

実践！ グループホーム ケア

[第23回]

認知症介護研究・研修東京センター センター長
山口晴保

ポジティブ思考で幸せに

認知症と聞くと、『一番なりたくない病気』、『なったら大変、家族はもっと大変』などと、ネガティブイメージのデパートです。でも、デパートにはポジティブな品もあります。そこに気づき、脳の合理化メカニズムを使って自分に都合よく解釈する術を鍛えると、幸せな人生が待っています。その基盤となるのがポジティブ心理学という脳科学です。

ポジティブ心理学とは

医療としての心理学は、戦争・交通事故・親からの暴力など、心の傷（心的ダメージ）を負った人の心を癒やして、健常にすることを主目的にしてきました。ネガティブな状態を中立にする心理学です。それに對し、米国心理学会の会長となったセリグマン博士は、1998年に健常な人が幸福になる・幸福感が持続するための心理学を「ポジティブ心理学」として発議しました。中立な状態をポジティブな状態（幸福感に満ちている）にする心理学です。まだ20年と歴史の浅い心理学ですが、これから広まっていくと思います。なにせ、私のはまるくらいですから。

ポジティブ心理学の目指すところは、『幸福感に満ちている・熱中できる・強みを感じている・創造性が高まる』といった前向きな心の状態です。そして、ポジティブ心理学の基本的な考え方は、喜び・感謝・安らぎ・興味・希望・誇り・愛などのポジティブ感情をたくさん持つと、さらにポジティブ（幸福well-being）になるという「ポジティブ感情の拡張・形成理論（フレデリクソン）」です。逆に不安・恐れ・怒り・侮蔑などのネガティブ感情をたくさん持つほど、さらにネガティブ（不幸）になると考えます。

ポジティブ感情の拡張・形成理論では、ポジティブ感情をたくさん持つほど、①私たちの思考と行動のレパートリーを拡張する（創造性）、②ネガティブ感情を打ち消す（うつになりにくい）、③心の回復力を高める（ストレスを小さくできる）、④心理的な幅を広げる（豊かな情動）、⑤上方（幸福感・創造性）に向かう発展スパイラルを引き起こす（より幸せになる）、という効果が生まれると考えます。

さらに、ポジティブ感情の効果は精神面だけではなく、免疫機能を向上させて感染症を防いだり老化を遅らせる作用や、オキシトシン分泌を高めて血圧を安定化する作用などがあるのですから、ぜひとも活用したいですね。ちなみに、血圧の高い人、好きな人に20秒間ハグしてもらいましょう。オキシトシンが分泌されて血圧が下がります。嫌いな人にハグされても効果がありませんよ。愛犬なら有効です。犬の脳でもオキシトシンが分泌されるそうです。

イベントをポジティブにとらえる

アルツハイマー型認知症の人は、自分の身に生じたイベントをポジティブにとらえるのが上手です。まずは、具体例を示しましょう。

介護施設に入居しているAさん。施設を抜け出し、散歩？に出たのですが、居場所が分からなくなり徘徊して、警察に保護されました。警察からの連絡でAさんを迎えに行った施設スタッフが、警察官に頭を下げて謝っているのを見たAさん、「警察官に迷惑をかけて謝っている施設スタッフを自分が迎えにきてあげた」つもりになっています。Aさんは自分が道に迷い徘徊したことはすっかり忘れていました。そして、目の

前で繰り広げられる光景（スタッフが警察官に謝っている）を見て、自分に都合のよいように解釈しました。このように、イベントをポジティブにとらえる能力は天才的ですね。アルツハイマー型認知症の人が、しまい忘れた物が見つからないと「盗られた」と他者に責任転嫁の解釈をするのも、自分にとって都合のよいポジティブ思考です。

