

# 災害時における手当ての活用—中学生が学ぶ手当ての技術—

山元由美子、徳田玲子、下平唯子

研究目的は、中学生が「手当て」の技術を身につけ防災訓練に参加することで、災害時に「手当て」がどのように生かせるかを明らかにし、災害時の担い手としての意識を育てることである。掛川市内のA中学校の3年生179名を対象に、2013年11月～12月にアンケート調査を3回実施した。中学3年生が「手当て」の技術を学び、それを2年生への伝達講習と地域の防災訓練で体験学習をした。「手当て」のツボは「手のひら」、「合谷」、「曲池」、「背中」、「ふくらはぎ」、「湧泉」と足の「温浴」である。3回の体験学習を通して、①「手当て」のツボの6か所に加え、足の「温浴」をした。全員が自分で行うには時間の配分などからこの6か所が適当であった。また、3回の体験学習をすることで「手当て」の技術を身につけることができた。②ツボの部位や力の入れ具合などの理解の程度は1回目より2回目・3回目の平均値が高かった。③中学生は、「手当て」の意義や大切さを学び、日常生活にも生かすことができることを学ぶことができた。④中学生は「手当て」を受けることは気持ちが楽になること、こころが癒され安心感を持つことができる体験を通して理解できた。特に、足の「温浴」は気持ちが楽で、こころも癒される体験ができた。⑤中学生は、「手当て」を通して地域の方々と交流ができた。そしてそれが、災害時の役割を自覚する機会ともなった。

## 1. 研究の背景

阪神淡路の地震後、特に小中学生を対象に防災訓練が行われ、東日本大震災でもその成果が発揮された。それと同時に災害時のボランティア活動の育成が行われている。文部科学省中学生防災訓練年間計画によると、防災訓練の目的は、「災害時等の非常時にも、地域社会の一員として、自主的に地域の活動に参加できるようになる」<sup>1)</sup>とされている。これまでのボランティア活動は、主に、成人や大学生で中学生を対象とするものは少ない。災害時に中学生ができるボランティアは水運びや体育館の掃除、お年寄りへの声かけなど<sup>2)</sup>が主であり、AEDの普及で中学生にも防災教育の一環として実施している中学校もある<sup>3)</sup>。今回の東日本大震災では、高齢者の話を聞くことや足浴などが心身に効果があったとされている。

そこで、中学生ができる「手当て」の技術を身につけ、災害時だけでなく日常生活においても自分自身や家族に「手当て」の技術を活かすことができるのではないかと考えた。「手当て」は実施することで気持ちが落ち着くだけでなく、苦痛の緩和やそれを通してコミュニケーションも図れる。同時に、「手当て」の技術を学ぶことを

通し防災時のボランティアの担い手として、社会の一員としての意識を育てることもできると考える。A中学校で災害時の「手当て」のモデルを作成することで掛川市内の全中学校にもそれを応用できるものと思われる。



写真1 防災訓練での体験学習

## 2. 研究の目的

中学生が「手当て」の技術を身につけ防災訓練に参加することで、災害時に「手当て」がどのように生かせるかを明らかにし、災害時の担い手としての意識を育てる。

## 3. 研究方法

1) 研究対象：防災訓練の授業で「手当て」の

授業を受けた掛川市内のA中学校3年生全員

2)研究方法：講義の後に体験学習を行いその結果を評価する方法を用いる。

「手当て」とは、手のぬくもりを通じたケアをすることで体や気持ちが楽になったり、安心すること、さらに、手のぬくもりを通して相手の体の具合や気持ちが分かり、自分の心を伝えることができる(山元)との考えをもとに講義・体験学習を行う。

講義内容は、①「手当て」の歴史、②手の働き、③手の有用性や機能即ち、手(皮膚)の感覚が心をかえること、④「手当て」のメカニズム、第二の目としての「手当て」は相手に直接触れること、体に触れることを通して自分の気持ち、心を届ける手段になること。⑤「手当て」は、コミュニケーションや人間関係をつくり、相手を知る第一歩となる。⑥人間は、「手」に伝わる感覚と目で観る観察を通して、相手の情報(熱がある、冷たい、緊張している等)を収集、判断してケアをしている。触れることでのコミュニケーションを通してより多くの体や心の情報を把握することができること。⑦「手当て」は他者だけでなく自分を癒すこともできること。「手」の感覚は訓練することで研ぎ澄ますことができる。⑧ツボ押しの効果と「手当て」をするツボの場所と押し方についてである(表1)。講義の内容は2回とも同じ内容である。

表1 「手当て」の講義概要

①「手当て」の歴史	②手の働き
③手の有用性や機能、手(皮膚)の感覚がこころをかえること	
④手当てのメカニズム、第二の目としての「手」について	
⑤「手当て」とコミュニケーションや人間関係について	
⑥人間は、「手」に伝わる感覚と目で観る観察や触れることを通し、体やこころの情報を把握すること	
⑦「手当て」は他者だけでなく自分を癒すこともできること	
⑧ツボの効果とツボの部位と押す力加減・時間など	

