏㌐㌑㌒㌓㌔㌕㌖㌗㌘㌙㌚㌛㌜㌝㌞㌟㌠㌡㌢㌣㌤㌥㌦㌧㌨㌩㌪㌫㌬㌭㌮㌯㌰㌱㌲㌳㌴㌵㌶㌷㌸㌹㌺㌻㌼㌽㌾㌿㍀㍁㍂㍃㍄㍅㍆㍇㍈㍉㍊㍋㍌㍍㍎㍏㍐㍑㍒㍓㍔㍕㍖㍗㍘㍙㍚㍛㍜㍝㍞㍟㍠㍡㍢㍣㍤㍥㍦㍧㍨㍩㍪㍫㍬㍭㍮㍯㍰㍱㍲㍳㍴㍵㍶㍷㍸㍹㍺㍻㍼㍽㍾㍿㏀㏁㏂㏃㏄㏅㏆㏇㏈㏉㏊㏋㏌㏍㏎㏏㏐㏑㏒㏓㏔㏕㏖㏗㏘㏙㏚㏛㏜㏝㏞㏟㏠㏡㏢㏣㏤㏥㏦㏧㏨㏩㏪㏫㏬㏭㏮㏯㏰㏱㏲㏳㏴㏵㏶㏷㏸㏹㏺㏻㏼㏽㏾㏿㐀㐁㐂㐃㐄㐅㐆㐇㐈㐉㐊㐋㐌㐍㐎㐏㐐㐑㐒㐓㐔㐕㐖㐗㐘㐙㐚㐛㐜㐝㐞㐟㐠㐡㐢㐣㐤㐥㐦㐧㐨㐩㐪㐫㐬㐭㐮㐯㐰㐱㐲㐳㐴㐵㐶㐷㐸㐹㐺㐻㐼㐽㐾㐿㑀㑁㑂㑃㑄㑅㑆㑇㑈㑉㑊㑋㑌㑍㑎㑏㑐㑑㑒㑓㑔㑕㑖㑗㑘㑙㑚㑛㑜㑝㑞㑟㑠㑡㑢㑣㑤㑥㑦㑧㑨㑩㑪㑫㑬㑭㑮㑯㑰㑱㑲㑳㑴㑵㑶㑷㑸㑹㑺㑻㑼㑽㑾㑿㒀㒁㒂㒃㒄㒅㒆㒇㒈㒉㒊㒋㒌㒍㒎㒏㒐㒑㒒㒓㒔㒕㒖㒗㒘㒙㒚㒛㒜㒝㒞㒟㒠㒡㒢㒣㒤㒥㒦㒧㒨㒩㒪㒫㒬㒭㒮㒯㒰㒱㒲㒳㒴㒵㒶㒷㒸㒹㒺㒻㒼㒽㒾㒿㓀㓁㓂㓃㓄㓅㓆㓇㓈㓉㓊㓋㓌㓍㓎㓏㓐㓑㓒㓓㓔㓕㓖㓗㓘㓙㓚㓛㓜㓝㓞㓟㓠㓡㓢㓣㓤㓥㓦㓧㓨㓩㓪㓫㓬㓭㓮㓯㓰㓱㓲㓳㓴㓵㓶㓷㓸㓹㓺㓻㓼㓽㓾㓿㔀㔁㔂㔃㔄㔅㔆㔇㔈㔉㔊㔋㔌㔍㔎㔏㔐㔑㔒㔓㔔㔕㔖㔗㔘㔙㔚㔛㔜㔝㔞㔟㔠㔡㔢㔣㔤㔥㔦㔧㔨㔩㔪㔫㔬㔭㔮㔯㔰㔱㔲㔳㔴㔵㔶㔷㔸㔹㔺㔻㔼㔽㔾㔿㕀㕁㕂㕃㕄㕅㕆㕇㕈㕉㕊㕋㕌㕍㕎㕏㕐㕑㕒㕓㕔㕕㕖㕗㕘㕙㕚㕛㕜㕝㕞㕟㕠㕡㕢㕣㕤㕥㕦㕧㕨㕩㕪㕫㕬㕭㕮㕯㕰㕱㕲㕳㕴㕵㕶㕷㕸㕹㕺㕻㕼㕽㕾㕿㖀㖁㖂㖃㖄㖅㖆㖇㖈㖉㖊㖋㖌㖍㖎㖏㖐㖑㖒㖓㖔㖕㖖㖗㖘㖙㖚㖛㖜㖝㖞㖟㖠㖡㖢㖣㖤㖥㖦㖧㖨㖩㖪㖫㖬㖭㖮㖯㖰㖱㖲㖳㖴㖵㖶㖷㖸㖹㖺㖻㖼㖽㖾㖿㗀㗁㗂㗃㗄㗅㗆㗇㗈㗉㗊㗋㗌㗍㗎㗏㗐㗑㗒㗓㗔㗕㗖㗗㗘㗙㗚㗛㗜㗝㗞㗟㗠㗡㗢㗣㗤㗥㗦㗧㗨㗩㗪㗫㗬㗭㗮㗯㗰㗱㗲㗳㗴㗵㗶㗷㗸㗹㗺㗻㗼㗽㗾㗿㘀㘁㘂㘃㘄㘅㘆㘇㘈㘉㘊㘋㘌㘍㘎㘏㘐㘑㘒㘓㘔㘕㘖㘗㘘㘙㘚㘛㘜㘝㘞㘟㘠㘡㘢㘣㘤㘥㘦㘧㘨㘩㘪㘫㘬㘭㘮㘯㘰㘱㘲㘳㘴㘵㘶㘷㘸㘹㘺㘻㘼㘽㘾㘿㙀㙁㙂㙃㙄㙅㙆㙇㙈㙉㙊㙋㙌㙍㙎㙏㙐㙑㙒㙓㙔㙕㙖㙗㙘㙙㙚㙛㙜㙝㙞㙟㙠㙡㙢㙣㙤㙥㙦㙧㙨㙩㙪㙫㙬㙭㙮㙯㙰㙱㙲㙳㙴㙵㙶㙷㙸㙹㙺㙻㙼㙽㙾㙿㚀㚁㚂㚃㚄㚅㚆㚇㚈㚉㚊㚋㚌㚍㚎㚏㚐㚑㚒㚓㚔㚕㚖㚗㚘㚙㚚㚛㚜㚝㚞㚟㚠㚡㚢㚣㚤㚥㚦㚧㚨㚩㚪㚫㚬㚭㚮㚯㚰㚱㚲㚳㚴㚵㚶㚷㚸㚹㚺㚻㚼㚽㚾㚿㛀㛁㛂㛃㛄㛅㛆㛇㛈㛉㛊㛋㛌㛍㛎㛏㛐㛑㛒㛓㛔㛕㛖㛗㛘㛙㛚㛛㛜㛝㛞㛟㛠㛡㛢㛣㛤㛥㛦㛧㛨㛩㛪㛫㛬㛭㛮㛯㛰㛱㛲㛳㛴㛵㛶㛷㛸㛹㛺㛻㛼㛽㛾㛿㜀㜁㜂㜃㜄㜅㜆㜇㜈㜉㜊㜋㜌㜍㜎㜏㜐㜑㜒㜓㜔㜕㜖㜗㜘㜙㜚㜛㜜㜝㜞㜟㜠㜡㜢㜣㜤㜥㜦㜧㜨㜩㜪㜫㜬㜭㜮㜯㜰㜱㜲㜳㜴㜵㜶㜷㜸㜹㜺㜻㜼㜽㜾㜿㝀㝁㝂㝃㝄㝅㝆㝇㝈㝉㝊㝋㝌㝍㝎㝏㝐㝑㝒㝓㝔㝕㝖㝗㝘㝙㝚㝛㝜㝝㝞㝟㝠㝡㝢㝣㝤㝥㝦㝧㝨㝩㝪㝫㝬㝭㝮㝯