



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~

(大人向けプログラム資料)



【ぬいぐるみプロジェクトのご紹介】

抱きしめたり、しがみつくことの出来る手触りの良い「ぬいぐるみ」や「抱き枕」等を使って、呼吸を整えたり、自分のところを包み込んだり、ところや体をほぐし、ほっこりした時間を過ごす事が出来るプログラムです。

皮膚への優しい肌触り、手触りの良いぬいぐるみや抱き枕は愛情ホルモン、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。

こころのデトックスとこころの栄養補給をしませんか？

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）へ届けたのが始まりです。その後、避難所の子ども達、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。

ストレスは、眠れない、落ち着かない等、体調やしぐさ、ほんの些細な生活習慣の変化となって現れます。普段と違った心身への現れは「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。

ストレスの軽減、トラウマの緩和、PTSD の予防を含め早めに継続的に対応することをお勧め致します。

ストレスや緊張によって身体がこわばると筋肉も緊張する為、呼吸が浅くなります。また、不安が強くなると姿勢が前かがみになりやすく腹部を圧迫する為、同じく呼吸が浅くなります。

呼吸が浅くなると、脳や体の末梢までの十分な血液循環や十分な酸素供給が滞り判断力の低下やヤル気の低下、神経の慢性的な痛み（肩こり、腰痛、膝の痛み等）、自律神経の乱れ等、心身の様々な不調を招きます。

普段と違う心身の変化に気づいたら、「ああ、自分はいまストレスを受けているんだなあ。呼吸が浅くなっているかもしれないな。」と受け止めてみてください。

【対応の例】

ストレス反応への対処として、ストレッチや深呼吸をお勧めしています。

背伸びなどの簡単なストレッチでかまいません。身体のコわばりや緊張をほぐしましょう。

そして、安心して身を任せ、ゆっくりと深い呼吸が出来る機会を作る様に心掛けましょう。

パートナーや家族、同僚、友人など信頼できる人の胸を借りたり、ペットやぬいぐるみ、お気に入りのクッションや枕を使って身を任せるのも良いです。

ゆっくりと話をしたり、紅茶（リラックス効果があります）を飲んだり、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ても有効です。

とくに親子やパートナー、家族、兄弟、友人間で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てストレスホルモンを低下させ、心身の緊張をほぐし不安を和らげる効果があります。

他にもアロマやぬるめのお湯でゆっくり入浴する事やゆったりとしたリズム（1/f ゆらぎ）の音楽を聴くことなども自律神経を整えストレスを緩和する事に役立ちます。

【ぬいぐるみを使用する効果】

安心して身を任せることの出来る人がいつでもそばにいるとは限りません。そこでぬいぐるみを！！

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研究結果もあります。

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よ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、優しくいたわ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。



【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