



見る 思う

兵庫大看護学部講師 小島 光華さん



触れて・触れられ、癒やして・癒やされ

看護学生一年目の時、教授が「看護の『看』は手と目という字でできている。看護は手と目で護ると書き、ベビーカーだけでなく親にもタッチケアをしている。」と話をされた。当時はその意味を深く理解できなかった。

3年生の実習で分娩に立ち会ったが、学生としてできることは限られているため、私は母親の手を握り励ました。命がけで新しい命を生み出す母親の姿を見て感動した。お産が終わった後、母親が「学生さん、手を握ってくれてありがとうね。とてもうれしかったよ」と言ってくれた。ただ手を握ることが母親の支えになったことがうれしく、手で触れ、励ましのまなざしを向けることがケアにつながることを実感した。

助産師になってから苦労して長女を授かったが、その後、2度流産した。確かに動いていたはずの子どもが苦しい上、処置による体の痛みに耐えきれず、全身で泣いた。すると、そばにいた看護師が私の手をそっと握ってくれた。体中に何とも言えない安堵感が広がった。ただ手に触れられるだけでこんなにも癒やされるのかと、わが身をもって気づかされた。

悲しみに耐えきれず泣くこともあったが、2歳の長女が小さな手で私の頭をなでてくれた。長男が生まれたころ、タッチケア(当時はベビーマッサージ)が流行していた。タッチケアはケアをする人、される人双方に癒やし効果があることが認められている。早速、私

もわが子に実践した。次女が生まれた後にはベビータッチケア教室を開き、ベビーカーだけでなく親にもタッチケアをしている。

しかし、新型コロナウイルス感染症により人との接触が制限され、子育て支援活動が中止されてしまった。私が参加している極低出生体重児の親子教室も中止を余儀なくされ、参加者から早く再開してほしいという悲

痛な声が寄せられた。教室担当者や感染予防対策について話し合い、緊急事態宣言が明けてすぐに再開した。

私が所属するナースングタッチ研究会では、「触れる」という行為は物理的な接触だけを意味するのではなく、空間や時間、気持ちを共有し、言葉やまなざしなど五感を通して体や心に入ってくるものと考えている。親子教室の参加者もインターネットなどでは代えられないものがあるからこそ、対面での支援を望んでいたのだろう。

長引くコロナ禍で私自身も心身に不調を来した。そんな私をたくさんの方が助けてくれた。心に寄り添い、私の存在を喜び受け入れ、温かいまなざしを向けてくれる。つらいときは一緒に泣き、心にしみる言葉をくれる。言葉にならない気持ちをポスタータッチやハグで表現してくれる。心身が癒やされ、生きる力につながっている。

そうした経験からも五感を通じた触れ合いを大切にしながら、子育て支援を続けていきたいと思う。

こじま・みづか 1968年生まれ。神戸大大学院修了。神戸市内の病院で助産師として働き、2005年に出張助産所を開業。ベビータッチケア教室や極低出生体重児の親子教室など子育て支援に従事。18年から現職。