㝰㝱㝲㝳㝴㝵㝶㝷㝸㝹㝺㝻㝼㝽㝾㝿㞀㞁㞂㞃㞄㞅㞆㞇㞈㞉㞊㞋㞌㞍㞎㞏㞐㞑㞒㞓㞔㞕㞖㞗㞘㞙㞚㞛㞜㞝㞞㞟㞠㞡㞢㞣㞤㞥㞦㞧㞨㞩㞪㞫㞬㞭㞮㞯㞰㞱㞲㞳㞴㞵㞶㞷㞸㞹㞺㞻㞼㞽㞾㞿㟀㟁㟂㟃㟄㟅㟆㟇㟈㟉㟊㟋㟌㟍㟎㟏㟐㟑㟒㟓㟔㟕㟖㟗㟘㟙㟚㟛㟜㟝㟞㟟㟠㟡㟢㟣㟤㟥㟦㟧㟨㟩㟪㟫㟬㟭㟮㟯㟰㟱㟲㟳㟴㟵㟶㟷㟸㟹㟺㟻㟼㟽㟾㟿㠀㠁㠂㠃㠄㠅㠆㠇㠈㠉㠊㠋㠌㠍㠎㠏㠐㠑㠒㠓㠔㠕㠖㠗㠘㠙㠚㠛㠜㠝㠞㠟㠠㠡㠢㠣㠤㠥㠦㠧㠨㠩㠪㠫㠬㠭㠮㠯㠰㠱㠲㠳㠴㠵㠶㠷㠸㠹㠺㠻㠼㠽㠾㠿㡀㡁㡂㡃㡄㡅㡆㡇㡈㡉㡊㡋㡌㡍㡎㡏㡐㡑㡒㡓㡔㡕㡖㡗㡘㡙㡚㡛㡜㡝㡞㡟㡠㡡㡢㡣㡤㡥㡦㡧㡨㡩㡪㡫㡬㡭㡮㡯㡰㡱㡲㡳㡴㡵㡶㡷㡸㡹㡺㡻㡼㡽㡾㡿㢀㢁㢂㢃㢄㢅㢆㢇㢈㢉㢊㢋㢌㢍㢎㢏㢐㢑㢒㢓㢔㢕㢖㢗㢘㢙㢚㢛㢜㢝㢞㢟㢠㢡㢢㢣㢤㢥㢦㢧㢨㢩㢪㢫㢬㢭㢮㢯㢰㢱㢲㢳㢴㢵㢶㢷㢸㢹㢺㢻㢼㢽㢾㢿㣀㣁㣂㣃㣄㣅㣆㣇㣈㣉㣊㣋㣌㣍㣎㣏㣐㣑㣒㣓㣔㣕㣖㣗㣘㣙㣚㣛㣜㣝㣞㣟㣠㣡㣢㣣㣤㣥㣦㣧㣨㣩㣪㣫㣬㣭㣮㣯㣰㣱㣲㣳㣴㣵㣶㣷㣸㣹㣺㣻㣼㣽㣾㣿㤀㤁㤂㤃㤄㤅㤆㤇㤈㤉㤊㤋㤌㤍㤎㤏㤐㤑㤒㤓㤔㤕㤖㤗㤘㤙㤚㤛㤜㤝㤞㤟㤠㤡㤢㤣㤤㤥㤦㤧㤨㤩㤪㤫㤬㤭㤮㤯㤰㤱㤲㤳㤴㤵㤶㤷㤸㤹㤺㤻㤼㤽㤾㤿㥀㥁㥂㥃㥄㥅㥆㥇㥈㥉㥊㥋㥌㥍㥎㥏㥐㥑㥒㥓㥔㥕㥖㥗㥘㥙㥚㥛㥜㥝㥞㥟㥠㥡㥢㥣㥤㥥㥦㥧㥨㥩㥪㥫㥬㥭㥮㥯㥰㥱㥲㥳㥴㥵㥶㥷㥸㥹㥺㥻㥼㥽㥾㥿㦀㦁㦂㦃㦄㦅㦆㦇㦈㦉㦊㦋㦌㦍㦎㦏㦐㦑㦒㦓㦔㦕㦖㦗㦘㦙㦚㦛㦜㦝㦞㦟㦠㦡㦢㦣㦤㦥㦦㦧㦨㦩㦪㦫㦬㦭㦮㦯㦰㦱㦲㦳㦴㦵㦶㦷㦸㦹㦺㦻㦼㦽㦾㦿㧀㧁㧂㧃㧄㧅㧆㧇㧈㧉㧊㧋㧌㧍㧎㧏㧐㧑㧒㧓㧔㧕㧖㧗㧘㧙㧚㧛㧜㧝㧞㧟㧠㧡㧢㧣㧤㧥㧦㧧㧨㧩㧪㧫㧬㧭㧮㧯㧰㧱㧲㧳㧴㧵㧶㧷㧸㧹㧺㧻㧼㧽㧾㧿㨀㨁㨂㨃㨄㨅㨆㨇㨈㨉㨊㨋㨌㨍㨎㨏㨐㨑㨒㨓㨔㨕㨖㨗㨘㨙㨚㨛㨜㨝㨞㨟㨠㨡㨢㨣㨤㨥㨦㨧㨨㨩㨪㨫㨬㨭㨮㨯㨰㨱㨲㨳㨴㨵㨶㨷㨸㨹㨺㨻㨼㨽㨾㨿㩀㩁㩂㩃㩄㩅㩆㩇㩈㩉㩊㩋㩌㩍㩎㩏㩐㩑㩒㩓㩔㩕㩖㩗㩘㩙㩚㩛㩜㩝㩞㩟㩠㩡㩢㩣㩤㩥㩦㩧㩨㩩㩪㩫㩬㩭㩮㩯㩰㩱㩲㩳㩴㩵㩶㩷㩸㩹㩺㩻㩼㩽㩾㩿㪀㪁㪂㪃㪄㪅㪆㪇㪈㪉㪊㪋㪌㪍㪎㪏㪐㪑㪒㪓㪔㪕㪖㪗㪘㪙㪚㪛㪜㪝㪞㪟㪠㪡㪢㪣㪤㪥㪦㪧㪨㪩㪪㪫㪬㪭㪮㪯㪰㪱㪲㪳㪴㪵㪶㪷㪸㪹㪺㪻㪼㪽㪾㪿㫀㫁㫂㫃㫄㫅㫆㫇㫈㫉㫊㫋㫌㫍㫎㫏㫐㫑㫒㫓㫔㫕㫖㫗㫘㫙㫚㫛㫜㫝㫞㫟㫠㫡㫢㫣㫤㫥㫦㫧㫨㫩㫪㫫㫬㫭㫮㫯㫰㫱㫲㫳㫴㫵㫶㫷㫸㫹㫺㫻㫼㫽㫾㫿㬀㬁㬂㬃㬄㬅㬆㬇㬈㬉㬊㬋㬌㬍㬎㬏㬐㬑㬒㬓㬔㬕㬖㬗㬘㬙㬚㬛㬜㬝㬞㬟㬠㬡㬢㬣㬤㬥㬦㬧㬨㬩㬪㬫㬬㬭㬮㬯㬰㬱㬲㬳㬴㬵㬶㬷㬸㬹㬺㬻㬼㬽㬾㬿㭀㭁㭂㭃㭄㭅㭆㭇㭈㭉㭊㭋㭌㭍㭎㭏㭐㭑㭒㭓㭔㭕㭖㭗㭘㭙㭚㭛㭜㭝㭞㭟㭠㭡㭢㭣㭤㭥㭦㭧㭨㭩㭪㭫㭬㭭㭮㭯㭰㭱㭲㭳㭴㭵㭶㭷㭸㭹㭺㭻㭼㭽㭾㭿㮀㮁㮂㮃㮄㮅㮆㮇㮈㮉㮊㮋㮌㮍㮎㮏㮐