

まえがき

本書は、タイトルの通り、「真のパーソン・センタード・ケアを行うためには認知症の人の主観をしっかりと受け止めることが必須」というスタンスに立ち、本人の主観を把握するためのスキルを、三人の筆者の観点から解説します。

第1章では、「介護者が認知症の人が感じている世界を理解し、受け入れ、ケアに活かしていく」という難問に応えるべく、メタ認知（認知の認知）、自己モニタリング（行動を制御するために自己の認知を分析）、病識（自分の障害の把握）、視点取得（客観視）などの認知機能を解説します。

認知症ケアの現場では、相手の気持ちに寄り添う共感的態度が求められますが、単に「かわいそう」といった介護者側の感性で対応しているだけ（自己志向の共感）では、介護者自身も疲れ果ててしまいます。認知症のひととの絆、良好な関係性を築き、穏やかな気持ちで本人の望むことを汲み取ったケアを実践するため必要な「共感」について、第2章で解説します。情動的共感と認知的共感など、共感に関する知識は認知症ケアに携わる者を助けてくれます。そして、共感が

認知症の人の主観に迫る

真のパーソン・センタード・ケアを目指して

《キーワード》

メタ認知、自己モニタリング、病識、病感、視点取得、認知的共感（推測）、情動的共感、サイン、心理的ニーズ、真のパーソン・センタード・ケア

第1章

認知症の人が感じて
いる世界を知る

山口晴保

第2章

ケアに役立つ共感の
あり方を理解する

北村世都

第3章

認知症の人の
経験を探る

水野 裕

《アウトカム》

認知症の人を一人の人間として認め、尊重し、
いつまでも笑顔で暮らし続けることができるようにケアすること、
そして、ケアする側も笑顔でいられること

苦手な人でも、知識の積み重ねによって
上手なケアができることを示してい
ます。

パーソン・センタード・ケアの実践に
あたっては、「本人の気持ち（主観）」を
理解することが必須となります。その場
で感じる雰囲気から相手の内面を判断す
るのではなく（共感が正しいとは限らな
い）、表情と行動、行為というサインを
もとに、心理的ニーズというある種の根
拠に基づいて、その人がいまどのような
経験をしているかという本人の主観に迫
ろうとするわけです。しかし、本人の気
持ちは推測するしかなく、また、認知症
であるがゆえに健常者とは違う世界観の

中で生きている本人の気持ちを推測することは容易ではありません。だからこそ、「サインを観察して推測」の繰り返しだが、その人の主観に「迫る」という真の意味です。ここを誤ると、えせパーソン・センタード・ケアになってしまいます。この点について、第3章で詳しく解説します。

認知症ケアの現場においては、パーソン・センタード・ケアの理念である『心理的ニーズを満たすことで「その人らしく」暮らせるようにケアすること』に則り、認知症の人とケアする側が、共に一人の人間として認められ、互いを尊重し合い、いつまでも共に笑顔で過ごせるようにケアすることが求められています。この、真のパーソン・センタード・ケアの理解を深め、その普及を図ることが本書の目的です。そのため、なるべく平易な解説を試みました。明日からのケアに役立ててもらえたら嬉しいのです。

筆者を代表して 山口晴保

第
1
章


認知症の人が感じている世界を知る

山口晴保

アルツハイマー型認知症の人と話していて、「あれ、何か変だな」と感じたことはありませんか？「困っていらっしやることは？」と尋ねても、さらっと「何もありませんよ」とニコニコ笑顔……。なんのためらいもなく答えるので聞いたほうは信じてしまいがちですが、家族は大いに困っているというのが実態です。

