

絆を深める

群馬大学大学院 保健学研究科 山口 晴保

この小冊子「ほほえみながら」は2012年に『脳を元気にする健康マガジン』として誕生しました。東日本大震災のあとで、「絆」が流行語になった年です。平出紙業の平出昌男会長から、会社として地域貢献をしたいので協力して欲しいと申し出があり、相談して「笑顔が大切だねー」と意気投合し、誌名は「ほほえみながら」にしよう（表紙の題字は平出会長筆）、副題は「たいせつにしよう 家族・地域の絆」となりました。そして、好評を得て（自賛）、発刊から5年目、今号が17号となります。

私が担当する2ページは、『脳を元気にする』を目指して、認知症予防、認知症ケア、介護予防、地域包括ケアと年ごとにテーマを変えてきましたが、総決算として本年は、副題にある「絆」をテーマにしました。

絆ってなに

まずは絆ってなんだろうと、新明解国語辞典（5版、三省堂）を開きました。この国語辞典、ひと味違います。たとえば「恋」を引くと、「特定の異性に深い愛情を抱き、その存在を身近に感じられるときは、他のすべてを犠牲にしても惜しくないほどの満足感・充足感に酔って心が昂揚する一方、破局を恐れての不安と焦燥に駆られる心的状態」とあります。これぞ人生の喜びといった感じが表現されていますね。ついでに「愛情」も引いておくと、「相手を自分にとってかけがえの無い存在としていとおしく思い、また相手からもそのような思われたいと願う、本能的な心情」とあります。恋はどちらかという一方向的でしたが、愛は相手を尊重する、また相手からも愛されたいという双方向の関係ですね。絆に近いイメージなのです。

お待たせしました。ここで真打ち登場です。「絆」を引いてみると、まず（動物をつなぎ止める綱の意）とあります。馬を木につなぎ止める駒綱（きつな）が語源という説です。意味は、①「家族相互の間にごく自然に生じる愛着の念や、親しく交わっている人同士の間が生じる断ちがたい一体感」とあります。大震災の



あとの絆は、②「何らかのきっかけで生じた、今まで比較的疎遠であった者同士の必然的な結び付き」ですね。絆とは、自己脳と他者脳の一体感や結びつきのことでした。

絆を強めるコツ

コミュニケーション術の本を紐解くと、相手との絆を強める接し方の基本は共感を示すこととあります。相手が言うことに対して、上州弁なら「そうだねー、そうなんさねー、なるほどのー」などと同調するのが共感的態度。これで良い雰囲気となり、相手とつながっている感＝仲間意識が高まります。一方、相手のいうことに反論



したいときは、「そりゃ間違いねー」という強い態度ではなく、「なるほど、そういうことかい（ホントは少し間違いね、でも、まあよかんべ）」と軽く聞き流して反論はやめておくか（日本人の場合はこのような態度が無難ですが、欧米でこのような態度をとり続けると無能な人と評価されます）、「なるほどねー、貴方^{おめえ}のいうことあよく解るんだいねー。だけど、反対^{はんてい}に……と考えるヤツだっているかもしんねえやね」と他人事のように柔らかく反論する。こんなスキルを持っていたら、喧嘩を減らして、誰とでも仲良く暮らせそうです。筆者の場合はいつも強い態度なのですが、周囲の人が「この人は頑固で何言っても聞く耳を持たない」と理解すると、あまり相手にされず、それなりに波風もなく付き合っていたいであります。互いに相手を大切に思う気持ち（愛情）があれば、何とかなるさ……と、いい加減な展開になってしまいましたが、皆様にお奨めなのは「柔らかな態度」で絆を強めることですよ。

「そうだねー」心を繋ぎ 絆成す

やまくち はるやす
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究科・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。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（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、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んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に「認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント―快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう―」（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。