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
―「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」に焦点をあてて―

An Effective Teaching Method of Basic Nursing Education for Skills Regarding Comforting Patients
― Focusing on Relaxation, Shiatsu and Massage Techniques ―

林　圭子，阿武　泉*

*茨城県立医療大学

要　約

「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の学生教育に関する研究論文を分析し，効果的な教授方法および課題を検討した．医学中央雑誌 Web. 版 Ver.5を用いて，2000年から2013年までの文献を検索し，17件を分析の対象とした．

17の文献は，【学生への教育効果に関する研究】と【リラクセーション技法・技術に関する研究】の2つのカテゴリーに分類され，以下のことが明らかになった．1．リラクセーション技法について教授することが必要である．2．基礎看護技術演習を実施する初期にマッサージ・指圧に関する教育を実施することが有用と考える．3．リラクセーション技法・技術演習の際，血圧，脈拍数測定など生理学的指標を実施することは科学的根拠を提示することに繋がる．4．リラクセーション技法は多種類あり，その技法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に教授する．5．看護におけるリラクセーション技術としてのマッサージや指圧の目的，対象者，方法，手順，禁忌，効果判定方法等について今後さらなる研究が必要と考える．

キーワード：リラクセーション　指圧　マッサージ　看護学生教育

はじめに

2004年3月「新人看護職員の臨床実践能力向上に関する検討会」報告書では，新人看護職員に期待される姿として「看護職員としての必要な基本的姿勢と態度」「看護実践における技術的側面」「看護実践における管理的側面」の3つの側面から臨床実践能力を捉え，これらの要素はそれぞれで独立したものではなく，患者への看護を通して臨床実践の場で統合されるべきものであり，さらに看護基礎教育で学んだことを土台にし，新人看護職員研修で臨床実践能力を積み上げていくものである[1]と述べている．

「看護実践における技術的側面」は大きく13項目に区分されており，さらに69項目からなる小項目に分かれている．その中の大項目の1つである「苦痛の緩和・安楽確保の技術」は，①安楽な体位の保持，②罨法等の身体的安楽促進ケア，③リラクゼーション，④精神的安寧を保つための看護ケアの4つの小項目で構成されている．この4つの項目は，1年以内に経験し，修得を目指す項目であり，到達目安は，「指導のもとできる」という位置づけとなっている．

また，「看護学教育の在り方に関する検討会報告」[2]（平成14年3月26日）では，看護基本技術の学習項目として「m．安楽確保の技術」があり，その学習を支える知識・技術として，①体位保持②罨法等の身体安楽促進ケア，③リラクセーション，④指圧，⑤マッサージが示されている．

このように安楽は，安全や自立と並んで基本的看護機能である一面，看護技術の実践としても位置づけられている．しかしながら，「安楽な体位の保持」や「罨法等の身体安楽促進ケア」については，技術・手順は比較的確立されているが，2007年の原田らの「リ

ラクセーション」「指圧」「マッサージ」に関する看護研究と看護基礎教育の現状調査研究では，看護基礎教育の中で教えるべき内容としての技術・手順について確立されているとは言えず，これらの教育内容を検討する必要があることが示唆された[3]と述べている．

今回，「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」に関する看護基礎教育の学生教育に関する研究論文を分析し，どのような技術教育が実施されているのか明らかにし，看護基礎教育における「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の教授方法およびその課題を明らかにする．

研究目的

安楽確保の技術としての「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の学生教育に関する研究論文を分析し，看護基礎教育における「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」の効果的な教授方法および課題を検討する．

用語の操作的定義

本研究では，操作上以下の定義とする．

リラクセーション技法：自分自身が自己コントロールとして実施し，リラクセーションを得る方法で漸進的筋弛緩法，自律訓練法，呼吸法等

リラクセーション技術：他者が直接他者の身体に働きかけてリラクセーション反応を得る方法でマッサージ，指圧等

研究方法

1．対象文献

医学中央雑誌 Web. 版 Ver.5を用いて，2000年から2013年までの文献を検索した．キーワードとして，「リラクゼーション」or「リラクセーション」and「看護教育」と「指圧」and「看護教育」さらに「マッサージ」and「看護教育」を用いて抽出した．抽出された文献115件の内，心肺蘇生や乳房マッサージ等の文献は除外した．また，調査・文献検討等に関する文献は除外し，学生教育に関する内容の文献17件[4~12]を分析の対象とした（表1）．