体験学習は、①他者の体に触れる機会の少ない中学生にまず自分の体(腕と足)に触れ、自分の腕や足の感覚を確かめる体験から始めて、「手当て」をする相手の背中に触れる体験をする。②「手当て」は、ツボの部位(手のひら、合谷、曲池、背中、ふくらはぎ、湧泉)の確認とツボを押す力

加減と押す時間について説明の後、体験する。

③温浴は80度に温めたお湯でタオルを絞りポリ袋に入れ保温ボックスに入れたタオルを使用する。

表2 「手当て」の体験学習の順序

①自分の体(腕と足)に触れ、感覚を確かめる。
②「手当て」をする相手の背中に触れる体験をする。
③「手当て」は、ツボの部位(手のひら、合谷、曲池、背中、ふくらはぎ、湧泉)の確認とツボを押す力加減と押す時間について体験をする。
④温浴は80度で温めたお湯でタオルを絞りポリ袋に入れ保温ボックスに入れたタオルを使用する。そのタオルを用いて、足首から足先まで足全体をくるんで、その上から湧泉を中心にマッサージする。

1回目：1グループのメンバーは8～10名で、1グループには看護師1名が担当し、ツボの部位や力の入れ具合について指導する。

2回目：講義の後、ツボの部位、「手当て」の方法について理解しやすいようにVTRを用いて説明する。2年生への伝達講習は1回目と同様に実施する。1グループは3年生10名と2年生12～15名の22～25名。3年生が2年生に手当てを指導する。担当の看護師は各グループに1名～2名を当て、3年生の指導方法にアドバイスをする。

3回目：地域の防災訓練に参加し学んだ「手当て」を実施する。実施する内容や方法は自治会と中学生の話し合いで決める。3名の看護師が1つの地区を担当し、困ったことについてアドバイスをする。看護師が担当しない地区は中学生ができる範囲で行う。

3)調査時期：2013年11月～12月

4)調査方法：調査票は感じ方や実践の程度を測定し分析するために集計・分析の段階でカテゴリ変数を数値変数に変換し、「とても良かった」を4点、「良かった」を3点、「あまり良くなかった」を2点、「よくなかった」を1点に変換し実施度の評点とした。高得点ほど理解の程度や実践の頻度が多いことを示している。

調査内容は属性、講義内容の「手当て」の部位(以後ツボ)(手のひら、合谷、曲池、背中、ふくらはぎ、湧泉、温浴)の理解の程度と「手当て」を受けたときの気持ち、「手当て」の必要性、「手当て」を通して相手の気持ちの理解などである。

アンケート調査の時期は、

- 1回目：演習の後に実施する。
- 2回目：2年生への伝達講習の後に実施する。
- 3回目：地域の防災訓練に参加し、地域住民に「手当て」を実施した対象者に実施する。

5) アンケートの回収方法：調査票を配布し留め置きで回収する。

6) 分析方法：得られたデータは統計的に分析する。感想は類似の内容でまとめる。

#### 4. 倫理的配慮

東京女子医科大学の倫理委員会の承認を得ている。倫理委員会で承認の得られた説明文書および口頭による十分な説明を行い、研究参加者の自由意志による同意を文書で示した。研究への参加は任意であること、同意しなくても不利益を受けないこと、同意は撤回できること、個人が特定されないように統計処理を行うこと、研究成果は発表をすることを説明し理解を得た研究参加者に実施した。回答をもって研究参加への同意とした。

#### 5. 結果

##### 1) 1回目の結果

研究参加者は、179名に配布し有効回答は、男子75名(42.6%)、女子83名(47.2%)、不明18名(10.2%)の176名である。

「手当て」の実施は、中学生は他人に自分の体を触られるのが慣れていないことを考慮し、まず、自分の腕や足に触って気持ちが良いか否かを確認した。その後にグループのメンバーに同じく腕を触ってもらっての感覚を確かめた後、「手当て」を実施した。当初はツボを探すのに苦労していたので、担当の看護師がツボにシールを貼った部位を確認しながら相互に実施した。

実施の結果、自分で自身の手足を触ることの平均値は3.3であったが、「手当て」をするメンバーの背中を触ることの平均値は3.4であった。ツボの部位を見つけること平均値は3.2~3.5の間である。平均値が低いのは「背中」3.2、「曲池」3.3であり、平均値が高いのは、「ふくらはぎ」3.4や「温浴」3.5である(図1)。

「『手当て』を受けて気持ち良かったか」に

ついては、「とても良かった」は、「手のひら」104件(60%)、「合谷」99件(56%)、「曲池」84件

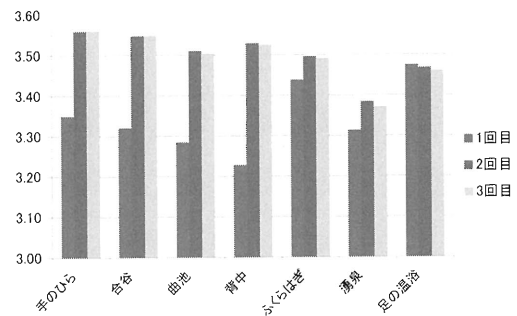


図1 1~3回のツボの理解の程度  
1回目n=176、2回目n=164、3回目n=157

(48%)、「背中」85件(49%)、「ふくらはぎ」94件(53%)、「湧泉」103件(59%)、「温浴」114件(65%)である。「良かった」は、「曲池」、「背中」、「合谷」、「ふくらはぎ」などの順で割合が高い。また、「余り良くなかった」は「ふくらはぎ」の23名(13.1%)である。「温浴」が最も気持ちよかったと感じていた(図2)。

