認知症ケアの新しい風●第15回

「脳は鏡」の原則で笑顔のケア

山口晴保
群馬大学大学院保健学研究科

前々号では自己と他者の認知をテーマにしました。今回は、自己の脳が他者の脳を鏡のように映し出す「ミラーニューロンシステム」を中心に、認知症ケアを「脳は鏡」という視点から論じます。

ミラーニューロンシステムとは?

サルの脳に細い電極を刺して特定の機能に関係する神経細胞を捜していたある研究者が、興味深い神経細胞を見つけました。その神経細胞は、サルが物をつまむ動作をするときに興奮するだけでなく、サルの前で人間がつまむ動作をしたときにも興奮したのです。つまり、自分が動作をするときだけでなく、他者が同じ動作をするのを見ても反応する神経細胞が見つかりました。これが“ミラーニューロン”(直訳すると鏡神経細胞)です。

この神経細胞は、人間では「ブローカ野」という発語中枢(しゃべる機能)に相当する場所付近にあります。子どもは親など他者の真似をすることで言葉を覚えます。つまり、このシステムを使って、鏡のように他者の真似をしながら発達していくと考えられています。

大人になってからも、人間は相手の仕草を見ているときに、同じ仕草を脳のなかで真似ています。そして脳のなかで真似した仕草の運動イメージが形成され、そのとき自分が感じる気持ちから相手の心情や意図を読み取っています。

人間が自分で動作(表情を含めて)をするとき、まずその動作の運動イメージが形成され、次いでその運動イメージに沿って筋肉の収縮命令が大脳の運動野から発せられて実際の動作が生じます。相手の動作や表情を見ているときも、自分の脳ではその動作や表情の運動イメージが形成されます。そのときに感じる気持ちから相手の心情や意図を理解しているのです。

運動イメージが感情を引き起こす

皆さんは「うれしいから笑う」には納得すると思います。では「笑うからうれしい」はいかがでしょうか?

これも正しいのです。実験してみましょう。目を少し細めて「イー」と声を出しながら「ニコ」っと笑顔を保ってください。すると、だんだんとうれしい気持ちが湧いてくるはずです。

笑顔をつくるには、顔の筋肉を動かします。筋肉を動かす前には、そう、運動イメージが必要でしたね。ですから、笑顔をつくっていると笑顔の運動イメージが湧き続け、うれしい感情が生まれます。「動作→感情」は正しいのです。

鏡の前で笑顔をつくるとさらに効果があります。笑顔を見ることでミラーニューロンシステムを介してさらに笑顔のイメージが強化され、とてもうれしくなります。ケアを始める前に鏡の前で笑顔をつくり眺めていると気持ちも嬉しくなり、本当の笑顔になります。

さらに、「良い笑顔だね」と声に出せば、効果抜群です。脳は自分の発言を正当化するように働くので(合理化のメカニズム)、良い笑顔の理由を発言後に探し出して良い笑顔を確信します。つくり笑いから本物の笑顔となって認知症の人に向き合えば相手も笑顔になり、笑顔が響き合います。「脳は鏡」の原則です。

ケアは人が人にかかわる仕事です。「脳は鏡」ということを絶えず意識しましょう。あなたの憂鬱な気持ちや不快な気持ちは相手の鏡に映り、相手

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ぶ。現在、群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座教授。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～快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう』『認知症予防～読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣』（ともに協同医書出版）。日本認知症学会副理事長。日本認知症ケア学会評議員、ぐんま認知症アカデミー代表幹事。

がそう感じてしまいます。「笑顔をつくり、笑顔で接する」が認知症ケアの極意です。自ら楽しいことを思い描いて笑顔をつくり、明るい心になってから認知症の人のケアに取りかかりましょう。

他者の意図を瞬時に読み取る

相手の気持ちや意図を読み取る認知機能は「心の理論」と言われ、人間特有の高度な認知機能です。

Aさんは遠方で開かれた認知症ケア研修会に参加しました。2日間留守にして仲間に迷惑をかけたからと、駅でお菓子を買って職場に戻ってきました。すると主任のBさんが「お土産ありがとう。高かったでしょう」と言いました。Aさんは何と答えたでしょうか？

「いいえ、そんなに高くありません」と言うと謙遜表現になりますが、皆のことを大切に思っていないという意思表示にもなります。逆に「はい、高かったです」と言うと尊大な態度と取られかねません。もしかしたらBさんは安そうなお菓子の箱を見て、皮肉で「高かったでしょう」と言ったのかもしれません。その場合は（心のなかで「もっと給料を上げてよ」と思いつつ）「ごめんなさい、時間がなくてこれしか買えなかった」と答えるのが無難でしょう。または、相手の質問に答えるという会話の原則を無視して「お口に合えばうれしいです」とはぐらかすことで相手の攻撃をかわすことができるでしょう。

このように他愛ない会話でも、相手の意図を読みながら会話しないと、仲間とうまくやっていくことができません。人間の脳は相手の意図を読み取るというとても高度な認知をいとも簡単に行っています。でも、それが高度なことだと気付いていないのですが……

認知症になると空気が読めない

認知症になると、他者の意図を理解することが難しくなります。いわゆる「その場の空気が読めない」状態となり、場違いの行動を取るようになります。

また、比喩や皮肉を理解することが困難になり、字義どおりに解釈するようになります。たとえば「太っ腹の人」は、「気前の良い人」から「メタボな人」になってしまいます。

認知症の人が抱える認知障害は、他者とのコミュニケーション障害をもたらします。長谷川式スケールのような認知テストで測れる認知機能だけでなく、他人の意図を読み取る高度な認知機能も障害されているのが特徴です。

ミラーリングで人の気持ちがわかる

認知症のケア技法であるバリデーションに「ミラーリング」というテクニックがあります。認知症の人の行動を真似てみます。その人について回り、その人と同じような言動をしてみる。そうするとその人の気持ちがわかる、そしてその人の行動の意図が理解できるようになります。ケアの原点はまさに「鏡」ですね。

◆

ケアのキーワードに「共感」があります。認知症の人とケア職が互いに相手の脳の内（意図）を読み取り響き合うことです。認知症になると、相手の意図を読み取ることが苦手になるので、ケア職がそのことを理解し、ケアする側の理論を捨てて、認知症の人の意図に寄り添うように変わることが大切です。

筒のなかに細長い鏡を3枚入れた装置は何でしょうか？　答えは万華鏡です。万華鏡は鏡の反射が別の鏡の反射を生み無限の世界が拡がります。認知症の人を取り巻くケア職が認知症の人のこころを映し出す鏡になることで、認知症の人の世界が万華鏡のように無限に拡がるのではないでしょうか。