

ユマニチュード：ケアの極意は恋愛術 by 山口晴保

じっと目を見つめられ、やさしく肩に触れられて、顔を近づけられて「あなたが好き」と言われたら…、これは小説でも、妄想でもありません。認知症ケアの極意です。

相手の視線をとらえるアイコンタクトがコミュニケーションの基本です。夫婦だと、相手の目を見ないで「今日はどうだった?」「ああ」で、なんとなくコミュニケーションが成立します。でも、注意力が落ちている認知症の人とコミュニケーションをとるには、まず相手と視線を合わせて、見つめ続けること、アイコンタクトが基本です。認知症の人に正面から向かい、同じ高さで顔を向き合わせます。横から話しかけるのでは視線が合いません。正面から相手の視線をキャッチし、見つめ続けましょう。もちろん笑顔で。怖い顔で見つめたら、目を背けられるか、殴られます。

なかなか視線が合わなければ、せん妄のような意識障害がないかどうか、チェックしてください。先日、易怒性があるので診て欲しいと依頼され、とある入所者と会話をしたのですが、私がアイコンタクトを求め続けたのにもかかわらず、その方は故意に、ずっと視線を逸らせ続けました。私との会話中に隣の人に視線を向けて話しかけたり……と。その方は、施設に入所して1週間、入所させられたことが不満のようで、「あなたとは話したくないオーラ」をビンビンに発散していました。それで、薬（抗精神病薬）を使うのではなく、馴染みの環境作りをすることにしました。視線が合わないのは、意識障害（注意障害）なのか、拒絶的で故意にそらすのか、アセスメントが必要ですね。

視線から戻ります。恋人同士も見つめ合っていますよね。視線が合って、相手の注意がこちらに向いたことを確認してから、やさしい声で話しかけます。決して、遠くから大声で話してはいけません。大声を聞くと「叱られている」と感じてしまうからです。大脳皮質が働いて聞いた言葉の内容を理解する前に、扁桃体が働いて恐怖の情動を生み出してしまいます。大声を聞いたとたんに「怖い!」なのです。大声は攻撃・逃げろというサインなのでしょう。ですから、恋人同士のように、囁くようなやさしい声で話しかけます。

肩に触れることができたなら、相手の手が届く範囲に入り込めた、つまり相手の防御柵（バリア）を乗り越えて近づくことができた証拠です。見知らぬ人が手の届く範囲にいきなり近づいてきたら、誰でも逃げます。手の届く範囲は「殴られる」距離だからです。70 cm以上離れていれば、殴られないので安全です。これが正常な人のバリアです。しかし、それ以上近づくには、笑顔でアイコンタクトをして、「私は敵ではありません」という非言語メッセージを伝える必要があります。会釈は味方だというサインです（サルでもそうです）。幸いなことに、認知症にな

っても、笑顔だと認識する能力は比較的良好に保たれています（怒り顔には、とても鈍感になっていますが）。こうやって相手の防御柵の中にまで入り込めたら、手掌で肩か上腕をやさしく触れます。両手で両肩に触れれば、近親感がぐっと増すでしょう。適切な距離は、認知症の程度によります。重い人ほど近づいてコミュニケーションをとります。20 cmまで近づけば、目と目が間近で、重度の人でもアイコンタクトができます。20cmなら恋人同士の距離ですね。そして囁くのです、「あなたが好き」と。

字義どおりに言う必要はありません。「あなたはすてきだ」「あなたは楽しそうだ」「あなたが協力してくれるので助かる」「あなたと一緒にいると嬉しい」というメッセージを言葉と身振りで相手にたくさん伝え続けるのです。これこそ恋愛の極意ですね。これで落ちます。

でも、失敗したら……、めげずに出直します。幸いなことに、認知症の人の多くは、すぐに忘れてくれます。

こうやって、相手との絆＝良好な関係性を形成することが、認知症ケアの極意です。絆が形成されれば、仲間です。ケアする側・ケアされる側という一歩通行の上下関係ではなく、互いの中に共感が生まれ、互いに安心して穏やかな関係になります。これが笑顔の双方向コミュニケーションです。

認知症の人を「困った人」ととらえるのではなく、一人の人間として付き合おうという態度で接すれば、認知症の人とも心が通い、ケアされる人もケアする人も、楽しい双方向コミュニケーションで、互いに褒め合い、感謝し合い、豊かな人生を送ることが可能になるでしょう。

なんと素晴らしい……「書くだけなら簡単です。でも、現実には別です」と、日々の介護で大変な思いをしている人に叱られそうです。でも、ちょっと関わり方を変えてみませんか？少しずつ、変えてみませんか？と、いう提案です。健常人に「あなたが好き」というメッセージをたくさん与えたら「変人」と思われてしまいます。しかし、認知症の人は素直に喜んでくれます。言葉の裏（皮肉など）を探る認知機能が低下しているので、言われた言葉通りに解釈してくれるのです。

ここまで読み進まれた方、家に帰ったら、家族に笑顔のアイコンタクト、そして優しく囁いてください。「あなたが好き」と。

☆

この内容、実は筆者のユマニチュード見学記です。あくまでも筆者の目というフィルターを通したユマニチュード……すなわちヤマグチュードという面白い物です。本物のユマニチュードを勉強したい方は、「DVD ユマニチュード：優しさを伝えるケア技術」を施設で一本購入して、皆様でご覧下さい（デジタルセンセーション株式会社；定価 4,320 円；<http://humanitude.care/dvd01/>）。研修もある。