どうして認知症の人はこうした態度を見せるのでしょうか。それを理解するキーワードが「メタ認知」「自己モニタリング」「病識」「視点取得」です。認知症の本人が感じている世界を理解するには、介護する側がその人の心の内を推測する（視点取得）しかありません。そのとき、自分の脳の状態をモニタリングする機能である「メタ認知」についての知識や、自分の病気や障害への自覚度を表す「病識」に関する理解があると役立ちます。ただし、相手の頭の中がわかったような気になっても、それはあくまでも推測であり、正しいとは限らないという介護者側の自覚も同時に大切です。メタ認知、自己モニタリング、病識や、視点取得について知ることは、パーソン・センタード・ケアに必須です。

表1-1 認知とメタ認知

レベル	認知の対象	写真を見たとき	
認知	物体	これはコップだ	
メタ認知	認知(判断)	「コップだ」という判断は正しい？ 取っ手が裏にあるカップかも？	

山口晴保©

メタ認知と自己モニタリング

まずは「メタ認知」という言葉から見ていきましょう。ギリシャ語に由来する「メタ(meta)」は、「超」や「高次」などの意味をもたせる接頭語です。よって、「メタ認知(meta-cognition)」とは、「認知(cognition)」の頭にメタがつくことで、「より高次の認知」や「認知を超えた認知」という意味になります……という説明では、よくわかりませんね。そこで、一つ、わかりやすい例を示します。表1-1に示された写真を見て、「これはコップだ」と判断するのは「認知」です。そして、この『これはコップだ』という私の判断は正しいだろうかと推論するのは「メタ認知」です。つまり、認知の対象が物体だと私たちが普通に行っている認知(判断)であり、そうした自分の認知(判断)を対象にした場

合はメタ認知（判断のチェック）になるわけです（表1-1）。

メタ認知は、アメリカの心理学者であるフラベルが、1970年代に子ども達の発達の研究から「認知現象に関する知識と認知 (knowledge and cognition about cognitive phenomena)」という概念だと提唱し、主に教育学の分野で研究・活用されてきました。^{*1} フラベルは、幼稚園の年少組と年長組で自己のパフォーマンス予測の正確度を比較する研究を行っています。いくつかの単語を記憶する課題です。年少児は「ボク全部覚えたよ」と言って答え始めるのですが、回答に間違いがある、つまり予測が不正確でした。一方、年長児は「ボク全部覚えたよ」と言うと、その回答は完璧でした。年少児よりも年長児のほうが、自分の記憶に関する認知（推測や判断）が正確である、つまり、メタ認知がより発達しているとわかったのです。

以上のように、メタ認知は「認知を認知する (cognition about cognition)」こと、あるいは「(自分が) 知っていることを知っている (knowing about knowing)」ことを表すわけです。

メタ認知とその働きについて、三宮眞智子氏は、『人間には、認知活動それ自体を対象として認知する心の働きがある。これがメタ認知と呼ばれるものである。メタ認知を働かせることにより、私たちは、自分の判断や推理、記憶や理解など、あらゆる認知活動にチェックをかけ、誤りを正し、望ましい方向に軌道修正することが可能になる』^{*2}と書いています。自分の判断や推理な

表1-2 メタ認知の分類

分類		いつ？	内容	例
メタ認知的知識		行動前 (行動中も)	経験から獲得した事前の知識	「正面から視線を合わせると意思疎通しやすい」という知識
メタ認知的活動	メタ認知的モニタリング	行動中	行動の評価	自分の立てた方略(ケアがうまくいく作戦)のチェック
	メタ認知的コントロール	行動中	行動の調節	ケアがうまくいくよう次の手を打つ(アクション)

どの認知にチェックをかけて自分の行動を修正することに必須なのがメタ認知だとわかります。

このメタ認知は、一般的に「メタ認知的知識」と「メタ認知的活動」の二つに分けられます(表1-2)^{*2,3}。メタ認知的知識は、課題の特性について事前に知っている知識で、言葉で表すことができます。自己の認知活動(記憶や思考など)の検証、制御を通して得た、人間の認知特性や遂行する認知課題、認知の方略についての知識で、一般に他者と共有できる内容をもつものです。一方、メタ認知的活動は、主に行動中のメタ認知です。行動中のメタ認知的モニタリングと、それに基づいて行動を調節すること(メタ認知的コントロール)の両者を含みます。私たちは行動しながら、「これでいいだろうか？」と絶えず自身にフィード