㮑㮒㮓㮔㮕㮖㮗㮘㮙㮚㮛㮜㮝㮞㮟㮠㮡㮢㮣㮤㮥㮦㮧㮨㮩㮪㮫㮬㮭㮮㮯㮰㮱㮲㮳㮴㮵㮶㮷㮸㮹㮺㮻㮼㮽㮾㮿㯀㯁㯂㯃㯄㯅㯆㯇㯈㯉㯊㯋㯌㯍㯎㯏㯐㯑㯒㯓㯔㯕㯖㯗㯘㯙㯚㯛㯜㯝㯞㯟㯠㯡㯢㯣㯤㯥㯦㯧㯨㯩㯪㯫㯬㯭㯮㯯㯰㯱㯲㯳㯴㯵㯶㯷㯸㯹㯺㯻㯼㯽㯾㯿㰀㰁㰂㰃㰄㰅㰆㰇㰈㰉㰊㰋㰌㰍㰎㰏㰐㰑㰒㰓㰔㰕㰖㰗㰘㰙㰚㰛㰜㰝㰞㰟㰠㰡㰢㰣㰤㰥㰦㰧㰨㰩㰪㰫㰬㰭㰮㰯㰰㰱㰲㰳㰴㰵㰶㰷㰸㰹㰺㰻㰼㰽㰾㰿㱀㱁㱂㱃㱄㱅㱆㱇㱈㱉㱊㱋㱌㱍㱎㱏㱐㱑㱒㱓㱔㱕㱖㱗㱘㱙㱚㱛㱜㱝㱞㱟㱠㱡㱢㱣㱤㱥㱦㱧㱨㱩㱪㱫㱬㱭㱮㱯㱰㱱㱲㱳㱴㱵㱶㱷㱸㱹㱺㱻㱼㱽㱾㱿㲀㲁㲂㲃㲄㲅㲆㲇㲈㲉㲊㲋㲌㲍㲎㲏㲐㲑㲒㲓㲔㲕㲖㲗㲘㲙㲚㲛㲜㲝㲞㲟㲠㲡㲢㲣㲤㲥㲦㲧㲨㲩㲪㲫㲬㲭㲮㲯㲰㲱㲲㲳㲴㲵㲶㲷㲸㲹㲺㲻㲼㲽㲾㲿㳀㳁㳂㳃㳄㳅㳆㳇㳈㳉㳊㳋㳌㳍㳎㳏㳐㳑㳒㳓㳔㳕㳖㳗㳘㳙㳚㳛㳜㳝㳞㳟㳠㳡㳢㳣㳤㳥㳦㳧㳨㳩㳪㳫㳬㳭㳮㳯㳰㳱㳲㳳㳴㳵㳶㳷㳸㳹㳺㳻㳼㳽㳾㳿㴀㴁㴂㴃㴄㴅㴆㴇㴈㴉㴊㴋㴌㴍㴎㴏㴐㴑㴒㴓㴔㴕㴖㴗㴘㴙㴚㴛㴜㴝㴞㴟㴠㴡㴢㴣㴤㴥㴦㴧㴨㴩㴪㴫㴬㴭㴮㴯㴰㴱㴲㴳㴴㴵㴶㴷㴸㴹㴺㴻㴼㴽㴾㴿㵀㵁㵂㵃㵄㵅㵆㵇㵈㵉㵊㵋㵌㵍㵎㵏㵐㵑㵒㵓㵔㵕㵖㵗㵘㵙㵚㵛㵜㵝㵞㵟㵠㵡㵢㵣㵤㵥㵦㵧㵨㵩㵪㵫㵬㵭㵮㵯㵰㵱㵲㵳㵴㵵㵶㵷㵸㵹㵺㵻㵼㵽㵾㵿㶀㶁㶂㶃㶄㶅㶆㶇㶈㶉㶊㶋㶌㶍㶎㶏㶐㶑㶒㶓㶔㶕㶖㶗㶘㶙㶚㶛㶜㶝㶞㶟㶠㶡㶢㶣㶤㶥㶦㶧㶨㶩㶪㶫㶬㶭㶮㶯㶰㶱㶲㶳㶴㶵㶶㶷㶸㶹㶺㶻㶼㶽㶾㶿㷀㷁㷂㷃㷄㷅㷆㷇㷈㷉㷊㷋㷌㷍㷎㷏㷐㷑㷒㷓㷔㷕㷖㷗㷘㷙㷚㷛㷜㷝㷞㷟㷠㷡㷢㷣㷤㷥㷦㷧㷨㷩㷪㷫㷬㷭㷮㷯㷰㷱㷲㷳㷴㷵㷶㷷㷸㷹㷺㷻㷼㷽㷾㷿㸀㸁㸂㸃㸄㸅㸆㸇㸈㸉㸊㸋㸌㸍㸎㸏㸐㸑㸒㸓㸔㸕㸖㸗㸘㸙㸚㸛㸜㸝㸞㸟㸠㸡㸢㸣㸤㸥㸦㸧㸨㸩㸪㸫㸬㸭㸮㸯㸰㸱㸲㸳㸴㸵㸶㸷㸸㸹㸺㸻㸼㸽㸾㸿㹀㹁㹂㹃㹄㹅㹆㹇㹈㹉㹊㹋㹌㹍㹎㹏㹐㹑㹒㹓㹔㹕㹖㹗㹘㹙㹚㹛㹜㹝㹞㹟㹠㹡㹢㹣㹤㹥㹦㹧㹨㹩㹪㹫㹬㹭㹮㹯㹰㹱㹲㹳㹴㹵㹶㹷㹸㹹㹺㹻㹼㹽㹾㹿㺀㺁㺂㺃㺄㺅㺆㺇㺈㺉㺊㺋㺌㺍㺎㺏㺐㺑㺒㺓㺔㺕㺖㺗㺘㺙㺚㺛㺜㺝㺞㺟㺠㺡㺢㺣㺤㺥㺦㺧㺨㺩㺪㺫㺬㺭㺮㺯㺰㺱㺲㺳㺴㺵㺶㺷㺸㺹㺺㺻㺼㺽㺾㺿㻀㻁㻂㻃㻄㻅㻆㻇㻈㻉㻊㻋㻌㻍㻎㻏㻐㻑㻒㻓㻔㻕㻖㻗㻘㻙㻚㻛㻜㻝㻞㻟㻠㻡㻢㻣㻤㻥㻦㻧㻨㻩㻪㻫㻬㻭㻮㻯㻰㻱㻲㻳㻴㻵㻶㻷㻸㻹㻺㻻㻼㻽㻾㻿㼀㼁㼂㼃㼄㼅㼆㼇㼈㼉㼊㼋㼌㼍㼎㼏㼐㼑㼒㼓㼔㼕㼖㼗㼘㼙㼚㼛㼜㼝㼞㼟㼠㼡㼢㼣㼤㼥㼦㼧㼨㼩㼪㼫㼬㼭㼮㼯㼰㼱㼲㼳㼴㼵㼶㼷㼸㼹㼺㼻㼼㼽㼾㼿㽀㽁㽂㽃㽄㽅㽆㽇㽈㽉㽊㽋㽌㽍㽎㽏㽐㽑㽒㽓㽔㽕㽖㽗㽘㽙㽚㽛㽜㽝㽞㽟㽠㽡㽢㽣㽤㽥㽦㽧㽨㽩㽪㽫㽬㽭㽮㽯㽰㽱㽲㽳㽴㽵㽶㽷㽸㽹㽺㽻㽼㽽㽾㽿㿀㿁㿂㿃㿄㿅㿆㿇㿈㿉㿊㿋㿌㿍㿎㿏㿐㿑㿒㿓㿔㿕㿖㿗㿘㿙㿚㿛㿜㿝㿞㿟㿠㿡㿢㿣㿤㿥㿦㿧㿨㿩㿪㿫㿬㿭㿮㿯㿰㿱㿲㿳㿴㿵㿶㿷㿸㿹㿺㿻㿼㿽㿾㿿
