

子どものトラウマと タッチセラピー



About

ティナ・アレン | Tina Allen
国際リドルキッズ協会 創立者



ティナ・アレンは20年以上も前に小児タッチセラピーの分野での活動を開始しました。

子ども達の心身の健康、幸福、生活の質の向上、そして子ども達の家族へも愛情と想いを常に抱き、日本を含めた世界各国で活動を続け現在に至ります。

タッチセラピーの世界的権威であり、国際的な教育者として、ティナはタッチを必要とする世界中の子ども達のために、人生を捧げています。

免責事項

ここに記載されている情報は、医学的なアドバイスに代わるものではなく、健康な子どもにタッチを適用する方法を提案するためのものです。紹介されているテクニックは、医療従事者の許可及びの指導がない限り、乳幼児や特別な医療ニーズを持つ子への使用はお勧めできません。また医療専門家の助言なしに、特定の治療法としてテクニックの使用を処方したり、医療的助言を提供するものではありません。子どもの健康と安全を確保するため、マッサージを始める前に専門家に必ず確認を取ってください。著者は、この電子冊子のテクニックを使用することによって生じるいかなる損害や怪我に対しても責任を負いません。

国際リドルキッズ協会
<https://liddlekidz.jp>

本書の無断転載を禁じます。この電子冊子のいかなる部分も、批評や記事での簡単な抜粋を除き、出版元の書面による同意なしに複製することはできません。

著作権 © 2022 Tina Allen, 著者

子どものトラウマを理解する

トラウマとは、長期にわたる、または予測不能な、恐怖、不安、無力感といった感情をもたらすストレスフルな出来事と定義されています。小児期のトラウマは、実際の、あるいは認識された危険の脅威によって、子どもが自分自身の感情をコントロール出来ない状態に陥れます。

繰り返すトラウマ体験は、複雑性トラウマにつながり、子どもの発達のあるゆる領域を危険にさらす可能性があります。発達をおかされる領域として、神経発達、アイデンティティの形成、認知処理、身体的インテグリティ、行動をコントロールする能力などが含まれます。



トラウマの影響を受けるリスクが高いとされる子ども：

身体的・精神的虐待を受けた子ども、心に強い衝撃を受ける出来事を目撃した子ども、災害や事件を経験したり、起きた場所の近くにいたりした子ども、精神的疾患を抱える保護者の子ども、親の離婚や失職など、家庭生活にストレス要因がある子ども、喪失体験のある子ども、社会からの支援を受けられない環境に置かれている子どもなど

「トラウマになるような出来事は、幼い子どもたちに大きな感覚的影響を与えます。予測できない恐ろしい出来事に関連した視覚刺激、大きな音、激しい動き、その他の感覚によって、彼らの安全意識は打ち砕かれることがあります。その恐ろしいイメージは、悪夢、新たな恐怖、その出来事を再現する行動や遊びという形で繰り返される傾向があります。」

- 米国・小児トラウマストレスネットワーク(NCTSN)

トラウマの原因



私たちは皆、動揺したり、恐れを抱いたりするような出来事を経験します。しかし、ある出来事が人の身体的または精神的な幸福を脅かしたり、害したりする場合、それはトラウマ的な出来事として分類されることがあります。

同じ出来事を経験しても、誰もが同じように反応するわけではありません。ストレスのかかる出来事にどのように対処するか、どのような反応をするかは、子どもによって生まれつき異なる傾向をもっています。例えば、適応力のある子もいれば、慎重な子もおり、レジリエンス（回復力）のレベルもさまざまです。同様に、トラウマになるような出来事後の反応や回復にかかる時間には個人差があります。

子どもにとってトラウマとなる出来事には、虐待（身体的、言語的、性的）体験、自然災害や出来事、戦争やテロ、周囲や学校内での暴力、ネグレクト、入院・医療のトラウマ体験、喪失体験、親の離婚、幼児期トラウマ、複雑性トラウマなどが挙げられます。