脳には合理化（自己防衛）のメカニズムがあります。まずは、イソップの「酸っぱい葡萄」という寓話です。キツネがブドウの木においしいそうなブドウが実っているのを見つけ、懸命に飛び上がって取ろうとしましたが届かない。何度も取ろうと試みましたが取れませんでした。あきらめて去る時、キツネは「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだろう」とつぶやきました。甘いブドウと判断して取ろうとしたのに、取れないと酸っぱいブドウに判断が変わりました。自分の行動に合わせて解釈が変わるのです。

この合理化のメカニズム、誰の脳にも備わっています。これを積極的に活用すると、心理的ストレスを減らすことができます。ただし、使い過ぎると友だちを失うかもしれません。うまくいったら自分がやったから、失敗したら全部他人の責任……と、何でも合理化すると、友だちが離れてしまいますので、ほどほどに。

脳は、幸せに生きるポテンシャル（脳力）を持っています。だから、認知症になっても幸せです。周囲が、その合理化を受け入れてくれればですが。

認知症のポジティブケア

本人が合理化のメカニズムを活用して幸せなら、介護スタッフも見習いましょう。本人の「盗られた」という合理化メカニズムを否定して、本人にネガティブ感情を持たせることをやめる。代わりに、ポジティブ感情を高めるアプローチを取り入れます。喜び：ほめる対応、感謝：「ありがとう」連発、安らぎ：安心を生む頻回の声掛け、興味：生活歴を調べてトライ、希望：できることに目を向けた会話、誇り：おだてる、愛：「あなたは私の大切な人です」というメッセージを、相手に分かるように与え続けるというユマニチュードの手法、という対応で本人のポジティブ感情が高まります。そして、同時に介護スタッフのポジ

ティブ感情が高まるはずですが、ポジティブ感情は伝染します。そして、相手をポジティブにできた利他行為により、介護スタッフの脳ではドーパミンがたくさん放出され、喜びをたくさん感じるでしょう。

スタッフがケアを「大変だ・めんどろだ」と言語化すると、脳はそれを正当化するように、たくさんの理由づけ（合理化）を始めます。逆に「ちょっと大変だけど、人の役に立つのはうれしい」、「面倒だけど、本人が笑顔になってくれてうれしい」とポジティブなことを言語化すると、脳はよい方向に働きます。口に出す・記録に書く「言語化」が大切です。効果が高まるからです。

☆

イソップに「北風と太陽」の寓話があります。北風はコートを脱がすことに失敗しましたが、太陽は成功しました。相手の行動を変えるには北風（ネガティブな対応）ではだめで、太陽（ポジティブな対応）が必要です。人間は、行動したあとによいことが生じるとその行動が強化され、嫌なことが生じると、その行動が弱化されます。ですから好ましい行動が生じたら、すかさずほめる・感謝する。リアルタイムで何度もほめる・感謝することで、その行動が強化されます。これをグループホームの中全体で取り組みましょう。ネガティブなことを修正しようとする努力は最少限に、ポジティブなことを増やしましょう。本人や介護スタッフのポジティブな態度・行動を、皆でほめ合い（ほめ愛）、本人・スタッフともに笑顔のあふれる職場になること、そして離職が減ることを期待しています。

今回の内容をもっと知りたい方、山口晴保著「認知症ポジティブ：脳科学でひもとく笑顔の暮らしとケアのコツ」（協同医書出版）をお読みください。読後に、より幸せな人生が待っています。

台風に見舞われる中、実行委員や参加者の熱意がひしひしと伝わる大会でした。懇親会に各県自慢の銘酒がずらりと並び、利き酒して廻るだけで上機嫌になりました。これ、全国大会の楽しみです。



やまくち・はるやす ●群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、神経内科専門医・リハビリテーション専門医・認知症専門医となった。群馬大学大学院保健学研究科教授を退官し、2016年10月から認知症介護研究・研修東京センター長。主な著書に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント』、『認知症予防』、『紙とペンでできる認知症診療術』（いずれも協同医書出版）、など。日本認知症学会名誉会員。ぐんま認知症アカデミー代表幹事。