

THE 'M' TECHNIQUE®

Mテクニック®とは？

英国の看護師、ジェーンバックル博士によって生み出された赤ちゃんから高齢者まで、また重篤な疾患の方など、どなたにでも使うことができるやさしいタッチケアの手法です。

皮膚感覚を通して、脳へこちよい感覚刺激を与えることで、ストレスを軽減し、心身により影響をおよぼすことを目的としており、恐れ・不安・悲しみ・怒り・慢性的な痛み・慢性疲労・抑うつ状態・頭痛・不眠などの状態を改善する効果があるため、アメリカを中心に海外では多くの病院やホスピスで患者様や家族のために使われている方法です。肌に直接触れて行うこと、また、衣服の上からでも行うことができます。

また、アロマオイルなどを使用しても、あるいはオイルなどを何も使用しなくても行うことができ、さまざまな状況で、すぐに実践でき、短時間の施術でも効果が期待できます。

「触れる」ということは、コミュニケーションの基本的なかたち。

医療現場、さまざまなケアの現場では特にそれを必要としている方がたくさんいます。

※次ページに具体的な症例をご紹介します。ぜひご覧ください。



Mテクニック®を学べる講座は各地で開催しています。

詳細は

ホリスティックケアプロフェッショナルスクール
ホームページをご覧ください。

→ <http://www.hcpro.jp/mtec.html>



ホリスティックケアプロフェッショナルスクール

〒651-0085 神戸市中央区八幡通 4-2-13 フラワーロード青山ビル 5F

電話 078-272-3093 FAX 078-272-3063 EMAIL hope@hcpro.jp



M テクニックは、イギリス、USA、オランダ、南アフリカ、日本、オーストラリアで利用されています。(2014年現在)

“M”がよく利用されている現場は・・・
ホスピス、病院（小児科、新生児集中治療室など）、
長期治療施設、特別支援学校、児童養護施設などです。



重度のやけどを負った子どもにMテクニックを行っている様子
Red Cross War Memorial Children's Hospital (南アフリカ ケープタウン)

◆◆M テクニックを使った症例◆◆

クリニカル・アロマセラピー第3版 ジェーンバックル著 フレグランスジャーナル社 より一部抜粋

「M テクニック」は、反復的な特質の技術が大変落ち着かせるため、特別な必要性がある患者に役立つ。ブリーン・リッカーバイ (Breen Rickerby) とコーデル (Cordell 2012) は、ベラルーシの児童養護施設での「M テクニック」の使用について書いた。

その子どもたちは、チェルノブイリの災害で重篤な障害を負い、家族に見捨てられた。一つの例では、脳性まひの10歳の少年 (E) が毎日1週間、背部に「M テクニック」を受けた後に、タッチングの知覚的解釈が変化したようであった。それぞれのセッションは、8分しか続かなかった。最初の「M テクニック」のセッション中、E はベッドの周りを動き回ることをほとんどやめなかった。しかし、2回目の「M テクニック」の、最初の2、3回の軽擦後、E は動き回るのをやめ、セッションが終了するまで静かにうつぶせになっていた。彼は、午後の休み時間にもあまり興奮しなかった。彼は自分に満足していた — もうおもちゃをつかもうとしたり、またそれをすぐに捨てたりしなくなった。もう一つのケースでは、脳性まひ、小頭症、自閉症、自傷の既往歴がある12歳の少女が、足に、1日4分間の「M テクニック」を4週間受けた。最初のセッション後、彼女は自傷行為をやめた。彼女は話せなかったが、最初の「M テクニック」のセッション後、彼女は声を出し始め、彼女の介護者と、まさに初めて触れ合おうとしたのである (Breen Rickerby&Cordell 2012)。

看護師のメアリー・ボルトン (Mary Bolton) は、複雑発作と重篤な学習障害がある重篤な代謝異常の7歳の少女 (A) に「M テクニック」を使用した。

この少女の発作の多くは夜に起こり、A の眠りを中断させたため、彼女と彼女の両親は大変疲れていた。メアリーは、A に「M テクニック」を使用した。A は遊びのためいつもどこかに行ってしまうので、これには時間がかかった。しかし、一時間強にわたり、メアリーは、A の母親と叔母が見ている中、A の顔、背部、手、足に「M テクニック」を何とか行った。メアリーは、A の母親に「M テクニック」を行い、それから叔母にも、それぞれがみている中で繰り返し行った。そのため、彼女らは「M テクニック」を自分たちでA に行うことができるようになった。メアリーは「M テクニック」はA の診断や予後を変えることはない指摘したが、彼女は、A の家族を力づけ、A が眠れるように落ち着かせ、家族が一息つけるような、役立つ方法だと感じていた。(Bolton 2014)

Breen Rickerby C, Cordell B. 2012.

Application of the M technique to two severely disabled children in Belarus. *Int J Palliative Nursing*. 18(7):355-9

Bolton M. 2014. Case-studies for M technique practitioner certification