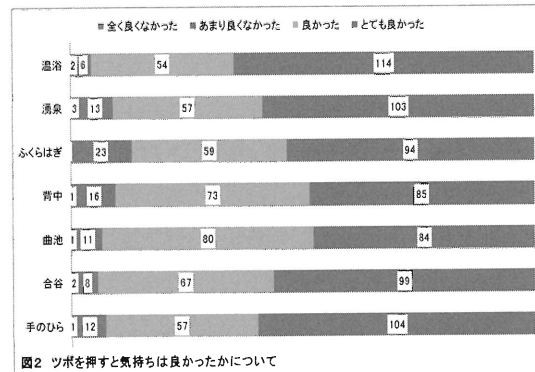


図2 ツボを押すと気持ちは良かったかについて

「『手当て』の大切さが分かった」について、「とても理解できた」88名(50.0%)、「少し理解できた」80名(45.5%)であった(表4)。「『手当て』を通して相手の気持ちを「たくさん感じた」85名(48.3%)、「少し感じた」83名(47.2%)とほぼ同じ割合である(図3)。

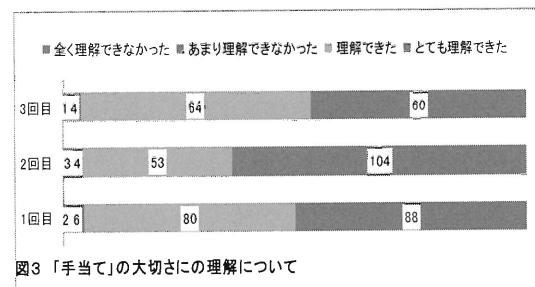
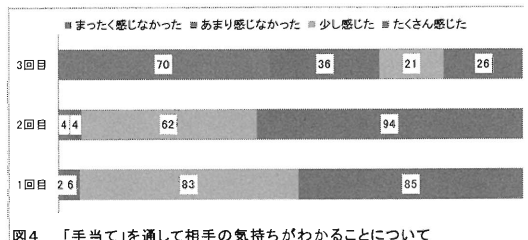
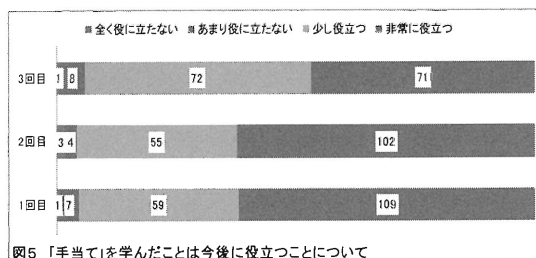


図3 「手当て」の大切さについての理解について

「『手当』を通して相手の気持ちがわかるか」については、「たくさん感じた」85名(48.3%)、「少し感じた」68名(47.2%)でほとんどが気持ちよさを感じていた(図4)。



「学んだ『手当』が今後役に立つか」は、「非常に役立つ」109名(61.9%)、「少し役立つ」59名(33.5%)である(図5)。



「手当」の実施の予定回数は、自分に「3回以上実施」88名(50.6%)、「2回以上実施」74名(42.5%)である。家族に実施を予定した回数は、「3回以上実施」71名(40.6%)、「2回以上実施」68名(38.9%)である。

1回目の「手当」の授業や実習を通して感じたことの件数は、複数回答で136件であった。その中でも、第1は「手当」をすることで楽になることである。「『手当』は気持ちがよい」30件、「『手当』はこころが癒され安心感をもたらす」20件、「ツボを押すと楽になる」12件である。第2は「手当」を実施についてである。「『手当』を家族、自分、他者にも実施できるようにしたい」26件、「『手当』はいつでも使えるし楽しく実践できた」17件である。第3は個別性に関する「ツボの部位や力加減は個々により異なる」10件である。その他「『手当』についてもっと学びたい」7件などであった(表3)。

