── 第20回 ──

脳活性化リハビリテーション“ほめる”

今月のポイント

- 失敗が続くと無気力になる
- ほめられることは非物質的な外的報酬
- ほめられると意欲や自信、自尊心が高まる
- 対等な立場でほめる
- ほめた人も嬉しくなる

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。

今回は、脳活性化リハビリテーション5原則のなかから「ほめる」がテーマです。社会的存在である人間は、他者から認められ、ほめられることで生活意欲が高まり、同時に自尊心や自信も高まります。

意欲

まずは意欲について、犬に微弱な電気ショックを与え続ける実験を紹介します。犬を入れたケージの底に一定の時間間隔で微弱な電気を流すと、犬は逃れようとして飛び上がったり壁を押したりします。ところが、何をしても逃れられないとわかると、その犬は動かなくなってしまいます。このように無気力になった犬を、次に別のケージに入れます。このケージでは飛び上がって低い壁を乗り越えれば電気から逃れられるのですが、犬は飛び越えようとせず、じっとしたままです。一方、電気が流れてもスイッチを押すと電気を止めることができるケージに入れられた犬は無気力になりませんでした。努力して成功すると無気力にならず、失敗が続くと無気力になり、挑戦しなくなるわけです（学習性無力感といいます）。

誰でもそうであるように特に認知症の人は日々の生活で失敗が続き、無気力になりがちです。そのため、意欲を高めることが必要なのです。

脳の報酬系

他者からほめられることは脳にとって報酬（ごほうび）です。

脳の報酬系は、内的報酬と外的報酬に大別されます。内的報酬は、自分の中から湧きあがる喜びです。たとえば、自分の努力が実を結びうまくいったときの達成感が内的報酬です。外的報酬は他人からもらう報酬で、①ほめられるというような非物質的な報酬と、②ごほうびとして品物やお金をもらうという物質的な報酬に分けられます。ほめられたときに活性化する脳部位とお金をもらったときに活性化する脳部位が同じで、どちらも報酬として感じていることが脳画像研究で確認されています。

趣味や仕事などで自分の好きな作業に熱中して内的報酬をどんどん得ることは、認知症の人では病期の進行とともに難しくなってきます。ですから、認知症になってもやる気や自信をもって生きるために、外的報酬を得ることが必要なのです。

ところが物質的な外的報酬は、場合によっては、かえってやる気を削ぐことも知られています。たとえば、「この作業を手伝ってくれたら千円あげます」というように、お金でやる気を引き出そうとすることが続くと、作業の目的がお金になってしまい、その人の内から湧き出る意欲は失われていきます。いわば慣れ効果です。その点、他者からほめられるという非物質的な外的報酬は、金銭や物品と違って慣れが少ないようです。

ほめ上手

ほめるという作業には、ほめる人とほめられる人という人間関係が存在します。そして、通常はほめる人がほめられる人の優位に立っています。たとえば社長は社員をほめますが、社員が社長に向かって「がんばっていますね」などとほめることはまずありません。上から目線で評価するような態度ではなく、「やってもらって助かりました」という感謝の気持ちを示す態度や、認知症の人がうまく作業できたことを共に喜ぶ態度が大切です。「ほめる」という言葉で表しますが、対等な立場での人間関係を意識してほめてください。

また、作業の結果（できあがったもの）をほめるのではなく、その作業に真剣に取り組んだこと（過程）をほめましょう。

ほめた人にも変化が

ほめられてうれしいとき、脳の中では報酬系の伝達物質であるドーパミンがたくさん放出されます。同時に、ほめた人の脳でもドーパミンが放出され喜びを感じます。ほめることは、両者にとって報酬なのです。

さらに、人の脳には合理化のメカニズムがありますので、他者をほめると、後からその根拠を脳が探し始めます。そして、「相手は○○や△△などの点が良いから、自分が相手をほめた行為は正当である」という結論を後から導き出すように脳が働きます。

逆に、相手を非難すると、脳は非難した行為を正当化するために、相手の悪い点を後から探し始めます。ほめたときとはまるきり逆の働きをするわけです。ですから、良好な人間関係を構築するためには、ほめるなどポジティブな言葉かけをすることが大切です。

☆

認知症の人が、意欲を高め、自信を持ってスタッフと対等にグループホームのなかで暮らすためには、「ほめる／ほめられる」という互恵関係が有効です。