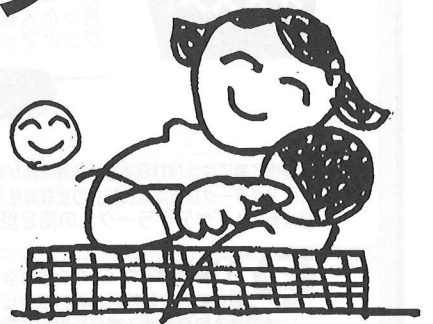


第5回 笑顔の極意 非言語 コミュニケーション



い球には厳しい球が返ってきます。

コミュニケーションは、単に言葉の内容ではなく、それが発せられた状況、声の大きさや高さ、表情や身振り、間といった非言語の割合が多くを占めています。

たとえば、テレビドラマで「俺のことは俺が一番よく知っている！」としゃべる場面があったら、実はその人は自分のことが何もわかっていないことを描写しており、言葉とは反対のメッセージが伝わってきます。

また、恋人にいきなり「私のこと好き？」と訊かれた時、瞬時に「好きだよ」と答えれば本当に愛している、答えが少し遅れるとあまり好きでないというメッセージを伝えることになるでしょう。この場合は言葉そのものでなく「間」が重要な要素です。

認知症の人はコミュニケーションの時、言葉を理解しにくくなっているため意味を取り違えたりすることはありませんが、ケアをする側の声のトーンや表情などの非言語メッセージは敏感に読み取っています。声のかけ方一つで認知症の人の受け取り方も変わってくるでしょう。

そこで最後に、認知症の人の笑顔

群馬県歯科医師会で障害者の歯科治療に取り組む先生方から依頼され、「コミュニケーションをとりにくい方への対応」という講演を行いました。

このテーマは認知症のケアにも役立つので、紹介します。

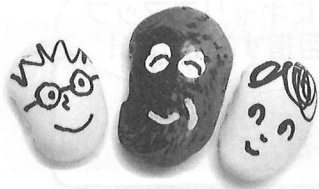
ケアは人間が人間にかかわる仕事です。そこには必ず「双方向コミュニケーション」が存在します。人が発するメッセージを的確に読み取り（理解し）、それに対する応答メッセージを発する。それに対してまた相手手が反応するという循環が「双方向コミュニケーション」です。自分と相手との間の「ピンポン」といえるでしょう。ピンポンの場合は勝負なので、穏やかな球に対して厳しい球が返ってきますが、人と人の間では穏やかな球には穏やかな球が、厳し

を生む、上手なコミュニケーションの具体策を2つ紹介します。相手に何かしてもらいたい時は、「○○してね」と頼むより、「○○してもらえると嬉しい」と笑顔で話すと有効です。

「あなたへの命令」から「私の願い」に変わるからです。また、おむつ交換の時、「臭いから替えましょう」というネガティブな声かけより、「替えると気持ちいいですよ」というポジティブで明るい声かけが有効です。

今回、紹介したコミュニケーションのコツは、認知症の人との会話に限ったことではありません。言葉には、その人の心が知らないうちに現れます。常に相手を慈しむ心や敬う心を持っていないと、非言語の部分にそれが現れ、相手に読み取られてしまいます。

非言語の力、恐るべし！ 優しい心と笑顔には、相手からも優しい心と笑顔が返ってきます。

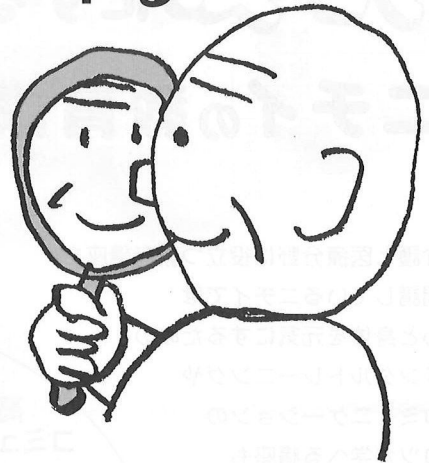


笑顔を生む
認知症ケア
群馬大学医学部保健学科
山口晴保

やまぐち・はるやす
1976年、群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、80年に医学博士課程を修得し卒業。93年、現職である群馬大学医学部保健学科基礎理学療法講座教授に就任。群馬県の地域リハビリテーション連携システムづくり、介護予防、認知症介護研究の普及に尽力。

脳と鏡

「鏡」が教えてくれる 認知症ケアのヒント



前号は笑顔の極意・非言語コミュニケーションと題して、笑顔が笑顔を生むことを述べました。今号は、「鏡」をキーワードに認知症ケアについて考えたいと思います。

●「鏡」に話しかけるのはなぜ？

脳の中には他者を見分ける機能があります。人間は発達の過程で、他人を見て自己を認識するようになるので、発達の過程で他者がいないと自己の認識は形成されません。他者と触れ合うことで、初めは自分を認識できなかった赤ちゃんも、1歳半くらいで鏡に映った像を自分だと認識できるようになるのです。

ところが中期のアルツハイマー認知症の人に、鏡に映った自分の像に話しかけたり、ご飯をあげたりする

行動が見られることがあります。これを「鏡現象」といいます。鏡の中にいるのは誰かと介護者が尋ねると、鏡の像に向かって「あんだ、名前を訊かれてるよ。ちゃんと答えなさい」と呼びかけます。鏡に映っている像が自分だと認識できないのです。

その時、鏡に映っている人は赤の他人ではなく、自分に似た友人や親族だったりします。決して反論しないでいつも共感してくれる鏡の中の人物に向かって語りかける姿は、認知症の人がそれだけ孤独な思いで暮らしていることの表れかもしれません。人間はいつも他者の共感の中に安心を求めています。認知症の人に安心して生活できる環境を整えてあげるようにしたいものですね。

●脳の中の「鏡」

さて、人の脳の中には自分が動作をする時だけでなく、他人が同じ動作をするのを見ても反応する「ミラーニューロン・鏡神経細胞（物まね神経細胞）」という神経細胞があります。この細胞は発語の中枢に相当する場所で発見されました。人間が親の言葉をまねしながら、覚えるのはこの神経細胞を使っています。

私たちはこの神経細胞システムを

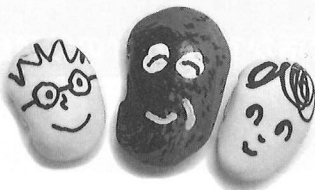
使い、相手の仕草を見ている時に、同じ仕草を脳の中でまねています。そして、その時感じる気持ちから相手の心を読み取っています。相手が笑顔だと笑顔をつくる運動系神経細胞「運動野」が活動するまで働き、楽しい気持ちになります。そして、思わず笑顔になるのです。

テレビや映画を見ていて、熱が入ると思わず映像と同じ動作を行ってしまうことがありますね。脳が見た動作のまねをしているからです。

* * *

ケアは人が人にかかわる仕事です。人の心は鏡ということを決えず意識していないと、あなたの憂鬱な気持ちや不快な気持ちが相手の鏡に映り、相手がそう感じてしまいます。この連載のテーマ「笑顔を生む認知症ケア」の極意もそこにあります。

認知症の人と向き合う時は、楽しいことをイメージし、明るい気持ちになつてから仕事を始めましょう！



笑顔を生む 認知症ケア

群馬大学医学部保健学科
山口晴保

やまぐち・はるやす
1976年、群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、80年に医学博士課程を修得し卒業。93年、現職である群馬大学医学部保健学科基礎理学療法学講座教授に就任。群馬県地域リハビリテーション連携システムづくり、介護予防、認知症介護研究の普及に尽力。