2．分析方法

分析対象の文献を分析対象発表年，文献の種類，研究者（第一著者）の所属機関，論文名，研究目的，研究対象，分析方法，結果，研究の課題を整理した．そして，研究の種類，データ収集方法を年次別に分類し，統計ソフト Excel2000を用い，記述統計量を算出した．さらに，教育内容の概要として，科目の位置づけと対象学年，実施対象者および方法について分類した．また，研究内容については，研究論文を精読し，その研究内容を要約し，簡潔に表現するようコード化した．次いで，コードの意味内容の類似性に基づき，カテゴリー化した．分析の妥当性および信頼性は，共同研究者間で検討を重ねることで確保した．

結　果

1．対象文献の概要（表2）

1）文献数と年次推移

2000年から2013年までの総文献数は17件であった．2000年に1件，その後2003年より2000年までは，年に1～3件であった．2007年，2008年は報告がなく，2009年より年に1～2件で推移してる．

2）研究の種類とデータ収集方法

質的研究が最も多く，9件（52.9%）であり，データ収集方法は質問紙によるものが10件（47.6%）であった．

2．教育内容の概要

1）領域別の実施状況（表3）

最も多く実施されている領域は，成人看護学の領域の6件で，次いで領域に分類されない専門科目が4件，精神看護学領域が3件，母性看護学，基礎看護学領域は1件ずつであった．また，講義・演習の教育が14件，実習が3件，その他1件であった．