バックしたり(メタ認知的モニタリング)、実行中の計画を修正したりしています(メタ認知的コントロール)。

認知症ケアの現場を振り返ってみましょう。例えば、認知症の人の着替えを行うときのことを思い浮かべてみてください。「認知症のケアを行うにあたっては正面から目を合わせて話しかけることが大切」「認知症の人は理解のスピードが遅いからゆっくり話したほうがよい」などのメタ認知的知識をもとに、「これから着替えましょう」と正面からゆっくり話しかけました。しかし、相手はうなずいてくれません。自分のアプローチがうまくなかったから失敗したのかなと反省します(メタ認知的モニタリング)。そこで次は、「身ぶりで示すと認知症の人は理解しやすい」というメタ認知的知識を使って、もう一度、身ぶりを交えて話しかけました(メタ認知的コントロール)。すると、相手はうなずきました。成功！自分の作戦はよかったと判断できます(メタ認知的モニタリング)。このように、メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールが循環することでよい結果が生まれます。実は、認知症ケアの上級者が意識せずに当たり前に行っているケアの中に、メタ認知があるのです。

虫明元氏は、メタ認知とは「自己の認知活動である知覚、情動、記憶、思考などに関して、その状態を自身でモニタリングして、評価さらには制御する過程」(傍点筆者)を表すとしていま

す。^{*3}このように、メタ認知しているのは「私」で、認知の対象も「私||自己 (self) の認知」が基本です。ちなみに、認知の対象が「他者の認知」でも、その認知をしているのは自己なので、「他者の認知を私が認知すること」は自己の認知活動の一部で、これもメタ認知に含まれるとする考え方もあります。^{*2}ただ、認知症ケアでは「自己モニタリングの障害||病識低下」が重要なテーマとなるため、本書では、認知の対象が「私 (自己) の認知」であるときには、「メタ認知」ではなく、「自己モニタリング」という用語を使います。そして、「他者の認知の認知」に関しては「他者モニタリング」とし、両者を区別して解説していきます。

ここで、自己モニタリングと他者モニタリング、メタ認知的コントロールについて、具体例で理解を深めましょう。「認知症のケアについていろいろ教えてください」とあなたが家族介護者のAさんに依頼されたとき、「いいですよ」と答えるか、それとも「私よりも詳しいスタッフのBさんを紹介します」と答えるかを考えるとします。つまり、返答する前に、まずは、自分(あなた)がAさんの認知症ケアについての質問に答えられそうかどうか、自分の知識量について評価します(自己モニタリング)。同時に、AさんとBさんの知識量を推測し(他者モニタリング)、それと自分の知識量を比較して、最終的に導き出した自分の判断は正しいだろうかとかチェックするわけです(自己モニタリング)。そして、判断した結果をAさんに伝える行動がメ

タ認知的コントロールです。この、3者の知識量の評価・比較からAさんに伝える行動を起こすところまでを含めた一連の動きが「メタ認知的活動」となります(表1-2)。先ほど挙げた認知症の人の着替えの例で見たとように、適切な結果を生み出すためには、メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールを循環させることが大切です。

自己モニタリングと病識低下

前項で一つめのキーワードである「メタ認知」について見てきました。ここからは、「自己モニタリング」の理解を通して、認知症の人が感じている世界をとらえていきたいと思えます。

メタ認知の根幹をなす自己モニタリングは、状況に応じて適切な行動や方法を選ぶなど、社会の中で適応的に生活する上でとても大切な認知機能です。冒頭で紹介した、認知症の人に困っていることを尋ねても「何もない」と答えるエピソードのように、認知症、特にアルツハイマー型認知症では、自己モニタリングの障害が、病識(病気に対する自覚)の低下として高頻度に、早い時期から現れます。