

# \*ぬいぐるみプロジェクト\*

～ぬいぐるみを使ったストレスケア～  
(子どもプログラム・保護者様用資料)



## 【ぬいぐるみプロジェクトのご紹介】

抱きしめたり、しがみつくとこと出来る手触りの良い「ぬいぐるみ」や「抱き枕」「クッション」を使って、ストレスケアを行ないます。体を動かしたり、深呼吸をして呼吸を整えたり、自分の心を包み込んだりするワークショップで、こころや体をほぐし、ほっこりした時間を過ごす事が出来るプログラムです。手触りの良いぬいぐるみや抱き枕は、皮膚への優しい肌触りから愛情ホルモン、安心ホルモンと言われている“オキシトシン”の分泌を上昇させてストレスを緩和し、情緒を安定させることが期待できます。対象は、ベビーちゃんからご年配の方まで年齢を問いません。参加される方の心身の状態や TPO に応じてプログラムをアレンジし、心身のリラックスやリフレッシュを図ります。

## 【これまでの経緯】

ぬいぐるみプロジェクトは 2016 年の熊本大分地震をきっかけにスタートしました。

看護チームでサポートに入っていた病院や介護施設の職員さんの子ども達（親から離れることが出来ない）や避難所の子ども達へ届けたのが始まりです。その後、子どもプログラムに参加してくれた子ども達、学童保育の子ども達、仮設住宅の子ども達や高齢者の方々等へ・・・。

続いて、2017 年の九州北部豪雨災害（避難所）、2018 年西日本豪雨災害では、岡山県内の（避難所・保育園・小学校・地域のサロン・高齢者施設、クリニック等）で実施。2020 年からはオンラインでの開催も始めました。



## 【被災によってもたらされる子ども達への影響】

災害後は大人も子どもも様々なストレスを受けます。

落ち着かない、眠れない等の心身への現れは「ストレス反応」として災害後にみられる正常な反応です。心身が「今、私はストレスを受けていますよー」という信号（警告）を発信しているのです。

騒ぎ立てたり、無理に押さえつけるのではなく、心身が信号を発している事に気づき、ストレスの軽減や緩和に努める様にしましょう。

強いストレスは勿論のこと、弱いストレスであっても長期にわたる場合はトラウマ（心の傷）となります。このトラウマによって心身の不調（ストレス反応）が1か月以上続くことや、日常生活に支障をきたしたり困難な状態になる事を PTSD（心の傷の後遺症）と言います。

心が育つ過程にある子どもはトラウマが将来の子どもの心身の成長に影響すると言われており、ストレスが過度にかかった状態にいるときは呼吸が浅くなりやすく、脳をはじめ全身の細胞への血液や酸素供給量が低下する為、身体症状や成長発達にも影響を及ぼすとも言われています。

その為、ストレスの軽減、トラウマの緩和、PTSD の予防を含めなるべく早期に継続的に対応する必要があります。

## 【対応の例】

ストレス反応への対処として、ゆっくりと親子で話をしたり、親族や信頼できる大人からの声掛けやスキンシップをすることは心身をリラックスさせたり不安やストレスの軽減を図るためにとっても有効です。



とくに親子や家族、兄弟、友人間の触れたり抱きしめる等のスキンシップは  
安心ホルモンであるオキシトシンを上昇させ、心身の緊張をほぐし不安を和らげる効果があります。  
また、友達と駆け回って遊んだり、思いっきり笑ったりしてストレスが発散できる時間や場所を確保し提  
供していくことも必要です。

しかし、災害後は子どものそばに親や信頼できる大人がいつも居られる状況でない場合もあり、子ども達が  
安心して安全に思いのままに遊ぶことが出来る場所が確保されているとも限りません。  
そこで余震や雨が続く中、怖い思いをしたり、一人で過ごしたり、眠れなかったりしている子ども達の為  
に、恐怖や緊張を和らげたり不安の軽減が図れるものとして「ぬいぐるみ」を届けることにしました。

## 【ぬいぐるみを使用する効果】

ぬいぐるみには「見た目のかわいらしさの視覚的作用」と  
「柔らかさの触覚的作用」の二つの要素があります。

見た目のかわいらしさに愛着が生まれ「愛おしい」という感情が  
湧き、さらに優しい手触りに触れて「心地よい」と感じることで  
脳に“快”の刺激となります。

この二つの作用はリラックス効果を示す脳波がみられることや血圧が安定すること、安心ホルモンである  
オキシトシンを上昇させ情緒を安定させます。また、このオキシトシンがストレスホルモンを減少させたり、  
痛みを軽減させるとの科学的根拠があります。

そして、大きめのぬいぐるみを抱いたり、手触りの良いぬいぐるみの心地良さをしみじみと感ずることで、  
精神的緊張を解き、自然な姿勢で身体を預けることも出来るため、呼吸を安定させ深い呼吸を促し身体的  
緊張を解くことも出来ます。

さらに、抱きしめたぬいぐるみは自分を投影し、ぬいぐるみを抱いている様で実は自分自身を抱きしめて  
いるのと同じ感覚になる事にも繋がり、自分自身の存在を認め、優しくすることで精神的癒し効果を得る  
ことが出来るとも言われています。



### 【とは言っても・・・】

生身の人間同士のぬくもりのあるスキンシップや  
hug（ハグ）には敵いません。  
ぬいぐるみはあくまでも“代わり”なので、  
是非お子さんを毎日沢山 hug してあげてください。

### 【ぬいぐるみはどこから？】

ぬいぐるみプロジェクトの趣旨に  
ご賛同くださった  
ぬいぐるみメーカー様をはじめ、  
企業様、各種支援団体様、  
一般の方々等からご支援（新品）を  
頂いています。

※ぬいぐるみをご提供いただける方は、  
メールにてお知らせください。

## ぬいぐるみプロジェクト



担当責任者：山中弓子

看護師・防災士・タッチケアセラピスト  
日本セラピューティックケア協会認定セラピスト  
国際リドルキッズ協会認定（以下）セラピスト  
小児タッチケア上級・小児がんタッチケア・  
NICU タッチケア・自閉症タッチケア・ベビーマッサージ・  
トラウマ小児タッチケア・キッズインコンタクト

Email : [nuigurumiproject@gmail.com](mailto:nuigurumiproject@gmail.com)