分かりにくいことでは、「ツボの部位を見つけるのは難しい」6件で、3件は曲池である。

以上のことから「手当」をすることで心身共に楽になる体験ができていることを示している。

なお、今回の学習にはA中学の学区の全自治会の自治会長(副会長)、父母の見学があった。

表3 1回目と3回目の感想、学び、希望等

内容	研修後の感想		3回を通しての学び
	1回目	3回目	
「手当」は気持ちがよい	30	30	19
相手にやってもらうのは気持ちがよい	12		
相手に気持ちいいといわれた		25	
「手当」は気持ちが楽になった	18	2	
相手の気持ちが分かった		3	8
相手に気持ちが伝わる			11
相手に喜んでもらえて嬉しい	0	44	6
「手当」は相互にこころが癒され安心感をもたらす	20	26	34
「手当」はぬくもりやこころが伝えることができる	12	3	12
「手当」は心を癒したり安心させることができる	3	1	11
「手当」をすると相手がリラックスできた	3	2	6
「手当」はコミュニケーションになる	2	20	5
ツボの部位や力加減は個々により異なる	10	10	22
ツボを押すと気持ちがよい	6		
ツボは人により異なるので相手を考えて行う必要がある	4	4	3
ツボは良く分かった		6	7
回数を重ねることでツボがわかった			10
ツボを押すと楽になる	12	3	0
曲池を押すと肩が軽くなった	4		
ふくらはぎは気持ちがよい	1		
背中の「手当」は安心する	1	2	
足浴は気持ちが良かった	6	1	
ツボの部位を探すのは難しい	6	10	12
ツボを見つけるのは難しい	6		2
難しかった	4	4	3
曲池は分かりづらい		6	7
「手当」は日常的で楽しく実践できた	17	8	28
「手当」は日常的で大切なものである	8	6	27
「手当」はとても良かった	5		1
「手当」はとても楽しかった	4	2	
「手当」を自分、家族や他者にもできるようにしたい	26	1	19
「手当」を家族やほかの人にやってみよう	13	1	5
「手当」を自分自身にやってみよう	4		
「手当」は今後の生活に活かすことができる	9		14
「手当」についてもっと学びたい	7		
防災訓練に参加しての学び	0	21	18
「手当」は災害時に役立つ		9	11
地域の人々と交流ができた		12	7
手の動きに関すること	2		1
「手当」とマッサージの違いが分からない	2		
地域の方がプリントを欲しいとのこと		1	
その他		4	

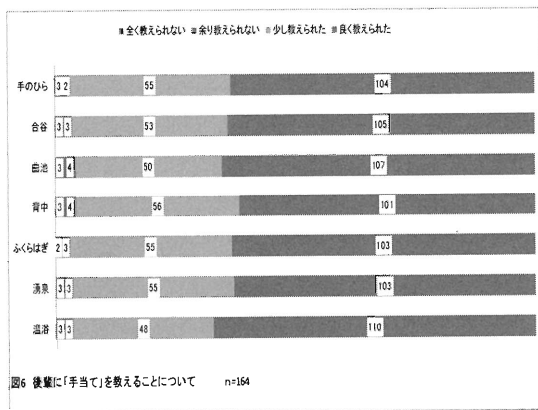
## 2)2回目の結果

研究参加者は、179名に配布し有効回答は男子66名(45.2%)、女子77名(52.7%)、不明3名(2.0%)の164名である。

2回目は講義に加えツボの部位と「手当」の方法にVTRを用いた。3年生が2年生に「手当」の方法を指導した。ツボの部位の理解については、いずれの部位も平均値が3.5以上であり、1回目よりも平均値が高かった(図1)。しかし、1回目と2回目の平均値の差の検定ではいずれの項目も有意差は見られなかった。

後輩に「手当」を教えることについては、

図6に示すように「良く教えられた」と答えたのは割合の多い順に、「温浴」110名(67%)「曲池」107名(65%)、「合谷」105名(64%)、63%を示すのは、「手のひら」104件、「ふくらはぎ」103件、「湧泉」103件であり、「背中」は101件(62%)である。「少し教えられた」は55名前後で、「背中」が56名と多く、「曲池」が50名である(図6)。3年生よりも2年生の人数が多かったためか3年生が戸惑っている場面も見られた。



「『手当て』の大切さが分かった」について、「とても理解できた」104名(63.4%)、「良く理解できた」53名(32.3%)であった(図3)。

「『手当て』を通して相手の気持ちを「たくさん感じた」94名(57.3%)、「少し感じた」62名(37.8%)である(図4)。

「学んだ『手当て』が今後に役立つかは、「非常に役立つ」102名(62.2%)、「少し役立つ」55名(33.5%)で、1回目と同じ傾向である(図5)。

「手当て」を実施した回数は、自身に「3回以上実施」74名(45.1%)、「2回以上実施」41名(25%)である。家族に実施した回数は、「3回以上実施」57名(34.8%)、「2回以上実施」27名(16.6%)である(図7)。

「『手当て』を実施していない」のは「自分自身」21名(12.8%)、「家族に」54名(32.9%)である。1回目で「手当て」は大切であり「自身」や「家族」に実施したいと95%以上が考えていたが、実際に1回以上実施したのは「自身」が87%、「家族」が67%である。