2）対象学年（表4）

短期大学の場合は，2年生が多く5件，大学では，3年生が4件と最も多いも，1年生から4年生までが対象となっていた．

3）実施対象者

実際の患者にリラクセーション技術を実施した研究が3件，講義および演習を受けた学生が対象となっているのが13件，その他（講義・演習以外の学生対象）が1件であった．

4）実施方法（表5）

漸進的筋弛緩法とアロマセラピーが多く5件，次いで自律訓練法，以下オイルマッサージ，マッサージ，呼吸法であった．数種類を組み合わせて実施した文献もあった．

3．研究内容（表6）

本研究において，以後，カテゴリーを【　】，サブ

表1. 分析対象文献リスト

	文献名	著者名	雑誌名	発表年
1	成人看護学実習における「リラクセーション技法」の試み　学生が得られたリラックス反応と学びの分析	小林優子,太田和美他	新潟県立看護短期大学紀要 6 巻	2000
2	看護療法としてのマッサージに関する検討	田口玲子,渡辺岸子他	新潟大学医学部保健学科紀要7巻 5 号	2003
3	学生の不安状況とリラクセーション技法の有効性	瀧井ヒロミ,杉野文代他	神戸常盤短期大学紀要 24	2003
4	看護学生におけるリラクセーション学習効果　母性看護学演習展開から学生の身体感覚に焦点をあてて	山下貴美子,藤波久恵他	山梨県立看護大学短期大学部紀要 9 巻 1 号	2004
5	看護学生を対象としたストレスマネジメント教育の効果の検討	松本明生	保健の科学 47	2005
6	看護療法演習の展開と履修者の反応および今後の課題	尾崎フサ子,渡辺岸子他	新潟大学医学部保健学科紀要 8 巻 1 号	2005
7	看護師の対人援助場面に適したマッサージ様技術(掌圧)の開発・教育・評価の試み	井上晴豪	日本健康教育学会誌 13 巻	2005
8	成人看護学実習における看護学生のアロマセラピー効果	鈴木はるみ,飯出美枝子他	桐生短期大学紀要 17 号	2006
9	成人看護学演習における漸進的筋弛緩法の学習効果　学生の生理的指標と主観的評価より	近藤由佳,瀬山瑠加他	高崎健康福祉大学紀要 5 号	2006
10	看護基礎教育における代替療法の活用に関する一考察　メディカルアロマセラピーを中心として	小濱優子,荒木こずえ他	川崎市立看護短期大学紀要 11 巻 1 号	2006
11	フットケアと手足のマッサージ演習での患者役割体験からの学び	平尾由美子,福嶋龍子	日本看護学会論文集　看護教育 39 号	2009
12	周手術期実習におけるアロマセラピーを取り入れる効果	山本多香子	京都市立看護短期大学紀要 35	2010
13	精神看護学の授業におけるリラクセーション技法を試みた学生の反応	那須実千代,福永ひとみ他	川崎市立看護短期大学紀要 16 巻 1 号	2011
14	アロマセラピーマッサージ実施後の患者インタビューに学生が同席する意味　臨地実習における学生の自己効力感を高める学習方法の考察	狩谷恭子,関千代子他	医療保健学研究 2	2011
15	リラクセーション技術を取り入れた学内演習の試み	前田節子,中島佳緒里他	日本赤十字豊田看護大学紀要 7(1)	2012
16	「看護師のメンタルヘルス」の授業にリラクセーション体験を導入した授業効果　自律訓練法の第二公式まで取り入れて	清水健史	日本看護学会論文集　精神看護 42 号	2012
17	看護基礎教育におけるハンドマッサージ技術の教育的課題	澁谷えり子	埼玉県立大紀要 14	2013

表2. 年次別研究概要

	数	%	年													
			2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
1. 研究の種類																
質的研究	9	52.9				1		2	1			1	1	2	1	
量的研究	3	17.7						1	1							1
質・量併用	5	29.4	1			1	1		1						1	
総数	17	100.0	1	0	0	2	1	3	3	0	0	1	1	2	2	1
2. データ収集																
観察法	4	19.0	1			1			1						1	
面接法	1	4.8											1			
質問紙法	10	47.6	1			2	1	2	1					1	1	1
その他	6	28.6				0		1	2			1		1	1	
総数(重複)	21	100.0	2	0	0	3	1	3	4	0	0	1	1	2	3	1
3. 分析方法																
量的方法																
記述統計	2	9.1				1	1									
推測統計	6	27.3	1			1		1	1						1	1
質的方法																
内容分析	7	31.8	1						1			1	1	1	2	
その他	7	31.8				1	1	2	2					1		
総数(重複)	22	100.0	2	0	0	3	2	3	4	0	0	1	1	2	3	1
4. 研究者の所属																
看護専門学校	0															
看護短期大学	7	41.2	1				1		3				1	1		
看護大学	9	52.9				2		2				1		1	2	1
その他	1	5.9						1								
総数	17	100.0	1	0	0	2	1	3	3	0	0	1	1	2	2	1

表3. 領域別による実施状況

領域別	数
基礎看護学	1
成人看護学	
演習・講義	3
実習	3
老人看護学	
講義・演習	1
実習	1
精神看護学	
講義・演習	3
実習	
母性看護学	
講義・演習	1
実習	
小児看護学	
講義・演習	0
実習	
他専門科目	4
その他	1
総数（重複）	18

表4. 対象学年

対象学生学年	数
短期大学生	
1年生	
2年生	5
3年生	1
大学生	
1年生	1
2年生	2
3年生	4
4年生	1
専門学校	2
学年不明	2
総数（重複）	18

表5. 実施方法

方法	数
漸進的筋弛緩法	5
アロマセラピー	5
自律訓練法	4
オイルマッサージ	3
マッサージ	3
呼吸法	3
意図的タッチ	1
音楽療法	1
回想法	1
指圧	1
掌圧	1
ストレッチング	1
足浴	1
総数（重複回答）	25

