

小山敬子著「なぜ、『回想療法』が認知症に効くのか」祥伝社新書、祥伝社 2011 年 3 月 10 日刊を読む

あなたにもできる回想法ーあなたの親にも、確かな効果ー

1. あなたしか知らないことがある

- (1) 認知症の介護は、大変な苦勞を伴う^{ともな}ものです。ところが、現場でご家族とお付き合いしている私たちは不思議なことを感じています。なぜか、認知症のご家族のほうが、半身麻痺の方のご家族よりも介護に熱心なことが多いのです(これはよく介護業界でいわれることでもあります)。ご家族にとって、認知症高齢者は「自分が守らなければならない対象」であると認識しやすいのではないのでしょうか。
- (2) また、実際の介護量は、認知症の方もかなりの量になるのですが、動かない半身麻痺の方のほうが、介護が大変だと考えられているのかもしれませんが。家に帰りましょうという話をした時に、同じ介護度であっても、認知症の方のほうが家に帰れるようです。ご家族さえ、「家に連れて帰る」という決断をすれば、どのような状態の方でも家で過ごすことができます。ですから、高齢者の介護生活をどこで送るかは、ご家族の意思によるといっても過言ではありません。
- (3) 認知症の方々には、どこか人を惹きつけるものがあるのかもしれませんが。それにしても介護はストレスが多いのです。重度の介護はやはり専門家に任せたほうがいい、というのが一般的な常識となっています。「介護」そのものに関わって疲れ果てるより、ご家族にしかできないもっと大切なことがあるのではないのでしょうか。どうせ同じ時間を使うなら、この「家族にしかできないこと」に、より多くの時間を使ってもらいたいと思います。
- (4) それは、なんだと思いますか？
- (5) その人との歴史の共有です。言い換えれば、昔の思い出話です。
- (6) こればかりはどんなに優秀な介護士やケアマネージャーでも絶対にできないことなのです。回想法を施設で行なう時、その場にいる高齢者とセラピストは、じつはまったく違うものをお互いに自分のビジョンとして見ながら話をします。互いの違いには目を向けず、似たものを見ているという感じでコミュニケーションをとります。コミュニケーションによって脳は活性化するでしょうが、もしそれを家族と一緒にできるなら、それ以上の「場」＝回想空間ができるはずです。互いにほぼ同じものをビジョンとして見ることができるからです。
- (7) 昔の写真ひとつとっても、介護士とご家族では、現実味が違います。
- (8) 「ここに〇〇ちゃんがいるね。かわいいねえ。あの子はよくいたずらをしていたねえ」
と話ができるのはご家族だけです。「あの時」に認知症高齢者と一緒に戻れるのは、ご家族だけなのです。
- (9) 人はコミュニケーションによって、そこに共有できるビジョンを作ります。これが心の中の「場」なのですが、施設に集まった人間、特に互いに共通する昔からの思い出のない人間たちが「場」を共有するのには限界があります。けれども、ご家族や昔から親しい人であれば、この限界を超えることができます。そして、これは回想法というセラピーとしてではなく、本物の人間関係の再構築に大きな意味があるのです。

- (10) この本物の回想を手伝えるのは、ご家族など昔から親しい人だけであることを伝える書物が、あまりにも少ないように思います。
- (11) 現在、回想法を扱った本がいくつも出版されていますが、どれも心理療法や介護のプロが行なうことを前提に書かれたものばかりです。なんともったいない、と私は思うのです。プロが行なえばそれはセラピーに留まり^{とど}ます。良い結果を導き出すことはできるでしょうが、それが人生に与える意味はさほど大きいものではありません。実際、週1回の回想法の時間だけで、大きく人生に影響が出ることはないのです。
- (12) 家族で行なう「回想」の時間は、「回想法」とは呼ばないかもしれませんが、それ以上の効果を持てるものです。テクニックも理論も要りません。今まで一緒に生きてきた人間同士のあ^いうんの呼吸さえあればいいのです。
- (13) こんな大切なことが、今の日本ではまだまだ見過ごされています。
- (14) 施設で行なわれる回想法は、誰もがわかるような昔の写真、たとえば、昭和初期の銀座の風景などを使います。道具であれば、洗濯板などです。その風景、その道具を懐かしむ人は多く、コミュニケーションも活発にすることができます。しかし、セラピーの時間が終われば思い出すのが心地よかったという感覚は残るでしょうが、それで終了です。