次に、①「手当て」を体験しての感想は36件で、「『手当て』を通して後輩と交流ができた」26件、

「後輩に指導するのは難しかった」8件等である。

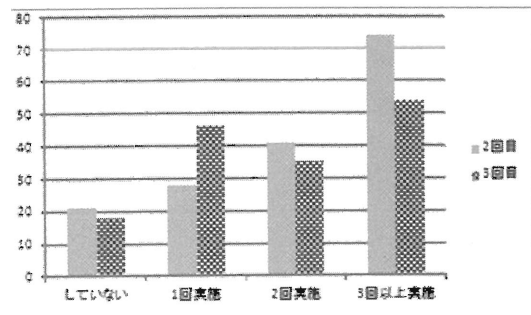


図7 2回目と3回目に自分自身に『手当て』をした回数  
2回目n=164, 3回目n=157

②後輩を指導しての感想の件数は43件で、「相手に気持ちが良いといわれて嬉しかった」14件、「『手当て』の大切さを伝えることができた」9件などである。

### 3)3回目の結果

研究参加者は164名で有効回答は、男子78名(49.7%)、女子75名(47.8%)、不明4名(2.5%)の157名である。

3回目は、地域の防災訓練に参加し、学んだ「手当て」を地区の住民に実施することである。実施内容と方法は中学生と住んでいる自治会で決めてもらった。

ツボの部位の理解の程度については、平均値はいずれも3.5前後であり、2回目とほぼ同じ傾向を示している(図1)。

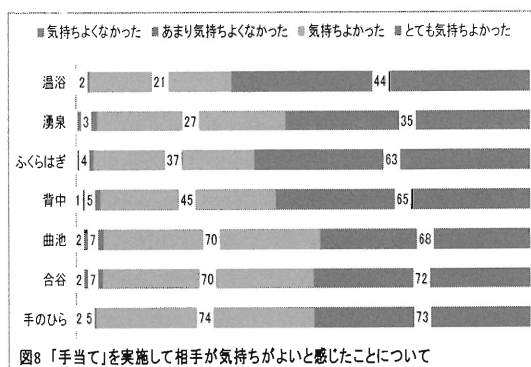
中学生が地域の住民に「手当て」を実施した回数は一人が1回~10回である。10回実施した部位は、「手のひら」「合谷」「曲池」「背中」、8回実施したのは温浴を除く6つのツボである。

実施回数の多いツボは「手のひら」の155名である。実施回数の多い順に述べると、「手のひら」の1回が124名、2回が15名、「合谷」の1回が134名、2回が11名、「曲池」の1回が126名、2回が11名、「背中」の1回が96名、2回が6名、「ふくらはぎ」の1回が85名、2回が8名、「湧泉」の1回が31名、2回が3名、「温浴」の1回が36名、2回が3名である(表4)。このように上肢の3つのツボを実施したのが120名以上であり、上肢は実施しやすいことを示している。

表4 地域防災時の「手当て」の実施回数

回数/部位	手のひら	合谷	曲池	背中	ふくらはぎ	湧泉	温浴
1	124	134	126	96	85	31	36
2	15	11	11	6	8	3	3
3	7	3	4	2	1		
4	2	1	1				
5	2						
6	1	1					
8	2	2	1	1	1	1	
10	2	2	2	2			
合計	155	154	145	107	95	37	42

「『手当て』を実施して相手が気持ちよいと感じた」と思われたのは図4に示すように、「とても気持ち良かったと感じた」と「気持ちよかったと感じた」のを合わせると95%前後である。「とても気持ちよかったと感じた」については、「温浴」27名(75%)、「ふくらはぎ」63名(61%)、「背中」(56%)、「湧泉」35名(54%)、「合谷」72名(48%)「手のひら」73名(47%)、「曲池」68名(46%)の順である。地域の住民の方々に実施した割合が多かった手に関する「手のひら」「合谷」「曲池」の割合は50%以下である



「『手当て』の大切さが分かった」については、「とても理解できた」60名(48.5%)、「良く理解できた」64名(49.6%)であった(図3)。

「『手当て』をした相手と気持ち」が通ずるについて「非常に通じた」61名(46.6%)、「少し通じた」65名(49.6%)である。「『手当て』を通して相手の気持ち」を「たくさん感じた」26名(17.0%)、「少し感じた」21名(13.8%)である(図4)。「『手当て』を通して相手と気持ちを通じた」割合は高いが、「『手当て』を通して相手の気持ちを感じる」割合は少なかった。

「学んだ『手当て』が今後役に立つか」につい

ては、「非常に役立つ」71名(46.7%)、「少し役立つ」72名(47.4%)で、1～2回目と同様の傾向である(図5)。

「手当て」を実施した回数は、自分に「3回以上実施」54名(35.1%)、「2回以上実施」35名(22.7%)、「実施しなかった」のは19名(12.3%)である(図2)。

地区の参加者に「手当て」をして感じたことや感想の件数は、複数回答で158件である。件数の多い順に、「相手に喜んでもらってうれしい」44件、「『手当て』は気持ちよい」30件、「『手当て』は相互にところが癒され安心感が持てる」26件、「地域の人々と交流ができた」11件である。「『手当て』は災害時に役に立つ」9件である。困ったことは、「ツボを見つけるのは難しい」12件である(表3)。