表6.「リラクセーション」「マッサージ」「指圧」と学生教育に関する研究のカテゴリー分類

カテゴリー	サブカテゴリー	文献番号	17 文献のコード
学生への教育効果に関する研究	演習における学生の身体的反応と学習効果	4	リラクセーション技法の授業における学生のリラックス反応と学び
		7	リラクセーション技法（呼吸法・補助動作）演習における学生の身体感覚状況と学習効果
		12	リラクセーション技法（漸進的筋弛緩法）の生理的指標と主観的指標による学習効果の検討
	リラクセーション講義・演習の効果	16	リラクセーション技法（呼吸法・自律訓練法）演習における学生の学び
		14	フットケアと手足のマッサージ演習による学生の身体的感覚および心理的影響の検討
		18	リラクセーション技術を基礎看護教育に導入する効果
		19	リラクセーション技法（自律訓練法）演習の授業効果
		13	アロマセラピー教育の授業・演習、公開講座等の実施の内容の報告とその活用の意義
		9	看護療法演習の報告と学生の学び
	患者に実施しての学習効果	11	学生が実習中にアロマセラピーを実施した効果の検討
		15	周手術期の患者にアロマセラピーを取り入れたことによる学生と患者の関わりと学生の変化
		17	アロマセラピーマッサージを実施した患者の評価・効果を直接聞くことによる学びと変化
リラクセーション技法・技術に関する研究	リラクセーション技法の検証	8	リラクセーション技法（漸進的筋弛緩法）を用いてストレス低減の効果
	リラクセーション技法の検証と学生の状態調査	6	リラクセーション技法（自律訓練法と漸進的筋弛緩法）の有効性と学生の不安状態の把握
	リラクセーション技術の方法検討	10	マッサージ様技術（掌圧）の開発と評価
		20	ハンドマッサージの教育方法の検討
		5	オイルマッサージの授業・演習報告と看護療法としてのマッサージのあり方を検討

カテゴリーを［　］コードを〈　〉で示す．17件の文献を内容分析して分類した結果，【学生への教育効果に関する研究】と【リラクセーション技法・技術に関する研究】の2つのカテゴリーに分類された．

1）【学生への教育効果に関する研究】

このカテゴリーは，12のコード（70.6%）から成り，［演習における学生の身体反応と学習効果］［講義・演習の学習効果］［患者に実施しての学習効果］の3つのサブカテゴリーに分類された．

(1)［演習における学生の身体反応と学習効果］

このサブカテゴリーの3つの文献[4,7,12]は，学生自身がリラクセーション技法を実施し，その結果，リラクセーションが得られたかどうかを生理学的指標および身体・精神・心理学的指標を用い分析していた．生理学的指標は，血圧，脈拍数を用い，身体・精神・心理学的指標は，日本語版 POMS，荒川らのリラックス反応評価・身体感覚チェック表と生活中のリラックス状態チェック表，小板橋が改変・作成した身体感覚チェック表を用いていた．

そして，学生のレポートや質問紙の自由記載を分析し，学習効果を明らかにしていた．リラックス法や自分自身の身体への関心[4,7,12]や，自分自身のストレス対処方法として役立てる[1]，リラクセーションの必要性と患者への看護に結び付けて考えられていた[4,7,12]と述べていた．

(2)［講義・演習の学習効果］

このサブカテゴリーは，学生への講義や演習でリラクセーション技法を用いた方法[16,19]とマッサージ等人の手を介して得られるリラクセーション技術を用いた方法[14,18]，講義やオープンキャンパス，公開講座等でのアロマセラピーを中心とした代替療法[13]，「看護療法」として多種類の方法を用いて講義・演習を実施した方法[9]の学習効果を明らかにしていた．それぞれの講義・演習を受けた学生に対して実施した質問紙調

査や体験後の学生レポート等を分析し，学生がどのようなことを学んだのかを明らかにした．その結果，リラクセーション法の効果を学生は実感[14,18,13]していた．リラクセーションは，個人のストレスマネジメントにも有用であること[16,19]，個人によってどの技法が効果的であるかは多様性があること，そして相手の反応を聞きながら創意工夫することや臨床実習での実施を考える，ケアの受け手と提供者の視点での思考[18]やコミュニケーション手段としての有効性[13]が述べられていた．「看護療法」では，手の温もりの意味するもの，聴くことの意味するものを修得していた[9]と述べていた．

