

超前向きのポジティブケア 〜能天気を転機に脳転帰

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



このシリーズ、駄洒落風のタイトルで始めたので、それを続けるようにと編集部から無言の圧迫が……ということ、編集部の

気持ちを付度して韻を踏んだ副タイトルをひとひねり。能天気がきっかけ(転機)となって脳の病気が軽快(転帰)する、なんて素晴らしいですね。

筆者、1年間の米国留学体験があるのですが、しばしば「No problem(問題ない、大丈夫)」という声かけを体験しました。「えっ、これって問題でしょ」という局面でも笑顔でノープロブレムと対応してくれるのです。おかげで、たくさん救われました。英語が通じないから日々の生活で失敗ばかりでしたから。この体験から、くよくよしても仕方ない、ポジティブで行こうと、私の人生が切り替わりました。そして今、あ

なたにポジティブ心理学の考え方が伝わるという点と、この原稿に取り組んでいます。

できること(ネガティブ) ↓できること(ポジティブ) への転換

アルツハイマー型認知症が進んだ高齢の妻と介護している夫の物語です。記憶障害と見当識障害が進んだ妻に対して、夫はこんなルールを押しつけます。

① 同じ事を何度も聞かない・言わない・しない

② 着替え、歯磨き、食事、コーヒータイム、入浴等は決まった時間に行く

③ 父ちゃんが入浴中は、テレビを見て黙って待つ

④ 料理は冷蔵庫のホワイトボードの賞味期限列挙を見て順番通り

に消化し、メモを見ながら作る
⑤ 泣かない

①〜④は妻には無理な注文ですね。そしてルールを守れない妻は夫に叱られて泣きます。

夫は妻の失敗ばかりが目について怒る、ネガティブ感情の塊でばかりでネガティブ感情の塊、やはり地獄です。

そこで、夫にアルツハイマー型認知症の特徴をまず理解してもらいました。夫が作ったルールは、そもそも無理なルールだとわかってもらいました。真面目な夫は、今の状況をよりよくしたいと改善命令をたくさん出していたのですが、それがアタになっていてことを理解してもらいました。

そして、次に着眼点を「できないこと↓できること」に転換してもらいました。「調理ができない

↓自分で箸を持って食べられた」「尿を漏らした↓尿が出てよかった」のように、できて当たり前なことでも、それができてよかった、捉え方の転換です。これを転機に、夫は妻を叱らなくなり、そればかりか妻ができたことを褒めるようになり、共に笑顔で生活できるようになりました。夫が妻の失敗を咎めるのではなく、ノープロブレムと能天気に受け流す対応で二人の関係性が変わりました。

こうして、妻の不安が解消されて繰り返し行動が減り、残存能力をフルに発揮できるようになり、穏やかに生活できるようになりました。これが認知症のポジティブケアです。

残念ながら脳病変そのものの転帰(軽快)は難しいですが、認知症の進行は穏やかになるでしょう。そして、認知症による生活障

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。

害は転帰します。

この事例、夫は妻を大切に思っていたからこそ厳しいルールを作りました。でも、その気持ちとは裏腹な生活になってしまったね。要は「あなたは私の大切な人だ」というメッセージが相手に伝わり、理解してもらえようようにケアすることです。双方向の共感を生むポジティブケアです。

二面性に気づく

「万事塞翁が馬」ということわざがあります。人生の不幸は予測できないという意味です。何が福で何が禍かはわからない、だからあまり気にせず生きようと、どちらかという受動的な生き方です。一方、ポジティブ心理学は、禍の中にも福を見いだそうという積極的な生き方です。積極的にポジティブな側面を探し出そうと、能動的に脳を使います。

ここで具体例です。上司Aさんの自慢話に付き合わされているBさん、得意顔で毎回同じような話をくどくどと話すAさんに対し

てイライラしながら聞いています。「なんで、私がこんな話に付き合わなければならないの」と不満たらたらです。そこで、Cさんの別な対応をご紹介します。

Aさんに付き合うCさん、「こんな自慢話に何度も付き合ってAさんを笑顔にする私は、なんて優しい人間なんだ」と心でつぶやき笑顔です。

Bさんはネガティブ感情一杯なのに対し、同じ時間を付き合っているCさんはポジティブ感情一杯です。このように着眼点を切り替えることによって、どんな状況でもポジティブ感情を能動的に増やすことができます。そして、人間はポジティブ感情が多いほど幸せに生きられると第1〜3回に書いたとおりです。人生は一度きりです。この人生、できるだけポジティブ感情を増やして幸せに生活しましょう。

☆

私のもの忘れ外来では、アルツハイマー型認知症の診断に来られた本人に、初診時に「もの忘れする病気になっています」と正直に伝えます。認知テストの点数や脳



萎縮画像という証拠を突きつけて告知します。そして、「今日診断がついたから、これからは堂々とももの忘れていいんだよ」と伝えます。次に、ご家族には「もの忘れは病気で生じているので、それを指摘しても直りません。だから、「もの忘れする本人に代わって、あなたが覚えてあげておいてください」と話します。ご家族が納得すれば、本人に「ご家族があなたに代わって覚えていてくれるので、忘れても大丈夫。安心ですね。いいご家族で幸せですね」と話します。これで本人もご家族も笑顔になります。で、私も笑顔です。物事には何でも二面性があり

ます。テレビドラマを見ていると、二面性の対話にしばしば気づきます。たとえば「盛大な結婚式を開いてもらって幸せね」↓「こんな格式重視の家に嫁いだら不幸だろうね」のように。常識的な捉え方と非常識な捉え方があり、この非常識な台詞によって視聴者は驚き・笑い・同情といった感情を引き起こされます。これを脚本家の特殊な才能と諦めてはいけません。皆さんも努力すれば物事を両面から捉える力が身につきます。

日常生活の中で常識的な視点だけでなくチョット非常識な視点を磨く、それもポジティブな視点で捉える練習をする。こうして少しずつでもポジティブ感情を増やしましょう。そして、認知症ケアの現場でも、ポジティブケアで楽しく仕事をしましょう。

川柳
忘れても
大丈夫だよと
能天気