3回の体験学習を通しての感想は157件である。多い順に、「『手当て』は相互にところが癒され安心感をもたらす」34件、「『手当て』は日常的で楽しく実践できた」28件、「ツボの部位や力加減は個々により異なる」22件、「『手当て』をしてもらうのは気持ちがよい」19件、「『手当て』を自身や家族や他者にもできるようにしたい」19件、防災訓練に参加しての学びは、「『手当て』は災害時に役立つ」11件、「地域の人々と交流ができた」7件である(表3)。

## 6. 考察

川嶋みどり(1012は「手当て」とは、人間の生命の尊厳を踏まえて、手のぬくもりを通したケアである<sup>4)</sup>と述べている。筆者は、手のぬくもりを通したケアをすることで体や気持ちが楽になり安心すること、さらに、手のぬくもりを通して相手の体の具合や気持ちに分かり、自分の心を伝えるものであることを折に触れながら講義や体験学習を行った。「手当て」は自分の手を「道具」にしてどこでも誰にでもできることである。「手当て」をすることで体だけではなく気持ちも楽になるものである。「手」の働きについて、小馬徹(1996)は、手は最も豊かに人間の意志を伝える道具である。顔と並ぶほど豊かな表情に富み、同じほど精妙に感情を表現する<sup>5)</sup>と

述べている。また、皮膚は脳と似た構造を持つ情報処理機関であるとの考えもある。山口創(2012)も皮膚に触れると皮膚は震動が発生し、その周波数によりところに異なる影響を与える可能性がある」と指摘している。さらに、山口は、「手当て」の効果について第1は「癒し」であり、第2は「絆」である<sup>9)</sup>としている。これらのことから「手当て」の技術を身につけ、疲れているときや不安なときに「手当て」を行うことで自分自身や家族や災害時などに体が楽になったり気持ちが穏やかになったりすると考える。

### 1) 触れることについて

中学生は人に触れる機会がなく、「むずがゆい」など触れることは気持ちがよいと思っていないのではないかと考えた。まず自身の腕や足に触れる体験後、体験学習を行う相手に相互に腕や背中・足に触れる体感をした。触れることで気持ちがよいかについての1回目の平均値は「自分で触る」が3.3、「他者が触る」が3.4でありわずかであるが「他者」が触れても気持ちよいと感じている。2回目は気持ちよいと感じる平均点が高かった。また、感想では、「手当て」をしたことで楽になる、気持ちが良かったと感じ、特に、「他人に『手当て』をしてもらうと気持ちよいと感じた」との意見が最も多くみられた。これらのことから他人から触れられることへの違和感はなく、触れられることで心地よいと感じていることが分かった。ただ単に触れるのではなく、「手当て」などの目的を持って触れることで心地よく感じる事ができたと思われた。

### 2) ツボの部位の理解

今回はツボの部位は簡単に見つけられて、「肩こり」「頭痛」「足の疲れ」などに効果がよいと言われている「手のひら」、「合谷」、「曲池」、「背中」、「ふくらはぎ」、「湧泉」の6か所とした。感想からは「曲池」が分かりづらいとの意見があったが、結果をみると理解の程度は1回目よりも2・3回目の平均値が高くなっていることからツボの部位は理解できたと考えられる。防災訓練時には「手のひら」、「合谷」、「曲池」の実施回数が多いこと

からも手軽に実践できたといえる。今回は温浴を取り入れたが足全体を温めることを体験した全員が気持ちよさを感じており、疲れを癒すには効果があったと考える。今回は上記の6か所にしたが時間の関係からも中学生が覚えて実践できるには充分であったと考える。

### 3) 気持ちが楽になる体験

「手当て」の体験を通してまず自身の気持ちが楽になる、気持ちがよくなる体験をすることが第一である。自身が楽、気持ちがよいと感じることが他者への実施に繋がると考える。「手当て」は自身で触れても、安心できるし、気持ちの良いところを何回でも触れることができるメリットがある。また、自分で自分に触れても他者に触れてもらっても生理的なレベルではオキシトシンの分泌を促しリラックスすることができると言われている。ただし、セルフマッサージは、全身を他者に完全に任せて行うほどリラックスすることはできない。

「手当て」は相手が楽になるように、気持ちよくなるようにこころを込めて行わないと気持ちよさは通じない。前述したが、手は最も豊かに人間の意志を伝える道具である。顔と並ぶほど豊かな表情に富み、同じほど精妙に感情を表現する<sup>9)</sup>といわれているように皮膚の感覚を通して身体的な状態やこころの状態を把握できる。さらに相互に気持ちが伝わるのである。

1回から3回を通して、「『手当て』を通して相手の気持ちが分かる」ことの割合は、1回目よりも2回目の割合が高かったが、3回目はその割合は低い。3回の体験では相手の気持ちが分かるまでには至らなかった。それは、体験を積み重ねていくうちに相手の気持ちに応じた「手当て」ができるし、さらに、相互に気持ちもわかることができようになる。「『手当て』を通して相手に気持ちが通じた」割合は「非常に通じた」「まあまあ通じた」が88%を占めており、相手に気持ちが通じたと捉えていることが分かった。また、「相手に喜んでもらってうれしい」との意見が最も多いことから、相互に気持ちが通じたと感じていると考えることができる。それは、3