(3)［患者に実施しての学習効果］

このサブカテゴリーでは，学生がリラクセーション技術を患者に実施したことでどのような学習効果があったかを分析していた．3文献ともにアロマセラピーを用いたリラクセーション技術であった．

文献11では，患者に実施した学生の学びは，コミュニケーション技術としての効果，安堵感を与える効果があったと述べている．文献15では，効果の実感，和らいだ空間の実感，ケア（援助）する喜びの実感であった．

文献17は，リラクセーション技術を実施した後に患者からフィードバックを受けた学生の学びについて述べており，心身のリラクゼーション効果，関係性の構築の効果，探究心，効果不明，実施して気づいた学び，看護観の変化の6つのカテゴリーが抽出され，学生自身の内発的動機づけとなり，自己効力感を高めたと述べていた．

課題として，アロマテラピーを実施するには，適応基準が確立されていないこと，精油の品質による皮膚トラブルや香りへの快・不快の個人差への配慮が必要である[11,15]と述べていた．

2)【リラクセーション技法・技術に関する研究】

このカテゴリーは，5つのコード（29.4%）から成り，［リラクセーション技法の検証］［リラクセーション技法の検証と学生の状態調査］［リラクセーション技術方法の検討］の3つのサブカテゴリーに分類された．

(1)［リラクセーション技法の検証］

漸進的筋弛緩法を用いて，学生のストレス低減になるかということを目的として実験群と非実験群に分けて分析した結果，リラクセーション技法を実施した学生はストレスが低減しており，今後学生のストレスマネジメント教育に役立つ[8]と述べていた．

(2)［リラクセーション技法の検証と学生の状態調査］

自律訓練法と漸進的筋弛緩法を実施し，生理学的指標と心理的指標によりリラクセーション効果があったか，さらに心理的指標により学生の不安の状態を把握することを目的[6]としていた．その結果，両方の技法ともに効果的であるも，漸進的筋弛緩法よりも自律訓練法の方がより効果的であった．そして学生の不安は，通常よりやや高い結果を得ていた．また，実施する際の環境調整が重要であると述べていた．

(3)［リラクセーション技術の方法検討］

文献10は，あん摩・マッサージ・指圧師の技法をそのまま取り入れた教育ではなく，看護学生に適したマッサージ様技術としての掌圧を開発し，その教育を評価していた．文献20では，ハンドマッサージ技術に関する教育方法について，ハンドマッサージを実施する際の潤滑剤の使用の有無による効果について検討していた．文献5では，オイルを使用したハンドマッサージの講義・演習を実施し，その方法について検討していた．

考 察

1．対象文献の概要

本研究において「リラクセーション」「指圧」「マッサージ」に関する文献中，学生教育に対しての研究動向を知るために文献を抽出した結果，17件であった．2002年の「看護学教育の在り方に関する検討報告」で看護基本技術の学習項目として提示され，2005年，2006年では年3件見られたが，2007年，2008年にはなく，2009年以降も1~2件程度となっている．2007年の原田ら[3]の研究において，教育内容を検討する必要があることが示唆されているが，そのための研究が十分行われているとは言えない状況と考えられる．

研究の種類では，質的研究，および質・量併用の研究が多かった．学生の学んだことが記述されたレポートや質問紙の内容分析が多く，講義や演習で学んだことを明らかにする研究が中心であった．

2．教育内容の概要

各領域で講義・演習した研究が多く，基礎看護学での研究は1件であった．看護教育は，基礎看護学分野から各専門分野に発展するが，基礎看護学分野での教育研究が少なく，体系化されていない状況が考えられた．

