

・・・ご家族の方へ・・・

こどもたちは何歳になっても



愛情のこもった優しいふれあいを必要としています。

タッチケアはやさしく肌に触れることで安心を伝え、

不安や痛みをやわらげ、お互いの絆を育みます。

### 基本のタッチケア 3つのタッチ

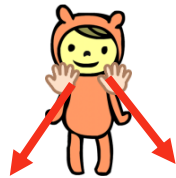
- \* 「今から優しくからだに触れてもいい？」とお子さんに声をかけてください。どの部位に、どんなふうにふれてほしいか、お子さんに尋ねましょう。
- \* できるだけ目と目をあわせるアイコンタクトから始めます。優しく微笑み、まなざしにも声にも、優しい気持ちをこめて語りかけます。
- \* どんなことをするのか、お子さんにわかるようにお話ししてあげてください。
- \* お子さんの表情や声、言葉に注意しましょう。いつでもやめられること、いやなことはしないと話ししてあげてください。
- \* もし皮膚の色が変わる、呼吸や心拍数が早くなる、発汗がいつもより多い、嘔吐、吐き気がある、激しく泣く、長く咳き込むなどの変化があるときは、すぐにストップしましょう。
- \* タッチケアが終わったら、大切に抱きしめて「ありがとう」と伝え、抱っこして、水分補給をしましょう。

#### ふわぴたタッチ



お子さんの好きな場所へ、ふわわり、ぴた～とやさしく手を置きます。そのまま、優しいお顔で一緒に呼吸をします。ゆっくり吐いて～、ゆっくり吸って～♪

#### なでなでタッチ



からだの中心から末端へ向かって、1秒間に5cmくらいのスピードでなでると、脳に心地よさを伝えます。**心臓疾患のある場合は、なでなでタッチは行いません。**

#### ハートのタッチ



背中や足など、お子さんの好きな場所に両手でハートの形になるよう触れます。「何色のハートがいい？」と尋ねて、大好きな色のハートをたくさん描きます。

ひとりじゃないよ。だいじょうぶ。

## あかちゃんとこどものための タッチケア

からだところにふんわりやさしい  
いつでも、どこでも、だれでもできる「ふれるケア」



編集:Loving Touchcare® Project 代表:はやしひろこ  
www.loving-touchcare.com

イラストは  さんからお借りしました♪

©2018 Loving Touchcare® Project





とっても<sup>こわ</sup>怖いことがあったとき、  
 とっても<sup>かな</sup>悲しいことがあったとき、  
 ひとりではどうしようもできない<sup>おも</sup>と思ったとき

ひとは、こわさや<sup>かな</sup>悲しさや<sup>いた</sup>痛みが<sup>すこ</sup>少しでもなくなって  
 からだ<sup>かな</sup>と<sup>かな</sup>ところ<sup>かな</sup>がらくになるようなくみがはたらきます。







それは <sup>おも</sup>なみだをながすことだったり <sup>おお</sup>大きな<sup>こえ</sup>声を出すことだったり  
 からだがブルブルふるえることだったり <sup>じぶん</sup>のからだにさわってみたり、

だれかに<sup>たいせつ</sup>大切にふれられたい<sup>おも</sup>と思ったり  
 これらはとてもし<sup>ぜん</sup>で、こどもも<sup>おとな</sup>も<sup>おん</sup>なじです。

ゆっくりと<sup>いき</sup>息をしてタッチケア<sup>おこな</sup>を行うと、  
<sup>きもち</sup>気持ちがとても<sup>お</sup>落ち着いて、<sup>からだ</sup>が<sup>あたたか</sup>くなって<sup>げんき</sup>元気がでできます。

ひとりで、<sup>とう</sup>お父さんや<sup>かあ</sup>お母さん、<sup>おじい</sup>おじいちゃん、<sup>おばあ</sup>おばあちゃん、  
<sup>だいじ</sup>大事な<sup>ひと</sup>人といっしょに、ふれてみてくださいね。

