

# 認知症ポジティブ

認知症介護研究・研修東京センター センター長

山口晴保

[第2回]

## ポジティブ転換の言語表出で幸福に

前号で書き残した『ポジティブな発言を多くすると幸せになれることやそのコツ』が今回のテーマです。

### なんでもポジティブ転換ルール

ネガティブな言葉が口から出そうになったら、ポジティブに転換して口に出す。しごく単純なルールです。ルールは単純ですが、これがなかなか日本人には難しい。日本人は「欠点を指摘する」というルールが染みこんでいて、「長所をほめる」のが苦手な国民だというのが、私のささやかな海外体験からの実感です。

欧米で最も耳にする単語は「Thank you」です。一方、日本では「ありがとう」とは言わず「すみません」という不思議。例えば相手に質問する時、日本では、つい「すみませんが、〇〇を教えてください」と「すみません」。一方、米国では回答者が「Thank you for asking」と、質問してくれてありがとうなのです。

大阪では「おおきに」や「ありがとさん」がよく出るのかもしれませんが。しかし、関東では古くは「江戸しぐさ」なる文化があります。「うかつあやまり」では、雑踏で足を踏まれても「こちらこそすっかりですみません」と踏まれたほうも謝るとか。このように対応すればケンカにならず、もめ事に巻き込まれないマナーですが。この考え方は「ネガティブを減らす」というアプローチで、「ポジティブを増やす」ではないですね。

どうも「謙遜が美德」の影響か、子どもの頃から「出る釘を打つ」教育がしっかりとなされ、「自己主張→わがまま」と、叱られ続ける教育を受けて育った日本

人のなんと多いことか。学校の授業でも「正解は一つ」と、ほかの考え方を否定する教育をつゆほども疑わない日本人のなんと多いことか。でもチョコちゃん知っている。三人集まれば正解は三つあってよいと。NHKでこんな番組をやってくれたらと思うのですが……。

ついでに、①品物を渡す時に「粗品ですが」→「喜んでもらえるよう懸命に探した品です」、②講演の最後に「つたない講演でした」→「きっとお役に立つ内容です」、③依頼された時に「私なんかお役に立てそうありませんが」→「私がお役に立てばうれしいです」などなど、なんで日本人はネガティブなの。どうして、ポジティブな言い方ができないの。

### 謙遜は心の毒

日本では周囲の人とうまく過ごすには、自己主張よりも謙遜が役立つという社会のルールがあります。しかし、あえて言います。「謙遜は心の毒」と。

人間が幸せに生きる要因の一つに「自己肯定感」をあげることができます。「あるがままの自分を認めること」です。自己肯定感を高めるほど幸せなのに、日本人は自己を卑下する。「謙遜」は自己肯定感を低下させてしまいます。でも、裏技があります。「謙遜して相手に優越感を持たせるとは、私はなんて優しい人間なんだろう」と心の中でつぶやけば、毒消し効果があります。

社会生活の中で謙遜が必要な場面が多々あったら、その日の寝る前には「今日はたくさん謙遜して多くの人を喜ばすことができた。私の社会スキルは素晴らしい」と声に出してください。言語化することが、何よ

り大切です。

## 言語化するとホントに

言語化すると、その内容は「真実」となります。そして、脳は都合よくできているので、その真実を正当化しようとしめます。自分の発言に誤りがあるとはいけないので、発言したことが正しいという根拠を脳はいくつも見つけ出してくれます。もちろん、発言の後から。脳はとて「言い訳上手」という素晴らしい素質を持っています。

有名なイソップの寓話に「キツネとブドウ」の話があります。キツネが「美味しそう」と思ってブドウをとるために何度も飛び上がるのですが届かない。そして、諦める時「このブドウは渋いに違いないから諦めたほうがよい」と、自分のとった行動を正当化するように、後から都合よく解釈する。あれっ、ブドウは美味しいはずでは……なのです。

この脳の特性を活用すると、素晴らしい人生になるのです。自分をほめる言葉を言語化する。できれば発語よりも日記などに書くことが、より有利です。書き残すことで確信の度合いがドンと高まります。

夜寝る前に、自分をほめるように三つのよいことを書く「ポジティブ日記\*」の有効性を、これまでも書きました。ぜひ、実践してください。特に、今の仕事がつらいと感じている方に、とても有効です。日々の生活の中でネガティブなことが山のようにあっても、そこに埋もれている小さなポジティブに気づく。または、ネガティブととらえていたことの視点を変えてみるとポジティブに見える。例えば、〇〇させられて大変だった→〇〇してあげられてうれしかったと転換する。そして日記に言語化する。このようなプロセスを繰り返すことで、ポジティブな脳に仕上がっていきます。

幸いなことに、「脳は失敗から学ぶ」のではなく、「成功が学習を強化する」のです。成功体験がその行動を強化しますが、失敗を叱責しても学習に結びつかないようです。

幼児の頃からの「失敗を指摘して修正する」という教育方針が日本人の特性に影響していると思います。親の教育方針が「ほめて育てる」に転換して、親子ともに「ポジティブで幸せ」を願っています。

## 医学モデルはネガティブ

医学は、基本的に悪いところ（病気）を見つけて治すという、ネガティブを減らすアプローチを取ります。行動・心理症状（BPSD）への対応も、その背景要因を探り、その要因をなくすことでBPSDが減るというアプローチを取ります。そもそもBPSDは医学用語であり、このような医学的アプローチは当然ですが、これはネガティブケアともいえるなど最近考えています。では、BPSDのポジティブケアって何なん？ という疑問が出てきますね。そこで、考えてみました。

まずはBPSDをネガティブにとらえず、「その人の内面（心）が表出された言動」とニュートラルにとらえます。そして、その人の強みや残された機能を強化するアプローチを行います。例えば「その人が他者に役立つ役割を探そう」、「できる作業を探そう」、「話し相手を探そう」、「散歩に行こう」などです。

BPSDの背景要因を探ってその要因をなくすことでBPSDの低減を目指す「医学的アプローチ（回避モデル）」と、その人の不安を減らし、役割を探し、居心地のよい空間を提供するといった「ポジティブアプローチ（強化モデル）」の両方が必要だろうと考えている、今日この頃です。

☆

いい加減な話で始まりましたが、ようやく最後はポジティブケアの話に。ネガティブな見方は「ストップ！」と声に出し言語化、ポジティブ（強み）を伸ばすケアへと、転換技を駆使しましょう。

前号で約束した「気合いが抜けた文章」に仕上がったと、自己肯定感を高めている筆者です。読者の皆さんは、こんな乱脈な文章を許容するなんて、私はなんて優しい人間なんだと、ほほえみながらお読みください。そうすると幸せになれる。たぶん……。

\* 藤生大我研究室

<https://taigafuju.wixsite.com/positive-lab/positivediary>



やまぐち・はるやす ● 群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、神経内科専門医・リハビリテーション専門医・認知症専門医となった。群馬大学大学院保健学研究科教授を退官し、2016年10月から認知症介護研究・研修東京センター長。主な著書に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント』、『認知症予防』、『紙とペンでできる認知症診療術』（いずれも協同医書出版）、など。日本認知症学会名誉会員。ぐんま認知症アカデミー代表幹事。