しかしながら，その他の専門科目と分類した尾崎ら[9]の研究論文では，「リラクセーション」「指圧」

「マッサージ」を含んだ科目として「看護療法演習」と命名され，その位置づけが明確化されていた．教育対象学年は，各領域での教育研究が多かったため，短期大学では2年，大学では3年であった．

実施方法では，漸進的筋弛緩法，自律訓練法，呼吸法など対象者自身が実施するリラクセーション技法と対象者がリラクセーションを感じる直接的ケアとしてのリラクセーション技術は，アロマセラピーやマッサージが多かった．また，いくつかの方法を組み合わせ実施した研究もみられた．

3．研究内容

1）【学生への教育効果に関する研究】

［演習における学生の身体反応と学習効果］では，リラクセーション技法の演習の際，身体的変化を生理学的に測定し科学的根拠を提示し，また学生自身がリラクセーションを体感することで看護ケアとしての必要性や重要性を理解できる教授方法であった．

科学的根拠の提示において，血圧や脈拍数は，身体的侵襲が少なく学生が相互に測定することができるという点で優れていると考える．

また，リラクセーション技法は多種類あり，［講義・演習の効果］の結果で述べたように，個人によってどの技法が効果的であるかは多様性があり，どの技法がその個人に適しているかを勘案することが重要である．それ故に，学生への演習に際しても，種々の方法を実施すること，またリラクセーション技法を実施してもリラクセーションが得られない場合があることを教授することが必要と考えられた．しかし，リラクセーション技法の複雑性や時間的制約もあり，多種の方法を演習することは困難である．特に演習では，多種の方法を実施することが不可能ではあるが，学生個々が自ら方法を選択して実施するという方法も一案と考える．

そして，リラクセーション技法は，簡易にできない技法や，患者の病状や状態によっては，実施できないこともある．そのことを十分教育した上で，患者の状態や個別性を考えて技法を選択できるよう教授することが重要と考える．

［講義・演習の効果］で相手の反応を聞きながら創意工夫すること，ケアの受け手と提供者の視点での思考[18]やコミュニケーション手段としての有効性[13]が明らかとなっており，［患者に実施しての学習効果］においても，コミュニケーション技術としての効果，関係性の構築の効果，患者との相互関係に効果的であった．看護は，その対象者と信頼関係を構築することが重要であり，看護実践の基盤である．そのことから考えると，看護の対象者を考える視点や関係性の構築に役立つという利点からも，リラクセーション技法・技術の修得は必要と考える．また，学生のリラクセーション技法・技術が，どの程度の技術到達状況であるか，技術修得できているか明確化されていない状況であった．看護技術の演習をする際，清拭などの看護技術は，その手順や方法，目的や根拠等について明確化していることで，到達レベルの評価が容易である．リラクセーション技法・技術についてもその手順や方法等を明確化していく必要があると考える．特に，臨地実習では，患者への安全性を考えると重要と考える．

以上のことより，【学生への教育効果に関する研究】では，リラクセーション技法について教授する必要がある．しかし，演習においてすべての学生がリラクセーションを得ることができないということを教授することが重要である．たとえ，学生は，リラクセーション効果が得られなくも，そのことで個人により結果が異なることを実感し，患者に適応する際にも個別性があること，その適応を考えることに繋がると考える．また，マッサージや指圧演習で，患者役，看護師役を体験し，リラクセーションを体感することが重要である．また，科学的根拠の提示としての身体的侵襲の少なく学生相互に実施できる血圧・脈拍測定を取り入れることは有用である．

臨地実習で，リラクセーション技法・技術を患者に対して実施することは，学生および患者相互にとって効果的であるが，患者の病状や状態によっては，実施できないこともある．つまり，リラクセーション技法・技術を実施する際は目的を明確化し，対象者，方法，手順，禁忌，効果判定方法等を教授する必要がある．学生の技法・技術の到達レベルを評価するためにも重要である．