3	改訂版 実践的看護マニキュア 共通技 術編	看護の科学社	(編集者) 川島みどり	2011年2月15日 改訂版 第7刷	あり	あり	あり	「看護の方法」→「2苦痛を緩和する技術」→「C疼痛閾値を上げるケア」として温電法冷電法、マッサージリラクゼーション、音楽療法やアロマセラピーと記載あり。「E薬剤の副作用対策」として便秘のケアとして、腹部マッサージとリラクゼーションと記載あり。「3安楽の方法」として「C体業を提呈すること」のケアとしてリラクゼーション法として呼吸法、イメージ法を以て説明、筋弛緩法、自立訓練法、ストレッチ、マッサージ、マッサージュ、アロマセラピーが記載されている。
4	看護学基礎テキスト 第4巻 看護の機能と方法	日本看護協会出版会	(編集) 小山眞理子	2012年2月1日 第1版第1刷発行	あり	なし	あり	「看護の対象と理解」→「ストレスと適応」→「ストレスを軽減させる看護活動」として(1)支援体制(2)ストレスマネジメント(3)危機介入として(2)のなかでの技法として呼吸法・自立訓練法・漸次的筋弛緩法・バイオフィードバックが提示されている。
5	ナーシングセラフイカ基礎看護学①看護学概論	メディア出版	(編者) 志自崎麻子 松尾ミヨ子 習田明裕	2014年1月30日発行 第5版1刷	あり	なし	なし	「活動・休息援助技術」→「入眠・睡眠の援助」→「援助内容の選択」として6、入眠前の足浴、夜食、マッサージ、入浴、リラクゼーションを促進する。としてマッサージを紹介。「安楽確保の技術」→「リラクゼーション」呼吸法、漸進的筋弛緩法、イメージ法、自律訓練法と記載そのなかで呼吸法の手順が紹介されているが呼吸法による安楽のエビデンスはないと記載あり。
6	根拠がわかる 基礎看護技術	メヂカルフレンド社	(編集) 岡崎美智子 角濱春美	2014年2月25日 第1版9刷発行	なし	なし	なし	「基礎看護技術の知識・技術・応用」→「1リラクゼーション」→「1リラクゼーション」→「リラクゼーションの種類として呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、系統的脱感作法、認知行動変容療法、アサートティブトレーニングが記載。方法として呼吸法の手順が記載あり。12指圧・マッサージ」として基本手技が図解で説明されている。
