

— 第18回 —

脳活性化リハビリテーション “コミュニケーション”



山口晴保

群馬大学大学院保健学研究科
教授・医師
専門はアルツハイマー病の神経病理学や
リハビリテーション医学。認知症の進行を
防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り
組む。
著書に『認知症の正しい理解と包括的
医療・ケアのポイント（第2版）』（協同
医書出版）など。

今月のポイント

- 言語の意味は状況で判断される
- 言語よりも非言語が大切
- リフレージングが共感のコツ
- 脳は口に出した言葉を正当化する
- 相手と同じ言葉を発すると、相手の気持ちが変わる

今回は、脳活性化リハビリテーションの5原則から「コミュニケーション」がテーマです。社会的存在である人間が安心して暮らすには、人間同士の双方向コミュニケーションが極めて重要です。

言語によるコミュニケーション

人間のみが高度な認知機能をもつがゆえに言語を開発し、さらに言語によって認知機能をますます発達させてきました。この言語機能は、認知症になっても比較的落ちにくい機能ですが、それでも徐々には低下していきます。

こんな小咄があります。ある男性が、好きな女性から「今晚、誰も居ないから来てね!」と言われ、花束を抱えてウキウキと訪問しました。玄関で「ピンポン」……ホントに誰も居ませんでした。

字義通りに解釈するのではなく、「誰も居ない」という言葉から、男性は「彼女以外は誰も居ない」と判断しました。人間は相手の言ったことを状況に合わせて判断するわけです。このような複雑な判断能力は、認知症になると低下します。認知症が進むにしたがって比喻や皮肉

表現の理解も低下します。たとえば、捜査を担当している警察官が「犯人をしばらく泳がせておこう」と言いました。警察官は犯人をどうしようと考えているのでしょうか、と認知症の人に質問してみると、「プールで泳がせておく」といった字義通りの答えを選ぶようになります。

このような比喻表現や、騒がしい子どもに向かって「ずいぶんとお静かなお子様ですね」となどという皮肉表現が、日常の会話には頻繁に出できます。発言者の意図をくみ取って理解することがコミュニケーションでは不可欠ですが、認知症ではこの能力が低下しています。

安心を生むコミュニケーション

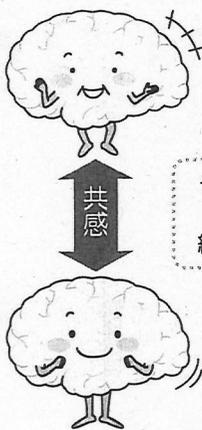
言語を使ったコミュニケーションにおいて、言語以外の要素、たとえば会話のスピード、声のトーンや大きさ、表情、ジェスチャーなどが言語自体よりも大きな意味をもっています。笑顔で明るい声の「ありがとう」と、ふてくされて低い声の「ありがとう」（余計なことをするな!）では全く別のメッセージが相手に伝わります。コミュニケーションを通し

て安心を生むには、そのことを意識した技が必要です。

認知症ケアの基本は「共感」といわれますが、共感を生み出す会話にはコツがあります。まずは相手の言うことに耳を傾け、相づちを打つことがポイントです。相手の言うことをそのまま繰り返すテクニックをリフレージングといいます。

認知症の人が犬を見て「かわいいね」と言ったときに「かわいいね」と返せば共感が生まれます。一方、「かわいいね」

うなずき
相づち
繰り返し



脳は口に出した言葉を正当化する

人間には「自分の言ったことを素直に聴いてくれる人が味方」で、反論する人が「敵」という単純なルールがあります。特に学校教育でディベート（両者の立場に分かれての議論）の経験が乏しい日本人では、このルールが幅をきかせています。米国では会議で発言しないと無能者と思われ、日本では発言すると反対していると思われるのです。

共感は一方的なものではありません。相づちを打って相手の言うことを繰り返している側の脳では、相手の気持ちがだんだんとわかってきます。つまり、認知症の人の気持ちを共有できるようにする必要があります。脳には口に出した言葉を正当化しようとする働きがあります。ですから、相手の言い分を繰り返しているうちに、その言い分の根拠を脳の中で探し出す作業が行われ、相手と感情を共有するようになります。こうしてリフレージングによって共感が生まれます。

頭で理性的に考えて返答すると、つい反論になってしまいます。あまり考えずに、ある程度反射的に相づちを打ったほうが共感が生まれ、相手は安心します。

他者から理解され認められることは、人間の基本的欲求です。楽しいコミュニケーションで和やかな雰囲気をつくることは、脳活性化リハビリテーションの場だけでなく、福祉施設のなかでも欠かせません。認知症の人の発する言葉に耳を貸し、うなずき、繰り返す。これが大切なポイントです。