2）【リラクセーション技法・技術に関する研究】

［リラクセーション技法の検証］［リラクセーション技法の検証と学生の状態調査］では，リラクセーション技法が学生にとってリラクセーション効果をもたらすのかという視点での研究であった．学生のストレスマネジメント教育という視点での講義・演習であった．看護学生は，一般より少し多い目の不安を抱えて生活しているということからもリラクセーション技法を教育することで，学生自身がその方法を活用し，自分自身のストレス低減することに繋がる[6]との研究結果からも演習を実施し，技法を修得する必要があると

考える．実施する際，その環境を整えることの重要性も述べられており，演習の際は考慮すべきことと考える．

［リラクセーション技術の方法検討］では，リラクセーション技術をどのように学生教育すべきかその方法について検討している．先にものべたように，リラクセーション技法・技術は，看護援助としての手順や方法については，まだ確立しているとは言えない．しかし，基礎看護技術は，安全・安楽・教育的視点の要素が含まれることが重要である．安楽の要素として，マッサージや指圧を取り入れた基礎看護技術を教授することが考えられる．田口は，マッサージは，日常生活援助技術の一部として広く活用でき，マッサージそのものを職業として極めていくためには手技の熟練等多く経験の積み重ねが必要だとしても，臨床で役立つレベルのマッサージ技術修得は可能である[5]と述べている．つまり，基礎看護技術である清拭や洗髪，足浴を実施する際などにマッサージや指圧の要素を導入することであり，例えば背部清拭をする際，最初に暖かいタオルで肩を覆い，肩を指圧してから始めることなどがその方法と考えられる．

以上のことより，【リラクセーション技法・技術に関する研究】では，リラクセーション技法は，早期に演習を用いて技法を教授する必要がある．また，リラクセーション技術をどのように基礎看護技術として教授すべきかさらなる研究が必要と考えるが，基礎看護技術演習においては，安楽という視点を常に考え，教授している現状より，基礎看護技術演習を実施する初期にマッサージ・指圧に関する教育を実施することが有用と考える．

結　論

2000年から2013年に発表された看護研究のうち学生教育に関する17の文献を取り上げ，教授方法と課題について検証し，以下のことが明らかになった．

1. リラクセーション技法について教授することが必要である
2. 基礎看護技術演習を実施する初期にマッサージ・指圧に関する教育を実施することが有用と考える．
3. リラクセーション技法・技術演習の際，血圧，脈拍数測定など生理学的指標を実施することは科学的根拠を提示することに繋がる．
4. リラクセーション技法は多種類あり，その技法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に教授する．
5. 看護におけるリラクセーション技術としてのマッサージや指圧の目的を明確化が必要であり，対象者，方法，手順，禁忌，効果判定方法等について今後さらなる研究が必要と考える．

引用文献

1) 厚生労働省：新人看護職員の臨床実践能力向上に関する検討会報告書．2004．http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/03/s0310-6html.
2) 文部科学省：看護学教育の在り方に関する検討会報告書：大学における看護実践能力の育成の充実に向けて．2002．http://www.umin.ac.jp/kango/kyouiku/report.pdf.
3) 原田真里子，櫛引美代子ら：「リラクセーション」，「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課程教育における今後の課題．弘前学院大学看護紀要，第2巻：1-8，2007.
4) 小林優子，太田和美ら：成人看護学実習における「リラクセーション技法」の試み　学生が得られたリラックス反応と学びの分析．新潟県立看護短期大学紀要，6巻：3-12，2000.
5) 田口玲子，渡辺岸子ら：看護療法としてのマッサージに関する検討．新潟大学医学部保健学科紀要，7巻5号：653-668，2003.
6) 瀧井ヒロミ，杉野文代ら：学生の不安状況とリラクセーション技法の有効性．神戸常盤短期大学紀，24：49-56，2003.
7) 山下貴美子，藤波久恵：看護学生におけるリラクセーション学習効果　母性看護学演習展開から学生の身体感覚に焦点をあてて．山梨県立看護大学短期大学部紀要，9巻1号：27-39，2004.
8) 松本明生：看護学生を対象としたストレスマネジメント教育の効果の検討．保健の科学47：545-550，2005.
9) 尾崎フサ子，渡辺岸子ら：看護療法演習の展開と履修者の反応および今後の課題．新潟大学医学部保健学科紀要，8巻1号：3-12，2005.
10) 井上晴豪：看護師の対人援助場面に適したマッサージ様技術（掌圧）の開発・教育・評価の試み．日本健康教育学会誌，13巻：192-193，2005.
11) 鈴木はるみ，飯出美枝子ら：成人看護学実習における看護学生のアロマセラピー効果．桐生短期大学紀要，17号：135-140，2006.
12) 近藤由佳，瀬山瑠加ら：成人看護学演習における