7	看護技術スタンダードマニュアル	メヂカルフレンド社	(監修) 川島みどり	2014年2月27日 第1版第7刷発行	あり	なし	あり	「活動・休息援助技術」→「入眠・睡眠の援助」→「援助内容の選択」として6、入眠前の足浴、夜食、マッサージ、入浴、リラクゼーションを促進する。としてマッサージを紹介。「安楽確保の技術」→「リラクゼーション」呼吸法、漸進的筋弛緩法、イメージ法、自律訓練法と記載そのなかで呼吸法の手順が紹介されているが呼吸法による安楽のエビデンスはないと記載あり。
8	演習・実習に役立つ基礎看護技術 根拠に基づいた実践をめぐって [第4版]	スーヴエルヒロカワ	(編集) 三上れつ 小松万寿子	2015年11月1日 第4版2刷発行	あり	あり	あり	「基礎看護技術の知識・技術・応用」→「1リラクゼーション」→「1リラクゼーション」→「リラクゼーションの種類として呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、系統的脱感作法、認知行動変容療法、アサートティブトレーニングが記載。方法として呼吸法の手順が記載あり。12指圧・マッサージ」として基本手技が図解で説明されている。
9	学ぶ・試す・調べる 看護ケアの根拠と技術 第2版	医歯薬出版株式会社	(編集) 村中陽子 玉木ミヨ子 川西千恵美	2015年1月10日 第2版4刷発行	なし	あり	あり	「苦痛の緩和・リラクゼーションの技術」→「④リラクゼーション：アロマセラピー」→「⑤⑥⑦リラクゼーション：指圧」つばの図解説明「⑥リラクゼーション：マッサージ」マッサージ方法が図解で説明されている。資料は針師灸師あん摩マッサージ指圧師国家試験全科の要点を使用。
10	基礎看護学テキスト(改定第2版) EBN 志向の看護実践	南江堂	(編集者) 深井喜代子 前田ひとみ	2015年1月15日 改定第2版発行	あり	なし	あり	「治療促進と症状緩和のケア技術」→「5安楽・安楽を保つケア」→「リラクゼーションの基礎知識」としてストレス応答システム、リラクゼーション法的作用機序リラクゼーションの効果を説明してリラクゼーション技術として1、呼吸リラクゼーション、2、漸進的筋弛緩法が図解で手順として説明。「日常生活の援助」→「睡眠と休息」として睡眠への個人への働きかけとして漸進的筋弛緩法、背中のマッサージが記載されている。
11	新看護学 8 基礎看護 [3] 臨床看護概論	医学書院	(著者代表) 杉本龍子	2015年2月1日発行 第14版第3刷				