2. 家族だけのパズル

- (1) 一方、家族で行なう「回想」には、たくさんの複雑な思いが重なり合うかもしれません。思い出すのが認知症高齢者だけではなく、その場にいるご家族も一緒に思い出の中に入っていくからです。思い出した風景は、本物により近いものになるでしょう。その場にいる人たちの記憶をフル活用することになるからです。「思い出す」ということは、記憶という情報の再合成であり、その場で違ってくるものです。
- (2) これはいわば人生のパズルです。ジグソーパズルのピースをひとつずつ家族ではめていく、家族だけが作れるパズルなのです。そう考えれば素敵ではないでしょうか？人生の最終シーンにふさわしいご褒美^{ほうび}みたいな時間を持ってもらいたいのです。
- (3) 「あの時、こうだったよね、ああだったよね…」
- (4) 高齢者だけではなく、ご家族も一緒に温かな気持ちを持てます。人が集^{つど}う時、そこには必ず共有した心が作り出す「場」ができるのですが、共有するからには、ひとりが楽しんで、もうひとりは面白くないということは少ないのです。すると誰もが楽しい「場」を共有できます。もし、そこに面白くない思い出が出てきても、「いいじゃない、家族だから」で胸に納められるものは納めればよいのです。

3. 「どこかでわかっている」と信じて…

- (1) 高齢者がすでに重度の認知症である場合、「思い出話」の共有が難しく、ご家族としては悲しい思いをしなければならないかもしれません。それでも、表面的な「わからない」を気にしないで、と言いたいのです。大切なことは絶対に表面に出てきていない、どこかでわかっていると、信じてあげてください。人は何かを信じなければ生きていけないし、頑張れないはずです。あんなに大好きで自分を可愛がってくれたお母さんが自分の顔もわからなくなったという事実を受け止める必要なんてないと思います。医者としてではなく、人間として言わせてもらえば…。

(2)じつは私も昔は、どうにかご家族にこの事実をわかってもらおうとする介護事業者のひとりでした。認知症は進行する段階で、「まだら痴呆」と呼ばれるような、認知力が変動する時期が長くあります。そんな時期、ほんのちょっとしたことで、

「母はわかっているんです」

というご家族に、

「そう見えますが、じつはそうではないのです。お母様はわかってはいらっしゃいません」

と、きっぱりお伝えしていた自分がいました。

(3)では、なぜ今、宗旨替えして、「お母さんはきっとどこかでわかっているのですよ」と言うのでしょうか。科学的ではありませんが、このように思っているご家族が誠心誠意介護に努めておられると、なんとなく認知症高齢者の生活がうまくいく例が多くあることを見てきたからです。家族の努力で認知症が治るという話ではありませんので、誤解なさないでください。でも、認知症高齢者がうまく生活できるのです。

(4)そこには、家族の心が作る「場」があって、そのことが認知症高齢者の居心地を良くして、認知症の進行を遅くしていくこと、認知症の周辺症状があまり出ないことなどがあるように感じます。そんなことは断じて関係ないと思われる認知症の専門家もいらっしゃるでしょうが、それをご家族に伝えても、何も好転しないということです。認知症を受け入れてもらったほうがいいのはたしかです。けれど、それが諦めることにならなくてもいいのです。診断が正しいことよりも、高齢者とご家族が幸福に生きられるお手伝いをするのが私たちの使命だと思いますから。

(5)そう考えた時、より多くの高齢者とそのご家族に、共に思い出を共有する時間を持ってもらいたいと思うようになりました。

重度認知症の方は時として、自分の娘さんに対して「お母さん」と呼びかけられます。きっと、お母さんに似ておられるのでしょう。その時、「何を言っているの？」とこだわらず、「はい、何ですか」と応えてあげる勇気をご家族に持ってもらいたいと思います。立場が逆転しても愛情は愛情です。これが不思議と互いを癒すのです。それでいいのではないのでしょうか。そこには他人が立ち入ることのできない「場」ができ、プロが作りだす世界よりも高齢者とご家族を和ませるでしょう。