漸進的筋弛緩法の学習効果　学生の生理的指標と主観的評価より．高崎健康福祉大学紀要，5号：61-72，2006.
13) 小濱優子，荒木こずえら：看護基礎教育における代替療法の活用に関する一考察　メディカルアロマセラピーを中心として．川崎市立看護短期大学紀要，11巻1号：61-68，2006.
14) 平尾由美子，福嶋龍子：フットケアと手足のマッサージ演習での患者役割体験からの学び．日本看護学会論文集　看護教育，39号：448-450，2009.
15) 山本多香子：周手術期実習におけるアロマセラピーを取り入れる効果．京都市立看護短期大学紀要，35：95-100，2010.
16) 那須実千代，福永ひとみら：精神看護学の授業におけるリラクセーション技法を試みた学生の反応．川崎市立看護短期大学紀要，16巻1号：121-127，2011.
17) 狩谷恭子，関千代子ら：アロマセラピーマッサージ実施後の患者インタビューに学生が同席する意味　臨地実習における学生の自己効力感を高める学習方法の考察．医療保健学研究，2：117-129，2011.
18) 前田節子，中島佳緒里ら：リラクセーション技術を取り入れた学内演習の試み．日本赤十字豊田看護大学紀要，7(1).：77-83，2012.
19) 清水健史：「看護師のメンタルヘルス」の授業にリラクセーション体験を導入した授業効果　自律訓練法の第二公式まで取り入れて．日本看護学会論文集　精神看護，42号：237-340，2012.
20) 澁谷えり子：看護基礎教育におけるハンドマッサージ技術の教育的課題．埼玉県立大紀要，14：53-57　2013.

An Effective Teaching Method of Basic Nursing Education for Skills Regarding Comforting Patients

― Focusing on Relaxation, Shiatsu and Massage Techniques ―

Keiko Hayashi, Izumi Anno*

*Ibaraki Prefectural University of Health Sciences

Abstract

The aims of this study are firstly analyzing methods of relaxation technique and secondly how to effectively educate students. We investigated literature of Ichushi Web Ver.5 from 2000 to 2013.

Seventeen articles of literature were found related to relaxation methods and about the effective education methods for students. These 17 literature were categorized in two types. One is the effective education methods for students, the other is the relaxation methodology how to relax patients and make them comfort.

17 papers, which we have categorized and concluded are as follows.

【1】Education for students, related to relaxation, Shiatsu, and variable massage techniques has not yet been sufficiently taught, thus we must propose to educate wide variety of relaxation techniques.

【2】At the early stage of fundamental nursing practice, it will be necessary to teach the basics of massage and Shiatsu maneuvers.

【3】Physiological indices such as blood pressure, pulse rate and so on are essential for understanding the usefulness and scientific basis of these relaxation methods and prevent the unexpected hazards by such maneuvers.

【4】There exists wide variety of relaxation methods in the world, such as traditional oriental maneuvers and western methods, education to students must be based on not only physiological states and symptoms but also based on emotional state of patients.

【5】Nursing staffs should be aware of the purposes, methods and procedure of massage technique and Shiatsu. It will be also important to assess the objective effectiveness and contraindications of these maneuvers.

Further scientific and objective investigation should still be needed in these relaxation maneuvers.

Keywords: Relaxation, Shiatsu, Massage Techniques, Nursing student education