表4 過去5年間の研究に見る
リラクゼーション方法

方法	報告数
マッサージ	27件
アロマ	20件
タクティール	9件
足浴	8件
呼吸法	5件
セラピューティックタッチ	5件
漸進的筋弛緩法	2件
自律訓練法	1件
その他	29件 (重複あり)

3. 看護が扱う「リラクゼーション」の方法

看護で扱われている「リラクゼーション」152件のうち文献レビューが51件であり、それを除いた101件を分析対象とした。また、研究題材となったリラクゼーション方法を37種類に分類した。その中でも多く扱われていた方法はマッサージである。背部や手、足、アロマと併用など方法は様々で27件あった。次に多く研究されていた方法はアロマセラピー、アロマトリートメント、アロママッサージなど表記は様々であるが芳香剤を使用したものが20件であった。(表4)。

IV. 考察

1. 看護基礎教育における「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」

1) 「リラクゼーション」について

今回選定したテキストでは、リラクゼーション方法として呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、バイオフィードバック法が複数のテキストで紹介され、その他の方法と合わせ14の方法が紹介されていた。このように多様なリラクゼーション方法が紹介されている理由としては、それぞれの方法により適応対象、適応症状が異なることが影響していると考えられる。『安楽確保の技術』は、『感染予防の技術』『安全管理の技術』と共に、他の看護技術が同時に行われる性質を持つことから、活用範囲の拡大が望まれる。すでに臨床心理学分野でリラクゼーション方法として適応対象者、適応症状が確定され³⁾ている為、看護技術として活用

