

— 第23回 —

ポジティブ思考 ~ケア負担を減らすコツ~



**山口晴保**  
群馬大学大学院保健学研究科 教授・医師  
専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組む。  
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 (第2版)』(協同医書出版) など。

今月のポイント

「つらい」を口に出すと本当につらくなる  
幸せは脳が感じる  
日々の生活のなかで小さな幸せを感じよう  
笑顔をつくって「良い笑顔だね!」  
声かけは肯定文で

ケアの技法は専門家にお任せし、今回は「つらい介護が楽しくなる」という「コツ」がテーマです。

幸福を追い求めると不幸になる?

たとえば貧乏を嘆き、お金持ちになることを人生の目標にしていると、いつまでも幸せになれません。なぜなら、お金持ちになると、もつとお金を増やしたいと思うため満足を得られないからです。その一方で、自分は歩けるから幸せだ、言葉をしゃべれるから幸せだなど、ささいなことに感謝して幸せを感じて生きられる人もいます。人間が幸福かどうかは、その人の立ち位置ではなく、心のベクトルの方向で決まります。人生で大切なことは、日々の暮らしのなかにある小さな幸せを感じ取る能力を身につけることです。幸せかどうかは脳が感じています。

同様に、客観的な介護負担は「Care介護負担尺度」のような指標で評価できますが、主観的な介護負担はその人の感じ方によって決まります。また、認知症になったから必ずしも不幸、というわけではなく、認知症になっても、その人の

心のありよう(ベクトルの方向)で不幸にも幸福にもなります(図)。

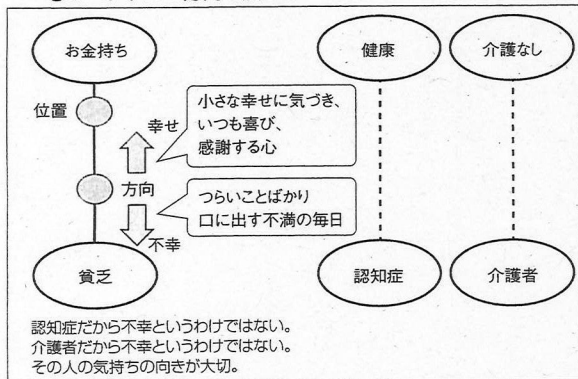
脳には「合理化」というメカニズムがあります。たとえば「介護がつらい」と口に出すと、脳は後からその根拠を考えます。逆に「介護は大変だけど、やりがいがある」と口に出しても、同じように脳はその根拠を考えてくれます。理由は後づけなのです。口に出す言葉がポジティブかネガティブかで、考える方向がまったく逆になるのが脳の仕組みです。悪口を言うと、相手の悪い点ばかりをあげつらい、自分の発言を合理化します。逆に相手をほめると、相手の良い点をあげていきます。

人間の行動の多くは意識にのほらない無意識のレベルで決まり、行動した後でその理由を見つけ出して行動を正当化するという「合理化」の性質が脳にあります。この合理化のメカニズムを介護者が活用すれば、主観的な介護負担を減らすことができます。つらい「大変だ」という発言を減らし、「楽しい」「うれしい」という発言を増やすことで、介護負担が減ります。これが「コツ」です。

鏡の前で笑顔をつくらう

合理化のメカニズムを介護職が活かす方法もあります。介護を始める前に、鏡に向かって笑顔をつくり、さらに「良い笑顔だね」という「呪文」を声に出してください。脳は笑顔の根拠を探し出し、本当の笑顔になり、心が明るくなります。楽しいから笑顔になるだけでなく、逆に

図 人の幸福度は、立ち位置で決まるのではなく、心のベクトルの方向で決まる



認知症だから不幸というわけではない。介護者だから不幸というわけではない。その人の気持ちの向きが大切。

笑顔という動作が先でも、後から心が楽しくなるのです。積極的に笑顔をつくることで、心が明るくなり、自分の行動をポジティブに捉えられるようになります。さらに、仕事(認知症ケア)に対する「やりたくない」というネガティブな感情を捨てて、やりがい(意義)を見つけ出して「やりたい」というポジティブな気持ちに転換することで心の負担を軽減できます。やりたくないことを続けると強いストレスがたまってしまい、燃え尽きにつながってしまいます。

ポジティブな声かけを

よろよろと転びそうな高齢者を見かけると、思わず「転ばないように気をつけて!」と声をかけてしまうものです。しかし、声かけのいかなく転んでしまうことがあります。では、どのような声かけが良いのでしょうか?

たとえば、「猫をイメージしないでください」と言われた途端に、猫のイメージが湧き上がってくるものです。そのため「転ばない」という言葉を聞くと、転倒のイメージが脳に浮かんでしまいます。

この場合の正しい声かけは「ゆっくりでいいですよ」です。「危ない!」という声かけは、かえって危険を増します。身体が緊張してバランスが悪くなるからです。相手がリラックスして安心するような声かけが望まれます。

この声かけでも、「〇〇しない」という否定的(ネガティブ)な言い方ではなく、「〇〇する」という肯定的(ポジティブ)な表現が望まれます。

☆

大変な介護をしている介護者に対して笑顔で接するばかりではなく、ときには大変さを共有(共感)していつしよに泣くことも有効です。泣くと心に蓄積したストレスが一気に発散されて、泣いた後は心がすっきりするものです。なるべく日々の生活のなかの楽しさに目を向け、それを話し合うことで心の介護負担はぐっと減ります。

読者の皆様が、自分の仕事のなかに小さな幸せを日々発見し、「介護の仕事って楽しい」と思えるような気づきがたくさん生まれることを、本シリーズの最後に願っています(次回が最終回です)。