

介護に役立つ ほのぼの会話のすすめ

図1 聞かれると答えられることと、自分で思い出せることの関係

		聞かれると	
		答えられる	答えられない
自分で	思い出せる	聞かれると答えられ、自分でも思い出せること(減りやすい)	聞かれると答えられないが、自分では思い出せること
	思い出せない	聞かれると答えられるが、自分では思い出せないこと	聞かれても答えられず、自分でも思い出せないこと(増えやすい)

聞かれて答えたり、自分で思い出したりする機会が少なくなると、聞かれても答えられず、自分で思い出せないことが増える危険性がある

自分で思い出すことの難しさ

今あなたが知っていることは何ですかと聞かれて、知っていることをすべて挙げることはおそらくできないと思います。それでも、具体的に何か聞かれた時、それが知っていて、思い出せることであれば、答えることができます。

試しに、知っている食べ物の名前をいくつか挙げてみてください。そしてそのことを知らせずに、身近な人に、何か思いつく食べ物の名前を一つ挙げてもらってください。一つ挙げてもらった食べ物の名前は、最初に考えた中に含まれていないと思います。それでも、一つだけ挙げてもらった食べ物はよほど特殊なものではない限り、どのような食べ物か知っているでしょう。知っていることのほとんどは、意識の奥に眠っていて、何かを見たり、聞いたり、考えたりする時に、自然に取り出せます。このことは、

当たり前のようでいて、実に不思議なことです。そして、ひとたび頭の中から取り出すと、特に外からの刺激がなくても自分で取り出しやすくなります。

頭の中に入っていることの一部は、人から聞かれると答えることができ、また別の一部は、自分で思い出すことができます(図1)。自分で思い出せないけれども人から聞かれると答えられることがあることは、前述のとおりです(図1左下)。人から聞かれると答えられないけれども自分で思い出せることの例は、試験では答えられないけれども、後からじっくり考えられると思いつけることなどです(図1右上)。この他、頭の中のどこかに入っているが、自分で取り出すことも、人から聞かれて答えることもできなくなっていることがたくさんあります(図1右下)。

年をとって会話の機会が減っていくと、人に何かを伝えようとして自分で思い出す機会も、人から聞かれて答える機会も減ってしまいます。その結果、聞かれると答えられ自分で思い出せること(図1左上)が減ってしまい、聞かれても答えられず自分でも思い出せないこと(図1右下)が増えてしまう危険性が高まるのです(図1矢印)。

認知症は遺伝的要因と環境要因が組み合わさって発症しますが、環境要因として、社会的交流が少ない人ほど認知症にかかる確率が高いことが知られています。社会的交流の基礎となる会話における頭の働きの考え

聞かれれば出てくる 言葉の量を測る

第7回

今回は、①テーマを決めて写真を持ち寄り、話し手の写真を映し出し、②時間と順序を決め、話し手と聞き手を明確にする、という2つの特徴を持つ共想法プログラムにおいて、参加者一人ひとりが会話へどのように参加し、会話が盛り上がったかを評価する方法を紹介しました。今回は、質問に答えようとすることで新たに出てくる言葉の量を測る「会話相互作用量計測法」について紹介します。

東京大学 人工物工学研究センター 准教授、NPO法人ほのぼの研究所 代表理事、科学技術振興機構 さきかけ研究者

●大武美保子