するためには多くの方法を紹介しないと症状に適応した効果が得られない。対象者に適したリラクゼーション方法を多くの中から選択するアセスメント能力が必要となる。

研究報告において看護が行うリラクゼーション方法も多種類が選定されていた。多くのリラクゼーション方法により対象者への効果を検証している段階であり、看護技術としてのリラクゼーション方法を模索している状況と言える。看護教育においては、複数のテキストで紹介されているリラクゼーション方法の研究報告は、呼吸法5件、漸進的筋弛緩方法2件、自律訓練法1件であった。しかし、手や足などのマッサージの報告は27件であった。看護師が行うマッサージについては対象者、部位などのバリエーションを加えその効果を模索している状況と言える。

呼吸法や漸進的筋弛緩法、自律訓練法は効果のあるリラクゼーション方法ではあるが、その方法はどれも対象者に適した環境と時間を与え言葉で誘導する間接的ケア方法であり、看護師が行う看護技術とは形態が異なる。看護師は、多くの技術を直接ケアとして提供していることから、呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法のリラクゼーション方法は他の看護技術と共に併用するのが困難なのではないだろうか。マッサージであれば、清潔援助の看護技術を提供するとき、背部や手、足などに活用できる。そしてこの効果を明らかにしようと現在研究が行われている状況と考える。リラクゼーション方法は、まだ看護技術として確立しているとは言えないが、今後多くのリラクゼーション方法から看護技術を提供する時に利用できるものが選定されていくと予想される。芳香剤を利用したアロマセラピーを用いた研究報告も20件あったが、アロマセラピーで使用される精油は化学物質であり安全性の確認が必要とされる。また使用禁忌の条件もあるため⁴⁾、看護学の基礎技術として取り上げるには難易度が高いと考える。

2) 「指圧」「マッサージ」について

「指圧」や「マッサージ」は、テキストで紹介されていても説明が断片的であり、実施できるレベルで説明されていたものは1冊であった。「指圧」

「マッサージ」については、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」との関係性があるのではないだろうか。マッサージの歴史は紀元前5～4世紀古代ギリシャの医学者が健康を保つための技術として説かれたと言われ⁵⁾、医学に治療の一環として発展してきた経緯がある。指圧に関しても、江戸時代の民間療法として伝わってきた方法であるが1920年頃体系化された。ツボと呼ばれる内臓の働きと関係の深い場所に圧を一点に集中させ内臓の反射を引き出す方法である⁶⁾。「指圧」「マッサージ」両者とも医業類似行為である。「あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師に関する法律（第1条）医師以外の者で、あん摩、マッサージ若しくは指圧、はり又はきゅうを業とする者は、それぞれ、あん摩マッサージ指圧師免許、はり師免許又はきゅう師免許を受けなければならない」とあるため、看護教育で教授するのは躊躇するところである。しかしながら看護師は、経験値としてマッサージが対象者に対し安楽をもたらす行為であることを知っている。このことを岡本は看護師が、専門的視点でアセスメントを行いケアに取り込むマッサージとして「看護マッサージ」⁷⁾としている。1960（昭和35）年の最高裁大法廷判決による「医業類似行為を行うとただちに処罰されるものでなく、禁止処罰するのは、人の健康に害を及ぼすおそれのある業務行為に限定する。」⁸⁾とあるように対象者の状況を確実に受け止め、対象者のニーズに配慮するようしっかりアセスメントを行い看護技術として提供するのが看護マッサージであろう。林ら⁹⁾の報告でもリラクゼーション技術の特徴や対象となる患者の状態や個別性を考えて選択できるよう教授することが述べられている。看護基礎教育において『安楽確保の技術』を提供するには、看護のアセスメント能力を高めることの重要性が再確認できた。

BellackとHersen（1985）によるとリラクゼーション技法は150種類以上の方法があると言われている¹⁰⁾。「指圧」は、日本独自で発展した行為であり、施術において対象者に痛みを与えるものである。ツボとなる経絡の知識が必要であり正しい指圧点でないと生体に危険が及ぶ。そのため基

礎看護技術として学ぶにはやはり難易度が高いと考える。以上のことから痛みを伴う行為ではあるが、施術後の身体的・精神的安楽を目指しての療法であり、マッサージとともにリラクゼーション法の一つと考え今後ツボや経路の学び方や危険性などを教授する必要があるのではないだろうか。

2. タクティール[®]ケアの教授について

看護教育のあり方検討会報告書以降「リラクゼーション・指圧・マッサージ」に関しては2007年の原田ら¹¹⁾の報告では、早急に看護基礎教育の教育内容として検討する必要性が述べられていた。本学は新設大学であり当初予定されていたテキストを使用し、それに掲載されていたリラクゼーション方法、タッチングとして、タクティール[®]ケアを教授している。今回調べてみるとタクティール[®]ケアを掲載しているテキストは1冊、研究報告は9件で学生への教育から実習での活用などの報告があり看護で活用されている状況がみられた¹²⁾。タクティール[®]ケアはスウェーデンで新生児へのケアとして発祥したタッチングケアであり、日本には2006年に紹介された。日本スウェーデン福祉研究所の登録商法でもあり、現在高齢者施設での認知症ケアとして活用されている報告がある¹³⁾。マッサージのように軽擦法や強擦法揉捻法などの手技が複雑でなく、ケアを行っている看護者側も落ち着くといった報告もある¹⁴⁾。コミュニケーションに不安のある初学者が、対象者の体に触れる機会となる方法であり、対象者とのコミュニケーション導入となる手技としてタクティール[®]ケアは活用が期待されている方法と考える。「安楽確保の技術」において、本学ではその一つとしてタクティール[®]ケアを教授し、その他のリラクゼーション方法についても活用方法、対象者の選択、適応症状などを教授し、今後はリラクゼーション方法のアセスメント能力を高める授業を検討する必要があると考える。

