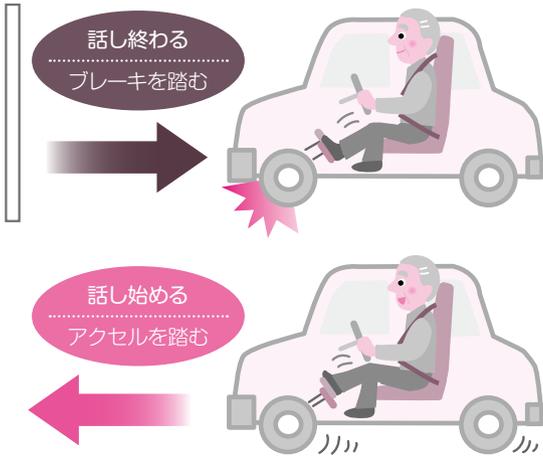


## 介護に役立つ ほのぼの会話のすすめ

図1 話し始めることと話し終わることを自動車の運転に喩える



### 話し始め、話し終わる難しさ

認知機能が下がってきた方や、普段会話の機会が少ない方が、会話に参加する時などに、うまく言葉が見つからず、自分から話し始めることが難しかったり、逆に、いったん話し始めると終わらなくなることがよくあります。

話し始めることと、話し終わることの難しさは、実は共通しています。現在の状態とは別の状態に切り替えるという事です。すなわち、話し始めるとは、話していない状態から、話している状態に切り替えることです。話していない状態に切り替えることです。

これは当たり前なのですが、自動車の運

転にたとえると、話し始めるとは、エンジンをかけてアクセルを踏むことであり、話し終わるとは、ブレーキを踏んでエンジンを切る事です。話し始める前にエンジンがかかっていて、話し終わった後もエンジンをかけたままアイドリングする場合には、エンジンをかけることと切ることに相当する動作はしなくてよくなりますので、少し楽になります。いずれにせよ、止まったままでいる、もしくは、走ったままでいるよりも、止まった状態から走った状態へ、走った状態から止まった状態へと切り替えるほうが、より神経を使う、つまり、エネルギーを必要とすることがわかります(図1)。

話し始めることと話し終わることのどちらが難しいかは、人により異なりますし、仕組みは共通しているので、両方難しい人もよくいます。そのような人が集まって、司会者のもと、複数人で会話をすると、次のようなことがよく起こります。

話し出せない人から話を引き出そうと司会者が話しかけて、話しかけられた人がいったん話し始めると、今度は止まらなくなってしまう。すると、周りの人がだんだん話についていくことができなくなって、話を聞いていない人が現われ、増えてしまいます。周りが聞いていないと、話している人もますます終わりにくく、これから話したい人もますます話しにくくなってしまいます。そして、話し続けていた人が終わり、皆が参加で

## 第9回

# 会話特性に応じた聞き方を見つける

前回は、「身の回りにある面白い話を見つける」と題し、会話に苦手意識を持つ人から多く聞かれる、話すことがないという悩みを解決する方法について述べました。複数人で会話をすると、話し出せない人、話し続ける人、聞いていない人が一度に現われ、手に負えなくなることがあります。そこで今回は、複数人の会話において、いろいろな会話特性の人がいても、参加者ができるだけバランスよく会話に参加できるよう支援する司会のコツ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