

二人の真実は二つって、真実？

妄想対応の真実

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



認知笑亭
難題(何だい?)

全6回の連載の前半3回では皆様が幸せ(well-being)に生きる術を落語調で紹介してきましたが、今回からは認知症ケアの現場で役立つお話、本気で書きます。

非常識で笑顔に

日本人は、小学生の時から正解は一つという教育をずっと受けてきました。ですから、日本人は律儀で、真実は一つと固く信じております。ですが、認知症ケアの現場では、真実は二つあると考えた方がよろしいようです。

まずは、認知症で生活管理が困難なAさん(妻)と介護者Bさん(夫)の物語から。

A「私がこないだ買った下着が見つかからないんだけど、あんなどこにやったの。……どうせ、彼女にあげたんでしょ。」
B「なんで他人のせいにするんだ。おまえのしまい忘れだろ。自分が忘れっぱだっかってっかないのか!」
A「なによ、私をバカにして!」
とBを叩く。

一人での買い物難しくなったAさんに代わってしばしば買い物に出かけるBさんは、出かけるのが嬉しそうです。その様子から、AさんはBさんが彼女に会いに行っていると考えるてしまいます。そして、一人で待っている間、不安が募り、妄想が膨らみます。そこへ、下着

のしまい忘れが加わり、盗られた妄想と嫉妬妄想が重なって現れました。さて、このような本当の真実は横に置いておくことにして、二人が信じている真実をそれぞれの立場になって考えてみましょう。すると、
Aさんの真実…見つからないのは盗られたからだ、彼女に貢いでいるに違いない。
Bさんの真実…盗っていない、貢いでもない。言いがかりで迷惑だ。

二人の信じている真実は異なることがわかります。ここからが大切です。「真実は一つしかない、真実を明らかにしなければ気が済まない」と律儀な日本人は考えがちです。でも、二人の人間がいれば、真

実(と信じていること)は二つあると思いを切り替えたなら、どうでしょう。Aさんの信じている真実をBさんが消極的に受容するということ。BさんはAさんの言い分を「おっしゃるとおりです」と積極的に認める必要はありませんが、反論せず、「まっ、いいか」と別な話題に切り替えるとか、その場から離れるとか、スマートな対応でケンカを避けることができます。Bさんがこのような対応をすれば、AさんがBさんを叩く行為を予防できたでしょう。

ここで、日本と欧米との文化の差を紹介します。欧米の会議では個人の意見を大切にします。各自が自分の意見を述べます。Cさんはこう考えている、

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。

Dさんはこう考えている、Eさんはこう考えている、これでもんなの考えはわかりましたね、という会議です。三人いれば三つの考えがある、それが当然、というのが欧米流。ところが、日本人の会議では意見を一つに集約しようとする。この流れから外れた意見は言いにくく、大部分は主流派になびく。

話がずれましたが、人間だれでも自分の考えがある。なので、他者の考えを尊重しようという提案です。ところが、相手が認知症の人の場合、記憶障害や病識低下(自分がもの忘れするという自覚が乏しくなる)などにより、本当の真実とは異なる真実を信じてしまうことがあります。医学的にはこれを妄想というのですが、本人からしてみれば、自分の考えていることこそが真実であり、介護者のいうことは真実に反しているわけです。

いと認知症の人の真実と介護者の真実と、二つの真実があつていいと柔軟に受け入れることが、お互い笑顔で生きる秘訣だということですよ。

嫉妬妄想の背景

嫉妬妄想は、多くの場合に根が深く、解決は容易ではありませんが、その背景をひもとくと、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ウェブサイトに「認知症ちえのわねt」の情報では、「不貞行為を疑う」という症状に対して「そのような事実がないことを説明する」対応の成功率は0% (0/9件)でした。説得しても効果が無い、ゆえに妄想であります。

妄想を訴える認知症の人の特性を調べた研究によると、①介護者よりも認知症の人の方が認知機能や身体機能で弱者になつている、②自分が介護してあげる立場でありたいが、介護



を受ける弱者の立場になつてしまった、③このままでは介護者からの愛情が失われてしまうのではないかという不安、などが浮かび上がっています。

もうおわかりですね。嫉妬妄想への対応は、事実の説明ではなく、①介護者が弱みを見せて、認知症の人にケアしてもらう(腰が痛いので揉んでください)、②役割を持つてもらおう(できる役割を担当してもらい褒める・感謝する)、③本人に「居てくれて嬉しい」など感謝の言葉を伝えたり、スキンシップ・ハグなど不安を減らすという対応が正解です。

☆

ネガティブな内容の事例から始まった物語ですが、ようやくポジティブな内容のケアにたどり着きました。相手はどのように感じているのだろうかと推測すること(専門用語では認知的共感)、そして相手の考えを受容することが妄想へのポジティブケアです。さらに物事は二面性があります。嫉妬された人は「頭にくる」前に、「自分は愛されている、嬉しい」と、ポジティブな面に目を向けましょう。これで心理ストレスは半減かも。脳は単純で、簡単に騙されます。このポジティブ心理学の考え方、あなた自身の生き方や仕事の間でもきつと生かされるでしょう。

川柳

真実は

違つていても

まっ、いいか