

## 「認知症世界の歩き方実戦編」：笈 祐介（かけい ゆうすけ） 「あなたが集中できる時、できない時」【対話編 カクテルバーDANBO】

－PART I 対話編：認知症の方が生きる世界を知り、言葉を交わし、関係を深める－

《この世界は、あなたの注意を奪うものであふれている。

二次元銀座の外れにある隠れた名店「カクテルバーDANBO」。大切な人との食事のあとは、このカクテルバーで一杯かわすのがこの世界の夜の楽しみ方です。しかし、カウンターに座って会話を楽しんでいると・・・

店の隅でヒソヒソと語られている大統領暗殺計画、服の袖トンネル眠る秘宝の噂・・・そんな話が次から次へと耳に大きく響いて、頭から離れてくれないのです。

おかげで、隣に座っている恋人からは「人の話をちゃんと聞いている!？」と大目玉を食らう羽目に。

様々な音や会話の中で、自分に必要な情報を選択して集中することは人の日常生活に大変重要なことです。》

### ◆ あなたが集中できる時、できない時（人の話をちゃんと聞けない、目の前の作業に集中できない理由）

#### 1. 「カクテルパーティ効果」

騒がしいパーティのような環境でも、私たちは遠くの人の会話に登場した自分の名前を聞き取ることができます。こうした人間が自分に必要な声や音を選択して聞き取る脳の働きを意味する言葉です。

このように、人には自分が必要な情報に特別な注意を向けて、集中する能力が備わっています。

#### 2. 「注意」とは

私たちの脳は、五感から入ってくる大量の情報の中から、知覚するもの、知覚しないものを選択しています。この操作を「注意」と呼びます。

#### 3. 「注意の選択」とは

たとえば、朝食で味噌汁を飲んでいる時、舌から味噌の出汁の味、鼻から匂い、指からお椀の温度、耳から家族の会話やテレビの音と、多くの情報を知覚しています。この時私たちは「味噌汁の味」に集中している時であれば、家族との会話に集中している時もあるでしょう。これが「注意の選択」という行為です。

#### 4. 「注意の選択・分配・切り替え・遮断」とは

テレビの音を気にせずに、味噌汁を味わいながら、家族と会話している時は、注意を味噌汁と会話の2つに分配させています。同時にテレビの音への注意は遮断しています。

認知機能の障害によりこうした注意の選択・分配・切り替え・遮断ができないと満足に人の話を聞けなかったり、味噌汁をちゃんと飲めなかったり、コップに腕を引っ掛けてこぼしてしまったりするものです。

### ◆ 注意の選択・分配・切り替え・遮断ができないトラブルの推理

#### 1. みんなの話が早口で十分に聞き取れなかったのでは？ ⇒ 話についていけないトラブル

一つひとつの単語や文章を耳で捉え、それぞれの意味を理解し、記憶に留めることは、認知機能に大きな負担をかけます。そのため、認知症のある方には、周りの人が普通のスピードで話していたとしても、ビデオの2倍速のように、実際以上に早く聞こえてしまうことがあるようです。

複数人が同時に話をする、突然話題が切り替わることで、話の流れについていけなくなる場合があります。

#### 2. テレビの音や屋外の音が耳に入り、目の前の話に集中できなくなってしまったのでは？ ⇒ 注意のトラブル

注意のトラブルにより、遠くて鳴る救急車の音やテレビの音が、耳に次々と強制的に飛び込んできてしまったのかもしれない。その結果、目の前の大切な話に集中しよう、集中しようと試みても、できなかった可能性があります。

#### 3. 何度聞いても必要な情報を覚えられなかったのでは？ ⇒ 記憶のプロセスにトラブル

記憶のプロセス（記録・保持・想起）にトラブルを抱え、今聞いたばかりの話、見たばかりのモノを記憶に留めることができなかったことが理由として考えられます。大切な情報を何とか記憶に残そうという思いから、何度も同じことを尋ねる行動に至った可能性があります。

#### 4. 話は理解できたが、自分の意見を言葉にできなかったのでは？ ⇒ 言語のトラブル

言語のトラブルにより、自分の意見を表現するために必要な単語を想起し、複数の単語を組み合わせて文章を頭の中で作り、口にすることが難しかった可能性があります。

### ◆ アイデア

#### 1. 周りの音が気にならない静かな場所で話をする

⇒ 音楽やテレビなども本人が心地よく感じている場合を除き、できるだけ消しましょう。

#### 2. 複数の人が同時に話しかけることを避け、ひとりずつゆっくり話す

⇒ マスクをしていると誰が話をしているか分からず、混乱してしまうことがあります。

⇒ 話し手が誰かわかりやすいように、身振り手振りで大きな声で話しましょう。

#### 3. 一旦中断して休憩をする。音楽をかけたり、耳栓をしたりする。

⇒ 一旦、注意が他のことに外れ、会話に集中できなくなると、再度注意を取り戻すまでに時間がかかります。そんな時は、休憩をもったり、イヤホンで外部音をシャットアウトし、お茶したりなどして、気持ちと認知機能を落ち着かせる時間を持ちましょう。

#### 4. ご本人の当日の役割や流れがわかる独自のタイムテーブルを作る

⇒ ご本人の役割にフォーカスした資料を事前に用意する、もしくはともに作成することで、理解が深まることでしょう。

#### 5. 日付や場所などを大きく紙に描き、見えるところに貼っておく

#### 6. スマホの音声認識機能に結婚式の日付を回答してもらうようにする