第2回

コツコツとポジティブ感情を増やすコツ

認知症介護研究・研修東京センター長・群馬大学名誉教授　山口晴保

前号では、ネガティブ感情を減らしてポジティブ感情を増やせば、より幸せ（well-being）に生きられるとお伝えしました。今回は、その具体的なコツでございます。

ネガティブ感情を減らすコツ

心配事があると、ついフッと心配事が頭に浮かんでいろいろ考え込んでしまいます。そして、考えれば考えるほど負のスパイラル（らせん階段）をどんどん降りていきます。その行き着くところは〝どん底〟、世間は冷たい、誰も助けてくれない、生きていてもしょうがないなどと最悪の事態を思い描いてしまうのです。でも、このような〝うつ〟への降下を断ち切る簡単な方法がございます。魔法の言葉「ストップ！　今は考えない。後でゆっくり考えよう」と立ち止まり、別なこと（たとえば目の前の作業）に切り替えるのです。このとき大切なことが、①発語と②動作。単に「今は考えない」と考えただけでは効果がありません。①魔法の言葉を声に出すと同時に、②片腕を前に突き出して手のひらを相手に向けるように反らす「止まれ」のサインを動作で示すのです。言語と非言語で同時にストップ、これで相乗効果が生まれます。こうしてネガティブな思考をとりあえずストップ、別なことに切り替えます。脳はだまされやすいので、言葉とジェスチャーで指示した通りになってしまいます。

後でヒマになると、再び不安が浮かび上がってきますが、その時も言語・動作のWストップで後回しに。こうして日が経つと、不安は徐々に薄れていきますので、こんないい加減な対応でよいのでございます。

次々と不安がわいてきてしまうときは、ヒマを作らないよう単純な作業を続けることも効果があります。片付けや掃除など、単純作業でアタマよりカラダを動かします。そうすると、作業中は不安が顔をのぞかせません。こうして作業が終わると机や部屋が片付いて達成感がわき上がり、気持ちが上向くのでございます。この技、不安を抱えて落ち着かない認知症の人に対するケアにも使えそうですね。

山口晴保（やまぐち・はるやす）

2016年9月まで群馬大学大学院保健学研究科教授。日本認知症学会専門医、日本リハビリテーション医学会専門医。認知症の実践医療、認知症の脳活性化リハビリテーション、認知症ケアなどに取り組む。群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進め、2005年より、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内における認知症ケア研究の向上に尽力。日本認知症学会名誉会員。

ポジティブ感情を増やすコツ

ケア体験の投稿サイト「認知症ちえのわネット」（https://chienowa-net.com/）の代表の数井裕光氏（高知大精神科・教授）は、過去一週間に寄せられた投稿の中から一つを選び、毎週メールで登録者に配信してくれます。6月15日のメールは次のような内容でした。

90代の軽度アルツハイマー型認知症の方について、カレンダーに『訪問看護』と書くと嫌がっていたのが、看護師の名前『○○さん』と書くようにしたら嫌がらなくなった、という投稿を紹介し、数井氏は『これは素晴らしい対応法だと思いました。きっとご本人にとって「訪問看護」は、無味乾燥な言葉で、ご本人は、何か厄介な、面倒くさい用務のように感じられたのだと思います。しかし「○○さん」という言葉は、「○○さん」との楽しい情景を思い出させるきっかけとなり、ご本人の気持ちも明るくなったのだと思います。』とコメントしています。この認知症ちえのわネット、皆様も登録して、ケア体験を投稿してください。体験が集まるほど、素晴らしい対応法が集積され、対応法の選択肢が増えますので。週に一度の数井メールも楽しみです。

この例では、「○○さんが来て看護する」という内容を、「訪問看護」と表現するか、「○○さん」と表現するかで、本人の捉え方がネガティブからポジティブと逆になりました。表現を変えるだけでイメージが変わり、本人の気持ちが変化します。簡単なのでございます。

アルツハイマー型認知症の人の多くは病識（認知機能低下の自覚）が低下しています。ですから「自分が看護を受ける対象」と思っていないことが多いのです。「本人は認知症だから医療やケアを受ける人」という決めつけ思考を止めて、本人が能力を発揮できる・活躍できるように考えるのがポジティブな対応です。①「デイサービスに行く」→「仕事／手伝いに行く」や「○○さんに会いに行く」、②「ヘルパーさんに調理してもらう」→「ヘルパーさんと一緒に調理する」→「ヘルパーさんに調理を教える」（この言い換えができれば達人）と、本人の主体性や尊厳を大切にしたポジティブな言葉がけがうまくいきます。言葉を言い換えるだけで、本人への伝わり方が大きく変わります。それだけではありません、ポジティブな言葉を発したあなたの心もポジティブになります。ともに笑顔！　ここが大切なポイントなのでございます。

今度は夫婦の例です。ダメ夫に妻がどう向き合うかという課題です。手のかかる夫→手のかけがいのある夫、感謝してくれない夫→シャイな夫と言い換えるだけでもストレスが減ります。「手をかけること」を損だとネガティブに感じると、不満は益々溜まります。一方、「手をかけること」は私の生きがいだとポジティブに感じれば、幸せになります。どちらも手をかけることは一緒ですが、その時の気持ちが正反対です。そして、時間とともに結末も正反対になっていきます。チョットへそ曲がりに考えてみましょう。「自分がこの言葉を言われたらどうだろうか」などと、チョット立ち止まるのも効果的です。

川柳

ストップ！と
言い換えスキル
胸に秘め

禁転載