回目の感想から「『手当て』を通して相手の気持ちがわかる」、「『手当て』を通して相手の気持ちが伝わってきた」とのことからも言える。

#### 4)「手当て」がこころを癒すことについて

体に手を当てるという行為は科学的な知識のない太古の昔から行われている。母親がむずかる子どもを抱いて背中をなでることで子どもは安心してウトウトする光景は誰もが目にすることであり、経験をしていることである。このように体に手を当てることは身体的な苦痛だけでなく精神的にも苦痛が軽減され穏やかな気持ちになる。山口は「ふれあい」がイライラ、不安、疲れを和らげると言われている。また、「手当て」の効果は「癒し」と「絆」である<sup>7)</sup>と述べている。3回目の感想からは、「『手当て』は心を伝えることができる」、「『手当て』は安心、心を癒すことができる」、「『手当て』は相手をリラックスできる」との意見が半数以上を占めていることや「『手当て』を通して相手と気持ちがわかる」、「『手当て』を通して相手の気持ちが伝わってきた」、「『手当て』を通して相手に気持ちが通じた」ことの割合が高いことから、「手当て」をすることがこころの癒しになると中学生は捉えたと考えられる。

次に、「絆」についてである。感想からは「『手当て』を通してコミュニケーションが取れた」、「地域の人と交流できた」、「相手に喜んでもらえてうれしい」などの意見から今まで知らないでいた人々と気持ちが通じて「絆」を深めることができたと考えられる。山口は、「ふれあい」は皮膚と皮膚との接触であるために、「体」から入る情報であり、それは皮膚感覚という身体感覚を生み、さらにそれが感情を生む。これらは、ボトムアップの感情であり「熱い感情」である。これは「触れ—触れられた」といった感覚から、親密さや優しさ、愛情、信頼と言った感情が生まれるのであり、体に「触れ—触られる」ことから感じられる快や温かさに根差した感情である<sup>8)</sup>と述べている。

これらのことから中学生が「手当て」を通して相手にこころを伝えることができたと考えるこ

とができる。

#### 5)中学生の災害時の役割としての「手当て」

今回の研究目的は「手当て」を学ぶことを通して災害時の担い手としての意識を育てることである。3回目に地域の防災訓練に参加し、「『手当て』は災害時に役立つ」「地域の人々と交流ができた」などの意見から、社会の一員としての役割が明確になったと思われる。その中には「いざ手当をしようとするのが恥ずかしいので普段から地域の人とつながりを持つことが大切だと思った」「地域の人との関わりがあまりないのでこの手当学を学んだことにより地域の方々との関わりを持てるようになった」「実際に地域の方にやってみて本当の災害になった時もしっかりやりたいなど感じた」「実際に震災が起きた時周りの人たちで手当をしてあげて心を落ち着かせたい」など災害時の担い手としての意識も生まれたと考えられる。人が幸福感を感じるのは、「綿密な人間関係を持つこと」「人の役に立つこと」であると言われている。

中学生に災害時の担い手としての意識が生まれたのは、初回時に校長先生の呼びかけで地域の代表の方や父母の参加があったこと、防災訓練時28地区で中学生が学んだ「手当て」を取り入れたことによるとも考える。参加した中学生の輝いている表情を見ていると担い手として自覚しているように見えた。

「手当て」の技術は災害時だけでなく相手との「絆」を深める道具として用いることができる。東日本大災害においてもマッサージや足浴をすることで多くの方々が癒されたことが伝えられている。「手当て」は自分の手を道具にしてどこでも誰にでもできる技であることから中学生が身につけることで将来に役立つと考える。学生がこの体験ができたことで「手当て」をした相手と気持ちが伝わったと思われる。

#### 6)今後に向けて

中学生は、「手当て」は日常的に実施できるものであり、「手当て」をすることに意義を感じており「楽になる」と言う体験をしている。3回



目の体験では「相手の気持ちを感じる」割合が低かった。「相手の気持ちが分かる」には、体験を重ねることで実感できることである。それが、「手当て」の技を磨くことでもある。

南海トラフ地震が予想されている東海地方においては「手当て」の普及に取り組みたいとも報道されている。災害時の担い手である中学生が「手当て」の技を習得し、防災訓練時に実践し、その効果を地域住民にも波及するには、医療機関との連携が不可欠である。



写真2 地区での防災訓練で「手当て」の体験学習

## 7. まとめ

本研究の目的は、中学生が「手当て」の技術を身につけ防災訓練に参加することで、災害時に「手当て」がどのように生かせるかを明らかにし、災害時の担い手としての意識を育てることである。

今回の体験を通して以下のことが分かった。

1. 「手当て」のツボは、「手のひら」「合谷」「曲池」「背中」「ふくらはぎ」「湧泉」の6か所と足の「温浴」にしたが、理解の程度や時間の配分などが適当であった。また、3回の体験学習をすることで「手当て」の技術を身につけることができた。