4. たぶん、あなたが癒される

(1)心理学のプロは、人間関係がうまくいかなかった家族のケアをしています。けれども、実際に多くのご家族は心理学のプロのセラピーを受ける必要はありません。

(2)介護保険が始まり、世界でも群を抜く安定した介護環境ができたことで、少しだけ困った現象が出てきました。それはご家族が、介護はプロに任せたほうがいいと思ってしまったことです。いわゆる三大介護(食事・排泄・入浴介助)などは介護のプロに任せていいと思いますが、任せられないのが心のケアです。

(3)現状の介護では、ご家族がしたほうが良い結果が出るはずの心のケアの部分の担い手が家族なのか介護のプロなのか、特に高齢者施設に入所してしまった後、はっきりしません。

(4)家族のケアとして、子供たちの心のケアを学校の先生に丸投げする親はいないでしょう。親の介護でも同じことです。三大介護は他人に任せていいのですが、心のケアだけはご家族に大きな部分を担っていただきたいのです。どんなに介護をよくしても、「しょせん他人」という枠から介護事業者が中に踏み込むことはできませんし、ご家族がいらっしゃるのなら、踏み込

まないほうがよい領域があるのではないのでしょうか。

(5) ご家族にはいろいろな事情があります。介護の世界で仕事をしていると、人生の機微^{きび}に触れることも多いものです。親の介護問題は、時として家族のそれまでのあり方を問うことになります。ご家族が涙ながらに、いかに自分が親から愛されなかったかを訴えられることだってあるのが、介護の仕事です。その姿を見ていると、大人であるご家族の姿が、小学生くらいの子供に見えることすらあります。そんな小さな時からの思いを引きずって突入するのが介護問題なのです。

(6) そのような根本的な親子関係の問題をまったく無視して、「介護」だけが存在できるはずはありません。介護ではなく、あえてケアという言葉を使うとするならば、ケアとはそれに関わるすべての人がケアし、されることによって、人間的に成長していく過程をいうのです。

(7) 介護は、親子関係、夫婦関係の最後の修復場所です。そのためには、人によっては共に回想する時間を大切にすることが重要だと思うのです。

「思い出したくもない」という思い出が山積しているかもしれません。でも、あなたの家族、あなたの親はその人しかいないのです。関係修復を互いが反応できる間にするのは、苦痛もありますが、一個の人間として逃げてはならない大切なことなのではないのでしょうか。

(8) 今の介護事業者はとても忙しいので、ひとつひとつのご家族の機微に細かく対応できるところは少なく、心理学の専門知識を持ったプロの数はまったくと言っていいほど足りません。ですから、この人間関係を修復し、前向きに良い関係を作れるのはあなただけですよと、あえてお伝えしたいのです。

(9) 一緒にあの頃に戻って、あの時の気持ちを認めて、昇華していくことができれば、ご家族自信が心の癒しと安心を得られるのです。あの頃はとても強かった親が、今日の前に小さく、もう何もわからなくなって、「ただ存在」しているのです。

(10) もう、すべてを許してもいい頃ではないのでしょうか。

たくさんのご家族の関係を介護の現場で見て来ましたが、形だけ一方的に介護される側が精神的にもケアされているかという点、そうではありません。介護しているはずのご家族を、介護されている親御さんが癒していることも多いのです。

共に「回想」する時間を多く持つことで、介護で悩む皆様が、もう一度、「家族とは何か」を自らに問い直し、よりよい家族関係を作られますことを心より願って止みません。

P164 ~ 174

[コメント]

医学博士であり、画期的な試みを形にした「おとなの学校」を併設した介護施設の責任者でもある小山敬子先生の家族による「回想法」のススメは、認知症の方をもつ家族だけではなく高齢化に関心をもつすべての国民に極めて多くの示唆を与えてくれる。国民必読の一冊と考える。

— 2013年3月15日 林 明夫記 —