V. 結論

今回の研究で以下のことが明らかになった。

1. 学習項目としてのリラクゼーション方法は多

様であった, テキストで紹介されている方法と実践で使用されている方法に乖離が見られた。今後は看護援助に活用されるリラクゼーション方法が選択されていく。

2. 本学で採用しているタクティール[®]ケアは, 初学者が学習する演習項目として適当であった。

引用文献

- 1) 文部科学省看護学教育の在り方に関する検討会報告書(平成14年3月26日), PP1-44, 2002
- 2) 厚生法規研究会編:厚生法規総覧医事(Ⅲ), 中央法規, PP5002, 1953
- 3) 五十嵐透子:リラクゼーション法の理論と実際(第2版), 医歯薬出版, pp8-25, 2015
- 4) Sue Clarke著 五百川仁ほか訳:アロマセラピー・精油の中の分子の素顔, じほう, 2004
- 5) 岡本佐智子:根拠が分かる看護マッサージ, 中央法規, pp42, 2017
- 6) 前掲書5) pp44
- 7) 前掲書5) pp150-153
- 8) 裁判所:www.courts.go.jp/app/hanrei-/jp/detail2?id=51354(2018年10月27日)
- 9) 林圭子ほか:看護基礎教育における「安楽確保技術」の効果的な教授方法—「リラクゼーション」「指圧」「マッサージ」に焦点をあてて— 桐生大学紀要 Vol.25, 75-84, 2014
- 10) 前掲書3) pp26
- 11) 原田真理子ほか:「リラクゼーション」, 「指圧」, 「マッサージ」に関する看護研究・看護教育の現状および学士過程教育における今後の課題. 弘前学院大学看護紀要 Vol.2, 1-8, 2007
- 12) 緒方昭子ほか:ソフトマッサージの講義・演習の効果 看護実習の活用状況から 南九州看護研究誌, Vol12, No1, 33-40, 2014
- 13) 株式会社日本スウェーデン福祉研究所:タクティール[®]ケアIコーステキスト, 2014
- 14) 中澤明美ほか:看護学生が捉えたタクティールケアの持つ力—はじめて手技を学んだ学生のレポート分析— 日本看護研究学会雑誌 Vol38, No3, 3-185, 2015
- 15) 山崎智子監修:明解看護学双書2基礎看護学II(第2版), 金芳堂, 2004
- 16) 坪井良子・松田たみ子編集:基礎看護学考える基礎看護技術I看護技術の基本(第3版), ヌーヴェルヒロカワ, 2005
- 17) 川島みどり編集:改訂版実践的看護マニュアル共通技術編, 看護の科学社, 2011
- 18) 小山真理子編集:看護学基礎テキスト第4巻看護の機能と方法, 日本看護協会出版会, 2012
- 19) 志自岐康子ほか編者:ナーシング・グラフィカ基礎看護学①看護学概論(第5版), メディカ出版, 2014
- 20) 岡崎美智子ほか編集:根拠がわかる基礎看護技術(第1版), メヂカルフレンド社, 2014
- 21) 川島みどり監修:看護技術スタンダードマニュアル, メヂカルフレンド社, 2014
- 22) 三上れつほか編集:演習・実習に役立つ基礎看護技術根拠に基づいた実践をめざして(第4版), ヌーヴェルヒロカワ, 2015
- 23) 村中陽子ほか:学ぶ・試す・調べる看護ケアの根拠と技術(第2版), 医師薬出版, 2015
- 24) 深井喜代子ほか編集:基礎看護学テキスト(改定第2版), 南江堂, 2015
- 25) 杉本龍子著者代表:新看護学8基礎看護[3](第14版), 医学書院, 2015
- 26) 伊藤明子著者代表:新看護学7基礎看護[2](第14版), 医学書院, 2015
- 27) 阿曾洋子・井上智子・氏家幸子:基礎看護技術(第7版), 医学書院, 2015
- 28) 角濱春美ほか編著:看護実践のための根拠がわかる基礎看護技術(第2版), メヂカルフレンド社, 2015
- 29) 医学情報科学研究所:看護技術がみえるvol.1基礎看護技術(第1版), メディックメディア, 2016
- 30) 医学情報科学研究所:看護技術がみえるvol.2臨床看護技術(第1版), メディックメディア, 2016
- 31) 任和子著者代表:系統看護学講座専門分野I基礎看護学[3](第17版), 医学書院, 2018