タッチケアは<sup>ほ</sup>肌から <sup>からだ</sup>と<sup>ところ</sup>へ<sup>ほ</sup>働きかける「ふれるケア」です。

-  <sup>じぶん</sup>にふれたり、<sup>かあ</sup>お母さんや<sup>とう</sup>お父さん、<sup>かぞく</sup>家族から<sup>こ</sup>お子さんへ、  
<sup>だいす</sup>大好きだよ、あなたがいてくれてうれしい<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>つた</sup>えます。
-  <sup>にっこり</sup>とやさしい<sup>えがお</sup>笑顔で、<sup>いた</sup>痛くない<sup>ふ</sup>触れ方で、<sup>たいせつ</sup>大切に<sup>こころ</sup>心を<sup>こめ</sup>込めて  
 くれます。
-  <sup>洋服</sup>を着たままで<sup>おこな</sup>行えます。
-  <sup>親子</sup>や<sup>かぞく</sup>家族の<sup>きずな</sup>絆が<sup>つよ</sup>強くなり、<sup>しんらい</sup>信頼<sup>かんけい</sup>関係を<sup>はく</sup>育みます。
-  <sup>乳幼児</sup>や<sup>こども</sup>に<sup>かぎ</sup>限らず、<sup>がく</sup>学童期も<sup>おとな</sup>大人も<sup>こうれい</sup>高齢者も<sup>おこな</sup>行うことが  
 できます。
-  <sup>愛情</sup>ホルモン「<sup>オキシトシン</sup>」などの<sup>さまざま</sup>な<sup>ホルモンの</sup>分泌<sup>ぶんびつ</sup>  
 が<sup>うなが</sup>促されることで、<sup>こころ</sup>と<sup>からだ</sup>を<sup>ととの</sup>整え、<sup>すこ</sup>健やかな<sup>せい</sup>成長<sup>せいちょう</sup>発達<sup>はつたつ</sup>  
 を<sup>ささ</sup>えます。



ひとりでも  
できるよ!

きもちが<sup>らく</sup>楽になる♪ <sup>からだ</sup>が<sup>ふわ</sup>〜と<sup>らく</sup>楽になる♪

いつでも、どこでもできる <sup>ひとり</sup>で<sup>タッチ</sup>ケア

- ① できるだけ<sup>しず</sup>静かなところで、<sup>ゆる</sup>ったり<sup>すわり</sup>ます。
- ② やさしく<sup>め</sup>目をとじます。  
<sup>おなか</sup>が<sup>ぺたんこ</sup>になるようにできるだけ、<sup>ちから</sup>力をいれ  
 ないで、<sup>くちら</sup>口から<sup>ふ</sup>〜と<sup>いき</sup>息をはき、「いち、に、さん、し、  
 ご」と<sup>かず</sup>数えます。
- ③ <sup>むね</sup>胸の<sup>まん</sup>なかに、<sup>そつ</sup>と<sup>て</sup>手を<sup>お</sup>置きます。  
<sup>しんぞう</sup>心臓の<sup>どきどき</sup>する<sup>かんじ</sup>感じ、<sup>て</sup>手の<sup>あたたか</sup>さや、  
<sup>かたち</sup>形や<sup>おも</sup>重さを<sup>かん</sup>感じます。
- ④ <sup>たいよう</sup>太陽の<sup>ひかり</sup>が<sup>からだ</sup>を<sup>あ</sup>照らしているように  
<sup>そうぞう</sup>想像<sup>して</sup>みます。
- ⑤ 「<sup>こわ</sup>こわかったね。」<sup>もう</sup>「もう<sup>だいじ</sup>だいじょうぶだよ」  
<sup>こころ</sup>心の中で、<sup>な</sup>そつと<sup>はな</sup>お話し<sup>し</sup>ます。



こどもも大人も、<sup>幸せ</sup>いっぱい!

お母さん、お父さんからの  
大好きシャワータッチケア

- ① 寝<sup>ころ</sup>転んだり、<sup>いす</sup>椅子に<sup>こしか</sup>けたり、<sup>ちひ</sup>小さな<sup>こ</sup>お子さんは<sup>かか</sup>抱っこをして、<sup>たの</sup>楽な<sup>せい</sup>姿勢  
をとれるようにします。
- ② <sup>こ</sup>お子さんが<sup>ふ</sup>触れてほしいところ、<sup>いた</sup>痛みのあるところ、<sup>あ</sup>辛そうな<sup>ぶ</sup>部位にそつ  
と<sup>ふ</sup>れます。<sup>さんど</sup>サンドイッチのようにその<sup>ぶ</sup>部位を<sup>りょう</sup>両手で<sup>かみ</sup>挟み込んで<sup>た</sup>タッチ  
すると<sup>いた</sup>痛みが<sup>や</sup>わらぎます。
- ③ 一番<sup>やさ</sup>優しい<sup>えん</sup>笑顔と<sup>こゑ</sup>声で  
 「○○ちゃん、大〜好き!」「可愛い♡」  
 「ひとりじゃないよ」「一緒にいるよ」  
 「もう大丈夫だよ」「お母さんの宝物だよ」  
 と<sup>こゑ</sup>声と<sup>た</sup>タッチの<sup>シャ</sup>ワーを<sup>こ</sup>お子さんに<sup>く</sup>贈ります。



だ〜い好き!