

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

最終回

認知症 番外編

## ポジティブ心理学のすすめ～褒め愛効果

### ポジティブとネガティブ、あなたはどちら?

認知症のリハビリやケアのコツとして、褒めることの大切さをこれまでも指摘してきましたが、今回はそのバージョンアップです。

従来の心理学は、うつや不安などの病気を治す心理療法として発達してきました。しかし米国心理学会のセリグマン会長が、「健康な心を保持するための心理学」をポジティブ心理学と提唱し、この分野が注目されています。ネガティブな心をどう治療しようかという従来の心理学から、ポジティブに考えることへの健康効果を示すことへの展開です。世の中のことは、基本的にポジティブとネガティブ、表裏一体です。あるドラマでこんな場面がありました。

お姉さんの結婚披露宴でのこと、出席したAさんが「こんなにお金をかけてたくさんの人を招待した盛大な結婚式で、お姉さん、いいところに嫁に行けて幸せだね」といいました。するとBさんが「こんな格式ばった家に嫁いだら、お姉さん苦労するね」といいました。盛大な披露宴という1つの事実ですが、表裏の見方があります。そして、このように常識にとらわれずに表裏の見方ができる人が、ドラマ作家になれるのでしょう。実際、嫁いでお姉さんは、お金には困らないけど、姑からいじめられるというストーリー展開でした。

**世の中、どんな事柄も二面性があります。そして、ポジティブな面ばかりを感じている人はハッピーになり、ネガティブな面ばかり感じている人は不幸になります。**これがポジティブ心理学の基本的な考え方だと思います。生きていくと大変なことはたくさんあります。でもその中の小さ

な幸せに気づける人はハッピーになる。そして今の自分に満足でき、さらに幸福感が幸福を呼ぶ上昇スパイラルとなります。一方、理想の自分と比べて現状の自分はまだまだだと満足できない人は、不幸とすることが多いでしょう。そして不幸感がさらなる不幸を呼び寄せる負のスパイラルに陥ります。

### ポジティブ感情を高める方法

多くの方が認知症になることは不幸だと思っています。しかしアルツハイマー型認知症が進行すると、病識(自覚)が薄れていき、自分の認知機能低下をあまり問題視しなくなります(自信を持っている)。そして適切なケアを受けられれば、ハッピーに過ごせます。確かに認知機能は低下しますが、脳には合理化という、「出来事を自分に都合よく解釈するメカニズム」があるので、本人は状況に適応できるので(本人のできないことを周囲の人が指摘しなければ)。

認知症は誰もが口をそろえて「なりたくない病気だ」というのですが、残念ながら長生きしているとなる可能性が増えます。**日本の高齢者は、亡くなるまでに半数が認知症になります。95歳以上では8割がなります。**もし、長生きして認知症になった時に、認知症になって不幸だと思う人は不幸になり、認知症になるまで長生きできてよかったと思う人は不幸ではない可能性が高いでしょう。

こんな心理実験があります。寝る前に10分間、その日にくらかったことを3つ思い出してノートや日記に書き出します。そして、うまくいった理由も書いてみましょう。こうして**毎日ポジティブなことを寝る前に書きためていくと、ポジティブ感情が高まり、気持ちが明るくハッピーだと感じるようになります。**逆にネガティブなことばかりを書きためていくと、気持ちが落ち込んで、うつになっていきます。

書くのが大変でしたら、楽しいことを思い出して、「今日はよい日だった」と口に出すことを続けるだけでもよいでしょう。「楽しい・嬉しい」の自己暗示にかかって、きっとハッピーな人生を送れるでしょう。

寝る前は ポジティブ思い 自己暗示

