

人間の「手」について

2010.4.26(月)

岡山県労働者学習協会 長久啓太

ブログ「勉客商売」 <http://benkaku.typepad.jp/blog/>

一。読書日記

今週読んだ本... 『妻を看取る日 - 国立がんセンター名誉総長の喪失と再生の記録』
(垣添忠生、新潮社、2009年)

【考えたこと】 喪失と悲嘆、在宅での看取りについて、読み物としても良質

二。先週の講義を受けての質問

【Q】『仕事の側面から言えば、基本的には社会の役には立てない...』という部分で。
たとえば生まれながらに障害をもった方、どうとらえたらいいんでしょうか…。

* 日本国憲法から考える - 13条、14条、25条、27条など

* 日本の障害者政策について

* 国際的な到達は - 『障害者権利条約』(2008年5月発行。日本はまだ未批准)

三。人間の手の働き

1. 進化過程での「手」の出現

2本足で立つことによって「自由になった前足」が「手」になった

* 脊椎動物は「顔」が進行方向の最先端に位置する。そこに、目、鼻、耳、舌、ヒゲなどの重要な感覚器官(外界の探索機能)がある。人間は2足歩行の結果、外部の探索行動における「手」の役割が大きくなった。

* 手の発達によって、道具の使用を行うことが可能になった。脳と手の相互作用。

赤ちゃんにみる「手」の発達

2. 人間の手はどんな働きをするか

手はどんなことができるか、考えてみよう



情報の伝達、道具の使用、他者との媒介

*手は「熱い」「硬い」「痛い」「形」など、たくさんの情報を脳へ伝える

*「道具」を使って対象に働きかける

*相手に物を渡したり、相手から受けとったりする、つまり「他者との媒介」にも。

手にまつわる言葉—日本語は「手」をたくさん使っている

*運転手、選手、助手、歌手、騎手、働き手、聞き手、やり手、手先、名手、相手、担い手、受け手、なり手・・・。「手」という言葉がそのまま人間をあらわすものとして使われていることにも、人間にとっての「手の重要性」があらわれている。

*「手をぬく」「手伝い」「手をやく」「手がでる」「手ざわり」「手ほどき」「手さぐり」「上手・下手」「手堅い」「決め手」「手本にする」「手柄」・・・

*「手のうちを明かさない」「手のひらを返したように」「手にとるようにわかる」・・・

四. 手と心、そして看護と「手」

1. 絵本『てをみてごらん』

(中村牧江さく・林健造え、PHP)

てをみてごらん

きみのてと ともだちのて

あくしゅをすれば もうなかよしだ

あかちゃんのは いつもあまえている

きみが おこっているとき ても おこっている

かんがえているときは こんなかんじ

だいじな やくそく

みんなでなにかをきめるとき

うまくいったら やったあ!

ほかには どんなこと?

はるは そっと うけとめる

なつは めずらしい おきやくさま

あきは いっぱいみつけて わけてあげる

ふゆは いっしょに あたろうよ

きみのは いまなにをしているの

それから なにをするの

2. 手と心 手仕事の不思議

「そもそも手が機械と異なる点は、それがいつも直接に心と繋がれていることです。機械には心がありません。これが手仕事に不思議な働きを起こさせる所以(ゆえん)だと思います。手はただ動くのではなく、いつも奥に心が控えていて、これがものを創らせたり、働きに喜びを与えたり、また道徳を守らせたりするのであります」
(『手仕事の日本』柳宗悦、岩波文庫、1985年)

手は表情豊かです。たとえ言葉でも言わなくても、手の動きやかたちで、喜怒哀楽、やさしさ、拒絶など、人の気持ちをこまやかに表現していることをご存じでしたか?

本書は、紙でつくった繊細な手のイラストによって、手が表現するさまざまな思いや役割に気づかせてくれる絵本です。

仲良しになる握手、おかあさんの手に甘えて包まれる赤ちゃんの手、おこったときにぎゅっとにぎった手、何かを考えているときの手、約束のゆびきり、じゃんけんのぐー・ちよき・ぱー、「やったー!」のブイサイン、花びらをそっと受け止める手、トンボがとまる手、どんぐりを集めてだれかと分け合う手、四葉のクローバーをつまむ手、それをだれかに渡す手、たき火にかざす手...など、ふだんは気にもとめない自分の手や人の手に出合えます。

(出版社ホームページ「解説」より)