小児タッチセラピー

小児タッチセラピーは、このような状況下の子どもに最も適したマッサージ技術です。

トラウマを抱えた子どもたちにタッチセラピーを行う場合、その可能性を最大限に引き出すために積極的な働きかけは必要ありません。

彼らにマッサージを行うには、効果的なサポートを提供するための専門的なトレーニングを受ける必要があります。

タッチセラピーを利用することで期待される多くの効果には、次のようなものがあります：

社会性の向上

ストレスホルモンの減少

健やかな成長と発達

自己肯定感の向上

触覚嫌悪感の減少

睡眠の質の向上

気持ちの落ち着きとリラックスの増大

自己管理能力の向上



タッチを通して
子どもたちに
力を与えること

トラウマを抱えた子どもたちに対してのアプローチは、彼らが安心して過ごせていること、彼らが発する身体的な合図やジェスチャーに対して、施術者がより敏感であることが求められます。そのため小児タッチセラピストと保護者は、子どもの精神年齢を考慮しつつ、非言語的なコミュニケーションも取り入れて対応していくことが必要になります。

一番大切なのは、セラピーの最中は子どもに主導権を与え、最終的にはその子が「本来持っている力」をまた発揮できるようにすることなのです。

"毎週毎週病院に通うことが、私も娘も怖い日々でした。そんな中、お互いを落ち着かせるマッサージに出会うことができ、救われました。"

- 2歳女兒の母親

"ママがパパに殴られるのを見て、とても怖かった。自分のせいだと思った。ティナがマッサージしてくれると、嬉しいし、怖い気持ちがなくなる。"

- 男の子・8歳

"息子はあらゆるものに当たり散らし、理由もなく爆発していました。"

マッサージの後、息子は以前の自分を取り戻したかのように、落ち着いた様子でした。"

- 7歳男児の母親



トレーニングについて

子どもは身体的にも精神的にも脆いことから、乳幼児や小児へのタッチセラピーを行おうとする人には、専門的なトレーニングが欠かせません。一般的な医療トレーニングやマッサージの訓練では、そのような特別な背景までは学ぶことができないため、症状や症例に対して最善のアプローチや高度なテクニックの方法を学んだ施術者が必要とされています。

小児タッチセラピーの専門家であるティナ・アレンは、国際リドルキッズ協会の認定講座をすべて開発し、効果的なタッチセラピーを提供するためのスキルを教育し、向上させることを目的としています。



セラピスト認定について

トラウマを抱えた子どもたちにタッチセラピーを提供したいと考える専門家や保護者は、まず最善のアプローチ、テクニック、そして効果について教育を受け、確実なケアを提供できるようになる必要があります。

「小児タッチセラピー指導者養成講座」の受講から始めると、子どもたちにタッチセラピーを提供するために必要な基礎を身につけることができます。

「小児タッチセラピー指導者養成講座」修了後は、「トラウマを抱えた子のためのタッチセラピー指導者養成講座」を受講し、該当する子どもたちの理解を深め、安全かつ効果的なタッチを届けるために必要な情報と指導法を学ぶことをお勧めします。



国際リドルキッズ協会について

私たちは、世界中のすべての子どもたちが幸せになる機会を得ることを活動の原点として取り組んでいます。リドルキッズの革新的かつ先駆的なプログラムは、子ども達に健全な成長の場を与えることにつながっています。

私たちの活動は、指導者養成、セラピスト認定、医療現場でのタッチプログラム開発、世界各地での医療への取り組みなど多岐に及びます。

【触れることが持つ大きな意味】について声を上げ続けることによって、医療現場のニーズにも応えてきています。

長きに及ぶコロナ禍で対面講座の開催が難しくなった昨今、当協会ではオンライン講座と指導者養成講座（一部）のオンライン版を新たに開設しました。世界中のどこにいても、自身のペースで進められる【オンライン・ラーニングセンター】を駆使して、あなたが自分自身の夢を叶え、目的を達成するのを支援していきます。

ティナ・アレンによる
国際リドルキッズ協会の指導者養成講座は、
世界で最も権威のある
小児タッチセラピーの認定講座です。