



3月のコラム

～ 認知症になっても失わない感情機能～

晴れた日の日差しに春を感じるようになってきました。未来に向かう明るい季節なのですが、新型コロナウイルスによる影響は大きく、社会全体が病気にかかったように元気がなくなっていますね。

非常時こそ、冷静に物事を捉え、しっかり考え、公正でありたいものです。

先日「認知症高齢者とのコミュニケーション～心との対話～」という研修を受けました。名ばかり産業カウンセラーとしては、この機会に自分が直面しつつある現実に役立てばという思いでの参加です。

多くの学びや感動があったのですが、一番印象に残ったことは、認知症になっても失うものと失わないものがあるということです。人との関わりにおいて、誰が何を言ったかという「認知機能」は失います。でも、相手がどのように言ったか、自分がどう感じたかという「感情機能」は失わず最後まで残るそうです。

ハッとしました。母の認知症が気になっているので話がそちらに偏ってしまっただけで恐縮ですが、例えば、何度も続けて電話をかけてくるとき「もう～それさっき聞いた。3回目やで。わかってるから」と邪険に扱うと、その後しばらくはかかってこないのです。どうせ、電話をしたことも覚えていないんだからと思っていたけれど、話の内容は覚えていなくても、嫌な思いをしたということは残っているのですね。心地良かったか不快だったかは、はっきりわかるのです。

相手とどう向き合うか・・・同じことを言われても素直に聞ける人と貴方に言われたくないわと入り口で拒絶したくなる人がいる。パワハラに該当する言葉を投げて、パワハラになる人とならない人がいる。「よかれ」と思ってしたことでも伝わらないことがある。心さえ正しければそれで良いというものでもないらしい。

最後まで失わないという「感情機能」にヒントを得たように思います。最後まで残るということは、人にとって、きっととても大切なこと。「目の前にいる自分を大事に思っていて接してくれているかどうか」「自分を人として同等に扱い、尊重してくれている相手であるかどうか」が受け入れの境目にあるのではないかと。

頭で理解してもなかなかできないもの・・・

「心の筋力」まだまだ鍛えないと！

2020年3月 水田かほる