3. 看護と「手」

生命力を高める看護の手の力ー触れることによる心理的効果

「病院で患者の看護をする際に看護師が身体へ接触すると、患者の不安を低下させることができる。たとえば、手術の説明をするときに、患者の手に触れる場合と触れない場合とで、不安の程度を比較したデータによると、ほとんどの患者は、看護師からの身体の接触を肯定的に受け取り、心拍や血圧を下げたリラックスすることができた」

「ただ手を握ったり背中をさすってあげるだけでいい。患者は触られることで、共感されていると感じ、支えられている、励まされている、といったメッセージを受け取っているのだ」（山口創『愛撫・人の心に触れる力』NHKブックス）

「『癒しの手』は、相手の手をじっと握ったり、抱きしめたりする。不安な人を安心させ、落ち込んでいる人を元気づけ、悩める人に共感する。薬のように特異的に作用するのではなく、言葉のようにストレートに作用するわけでもなく、じわじわと体に染み込んでいくような効き方だ。だから『癒しの手』に触れた人は、その手の温もりが『身に染みる』のである」

（山口創『子どもの「脳」は肌にある』光文社新書）

* 実習での体験（昨年の授業を受けた学生さんの文章から）

「私が腹痛で苦しんでいるときに、友達が『大丈夫？』と言いながら、私の背中をさすってくれたことがありました。背中をさすというのは、ただの行為であって気軽にやることができます。ですが、私はその背中をさすってもらったということで少し腹痛が和らいだように感じたのでした。また、他の例では、緊張に弱い私が部活の発表会の時に、舞台裏で緊張して不安になっていたときに、友達が何も言わずにそっと手を握って居てくれたことがありました。それだけで、不安だった気持ちが和らぎ、私は舞台上がった時にいつものようにやることができました。...私にとっては普通に声をかけてもらうよりも、そっと手を握ってもらった事によって、すごく心の中の不安を取り除かれ、普段と同じような気持ちで舞台にあがることができました。（中略）

九月にあった基礎 実習のときに、私はある患者さんとお話をしていると、いつの間にか手を握っていたのですが、その時の患者さんは手を握っていなかったときと比べて、いろんなことを話していただけたような気がしました。手を握るという行動には、大きな意味があって、患者さんの不安が少しでも除けるのではないかと思います」

「（基礎 実習のとき）患者様のお話を聞いている間、ずっと手を握っていたのですが、その手がとても温かく、患者様に元気をいただいている気がしました。会話が途絶えても、手を握っているとそれだけでいいような不思議な気持ちになりました。...「手」ってすごい。言葉では伝わらない何かが伝わっているような感じがして、あせらず、ゆったりとした雰囲気、患者様に接することができました」

皮膚という臓器自体が、すごい力と役割をもっている

*生理的には、「皮膚は露出した脳」であるといわれている。簡単にいえば、脳に似た役割を皮膚はもっている。

*皮膚は発生学的には、脳や中枢神経系と同じく外胚葉(がいはいよう)から形成され、その広い面積で外界からの刺激を知覚します。受けた刺激をより直接的に脳へとつなぐ機能ももっている。

*皮膚が受けとる刺激は、自律神経系、免疫系、内分泌系とも深い結びつきがあることもわかっており、皮膚に接触して刺激を与えることは、心と身体の両面に好ましい影響を与える。

『わたしにふれてください』(大和出版)

看護師が手を使わなくなった!?

「夫の入院中、夫の手に触れた看護師さんは一人もいませんでした。強い気性の夫でしたが、末期には、痛いくらいに私の手をぎゅっと握りしめていました。先人たちが築いてきた有形、無形の看護実践、その人の生きる力や、自然治癒力を引き出す要素があるはずなのに、それが忘れられています。

手は、サーモスタット無しに常温を保てます。こんな有力な武器はありません。手を当てただけでアセスメントできます。…脈を3本の指で診ると、脈の緊張の度合いで血圧が高いか低いかもわかるし、早さもわかる、皮膚がしめっているか、乾いているかもわかり、脱水状態も把握できる。胸に手を当てれば、ゼイ鳴のある、なし、ゼイ鳴がなくても動いているのは触っただけでもわかります。観察の武器として、モニター以上に複数の情報をキャッチでき、自分の意志で使えます。さすったり、揉んだり、なでたり、つかんだり 叩いたり、抱きしめたり、いろいろなことができるのが手です。看護師たちはこの有用な手をどうして使わないのかと思います。なぜ機械を介在させるのでしょうか」

(川島みどり「IT化時代 今だからこそ看護の原点に」、『医療労働』 500)

4. 人間だけが「手をつなぐ」

そのことの意味を、ぜひ考え続けてください。

次回(5月10日)は、「絵本を読む(1) - 『わたし』」です。

