

認知症ポジティブ



【第1回】

恋に落ちるような直観で生きる

認知症介護研究・研修東京センター センター長
山口晴保

私のパソコンファイルを振り返ってみると、第1回
の原稿を書いたのが2009年8月。これが「認知症ケ
アの新しい風」シリーズの第1回「脳活性化リハビリ
テーション」。そして第27回まで4年半にわたって執
筆して一段落。次に「明解！疾患別ケアのポイント」
が全6回（1年間）。2015年からは「よくわかる！ケ
アの質を高める“評価法”」が全6回（1年間）。
2016年からは「実践！グループホームケア」シリー
ズとなり、2020年まで全25回（コロナ特番で+1
本）で約4年間。さらに、2020年からは「グループ
ホームにおける認知症の三次予防」が全6回で1年間。
全体では71本の原稿を書きました。

なんと12年近くになります！毎回楽しく書かせて
いただきましたが、いよいよ筆者自身70歳が間近に
なり、①伝えたいことをほぼ書き尽くした感と、②そ
ろそろ世代交代をという思いがあり、「私の執筆は後
1年で終わり。残された6回に全力投球して最後の思
いを伝えたい」と編集部にお願ひし、押し切りました。
というわけで、これからの6回は、ポジティブ心理学
をベースに、なるべく楽しい原稿で有終の美を飾りた
いと思います。幽愁のビリにならないようポジティブ
に……。

見返り美人って何なん？

今回から新しいシリーズが始まるに当たり、思いつ
いた言葉が「見返り美人」。最近はあまり聞かない言
葉ですね。筆者が子どもの頃は有名な言葉でした。と
いうのは見返り美人図の5円切手が切手収集家の間で
高値の花（子どもでは買えない！）だったから。これ
までの原稿を見返り、いや振り返って、我ながらよく

やったと自分をほめながら、あと1年、前向きにポジ
ティブ心理学のエッセンスを伝えようと思います。

ポジティブな言葉で人生が変わる

なぜポジティブな言葉を出していると幸せに生きら
れるのかを説明するため、まずは意識と無意識という
深い話から入ろうと思います。

高校時代だろうか、「考える草」という言葉を聞いた
時、何で人間は足で考えるのか不思議でした。でも
今は、脳で考えるよりも足で考えたほうがよい考えが
浮かぶと思っています。で、今朝も浴風会の敷地の周
り約1kmをジョギングしました。走ればセロトニン
という神経伝達物質が増えて、身も心もスッキリで
す。BDNFも出て記憶力もアップです。

いきなり物騒な話ですね。「人間はアタマで考えて
決断する前に心が決めている。脳は心が決めたこと
を、つじつまが合うように後から理由づけしている」
ということを皆さんは信じますか？

自己決定は脳でするものと思いませんか？ だ
から、認知症になって認知機能が低下すると自己決定
できないとか…。

でも、人間は基本的に直観で物事を決めています
（認知症になっても直観はかなり保たれる）。直感で
はなく直観と書きました。フィーリング（直感）で決
めるというよりも、もっと無意識の心のあり方で人間
は行動を決めていると、筆者は直観しています。なの
で、この直観は正しいかどうか分かりませんが、心理
学実験の結果などからは、大脳を働かせるのは時間か
かるので、大部分の作業は大脳皮質を巻き込まずに
無意識のシステム（筆者にいわせると直観システム）

で判断を行っている」と解釈しています。

例えば恋に落ちるのは一瞬。大脳皮質で考えません。あとから、〇〇なので好きだという理由を大脳皮質が付け足します。「好きだ」と決めたことに矛盾しない理由だけが意識に上ります。不都合なことは却下です（ちまたでは、恋は盲目とか）。

こんなことを書いていると、人間なんて、とってもいい加減な生き物だと思うでしょうけど、そのとおりなのです。

大脳皮質の理性が行動を束縛

人間は社会のルールに従って生きないと生きづらいので、直観にはしばしば大脳皮質（前頭前野）の理性システムからストップが掛かります。恋に落ちるまでは直観ですが、そこから運動野を動かして行動を起こすところでは理性のストップが掛かります。例えば、恋に落ちて相手に抱きつきたいという思いがあっても、これを行動に移すと社会のルール違反で「逮捕」されます。

直観で空想（あるいは妄想）するだけなら大丈夫ですね。なるべく楽しいことを空想する。たとえば目の前にご馳走がなくても、ご馳走をおいしそうに食べる動作と表情をすると、幸せ感を味わえます。

社会のルールは守らなければなりません、直観を大切にすると、充実感の高い人生になると思います。きっと。

ひたすらポジティブ

「考える葦」から話がそれてしまいました。「我思う故に我あり」なんて言葉もありましたね。でも、考えない・思わないところ（直観）に、人間の生き方の本質があると思います。

今から50年近く前の筆者の大学生時代に必読書といわれたのが西田幾多郎「善の研究」でした。この本の中に純粹経験（≡直観）という言葉が出てきて、その道を追求するのが自分の人生などとカッコつけていた筆者の学生時代がありました。

話が回想法になってしまいました。このようにストーリーがころころと展開するのは、筆者の脳が大脳皮質外側面を中心とする執行（実行）系ではなく、大

脳皮質内側面を中心とする内観・内省系（デフォルトモードネットワーク；作業していないお休みに活動；車のエンジンに例えるとアイドリング状態）を働かせてマインドワンダリング状態だからです。

朝目覚めた時のうとうと状態（マインドワンダリング）で「今の研究をどう展開しようかな」などとうつらうつら考えていると、ハタと素晴らしいアイデアが浮かびます。

マインドフォーカシングで、執行系を使って1点に焦点を当てて段取りを考え続けるよりも、チョットお休みモードのマインドワンダリングがいいというお話ですが、注意点があります。

私のようなポジティブ思考の達人は、マインドワンダリングという内省システムを使っても、過去のよい思い出ばかりが浮かび、失敗は自分にとって都合のよい解釈に転換してしまうので大丈夫なのですが、ネガティブ志向の強い人は過去の失敗を内省したり、未来の不安が強くなるので、マインドワンダリングの使い過ぎに要注意です。

もう一つ、マインドフルネスが最近注目されています。違和感に「あれ？」っと気づく、気づきネットワークです。古い大脳皮質が関係し、直観もこの系です。ヨガや座禅などがよいようですが、走ること「足」がよいようです。

ということで、なんとなく字数制限に近づいてきました。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などは、残念ながら次回へ持ち越します。

こうして期待を残しておく、きっと読者の皆さんがこれからの2カ月、幸せに生きられると思います。

☆

まあなんていい加減な原稿なんだと、ご立腹の方、不幸な人生を生きる可能性が高い方です。支離滅裂な文章だけど、なんとなく頷けるといふ方、きっとこれから幸せに生きられます。

占いのような文章で終わりますが、次回はもっと気合を抜きます。



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。