2. ツボの部位や力を入れ具合などの理解の程度は1回目より2回目・3回目の平均値が高かった。

3. 中学生は「手当て」を受けることは気持ちが高くなること、こころが癒され安心感を持つことができることが体験を通して理解できた。

4. 中学生は、「手当て」の意義や大切さを学び、日常生活にも生かすことができることを体

験することができた。さらに、「楽しい」と感じている。

5. 中学生は、「手当て」を通して地域の方々と交流ができた。そしてそれは災害時の役割を自覚する機会となった。

6. 今後の課題は、体験の場を増やすこと掛川市内に普及させるには、医療機関との連携が不可欠である。

## 8. 謝辞

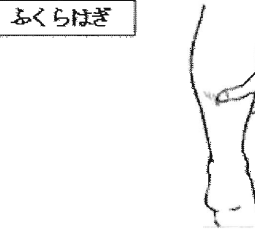
中学生に「手当て」の講義や体験学習の試みは初めてであり不安であった。しかし、地域の防災訓練に参加した中学生の生き生きとした態度や笑顔を見て中学生でも充分理解できることを実感した。そして、看護師も中学生との「手当て」を通し中学生の可能性や「手当て」の大切さを再認識するなど多くの学びがあった。

研究に参加くださった中学3年生の皆様へ感謝致します。また、防災訓練に「手当て」を取り入れてくださいました地区の皆様にお礼申し上げます。これら一連の「手当て」を学ぶ機会を頂きましたのは、A中学校の校長先生始め諸先生方のご理解、旧掛川市立総合病院(現中東遠総合医療センター)の看護師、徳育保健センターの保健師、東京女子医科大学の看護系同窓会の看護師、及び教員の皆様のご協力のお陰であり心から感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) [www.mext.go.jp/component/a\\_menu/.../1334780\\_08.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/.../1334780_08.pdf).
- 2) [www.city.setagaya.lg.jp/kurashi/101/166/.../nogawa76.pdf](http://www.city.setagaya.lg.jp/kurashi/101/166/.../nogawa76.pdf).
- 3) myfuna.net > ホーム > ふなばし情報スクランブル > 教育・学校・学生.
- 4) 川嶋みどり(2011): 触れる・癒す・あいだをつなぐ手—TE—ARTE 学入門、看護の科学社.
- 5) 小馬徹(1996): 握手行動の身体論と政治学—ギブシギスの事例を中心に、菅原和孝・野村雅一(編): コミュニケーションとしての身体論、大修館書店.
- 6) 山口創(2012): 手の治癒力、草思社.
- 7) 8) 6)と同じ.

資料 「手当て」の部位と効果・方法

ツボの場所	効果	場所の探し方、方法
<p><b>親指球と小指球の部位</b></p> 	<p>手の疲れ、循環が良くなる、 リラックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらの親指と小指の骨に添って押してみる。</li> <li>・次に両手小指を相手の掌の両端の指にはさみ、手のひら全体をまんべんなく押ししたり揉んだりする</li> <li>・両手で相手の手を反対側にストレッチする</li> </ul>
<p><b>合谷（ごうこく）</b></p> 	<p>頭痛、肩こり、めまい、眼精疲労、歯周病など首から上の症状に効く ☆押しやすい手の甲にある万能ツボ、様々な痛みや腫れ、ストレスにも効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の甲の親指と人差し指の股の間で、くぼみがあるところがツボ</li> <li>・押したい側の手を支えながら、親指を使って押す</li> <li>・親指は垂直に立てるように押すと効果的</li> </ul>
<p><b>曲池（きょくち）</b></p> 	<p>首・肩こり、背中の痛みやこわばり、腰痛に効く ☆上半身の不快な症状に効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらを胸に置くと、曲がった肘のところにしわができる。そのしわの外側の先が曲池。</li> <li>・骨の方に向かって、ズーン通しつけると気持ちが良い。</li> </ul>
<p><b>背中</b></p>  <p><b>ふくらはぎ</b></p> 	<p>脊柱の外側には多くのツボがある。背部の痛みやだるさ、肩こりや首の痛み、内臓機能の症状などを軽減  足の疲れ、むくみなど</p>	<p>腰椎、腰の部分から脊柱の両外側から肩まで深呼吸に合わせてさする。はく息に合わせて肩甲骨の外側から腰の部分までマッサージをする。あるいは肩から両手の外側を手首までゆっくり下ろす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふくらはぎはひざの後ろから足首まで。</li> <li>・ふくらはぎには承山（しょうざん）というつぼもあるので足首から膝に向けてゆっくり押ししたり、緩めたりする。また、ゆっくり足首から膝にかけてマッサージをする。</li> </ul>
<p><b>湧泉（ゆうせん）</b></p> 	<p>冷え、のぼせ、むくみ、不眠、こむらえし、体力増強など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5本の指を内側に曲げたときにあらわれるくぼみがつぼ（への手にへこんだところ）</li> <li>・親指を垂直に立てて、揉みほぐすように押すと効果がある。</li> </ul>