

## パソコン教室の窓から(65)

NPO 法人コミュニティNET ひたち(Cnet) 久保 裕

## 言語化とパソコンの魔力

認知症の人や家族が安心して暮らせるように環境の整備が進められている。現状は65歳以上の人の20%(5人に1人)が認知症で、今後75歳以上では50%(2人に1人)になるという推定もある。

「どうしよう?」「どうしようもない」そして「つらい、苦しい」と、歳を重ねると愚痴が出るし、未練が捨てきれない思いになる。そして徐々に記憶が薄れていき認知症になっていく。「どうしよう?」と思って、何かしようとしても身体が動かない。「どうしようもない」と、思考停止の状態になりストレスが溜まっていく。そして「つらい、苦しい」と、心はネガティブ感情に支配されてしまい悩みは消えない。前向きでポジティブな生き方をしたい。

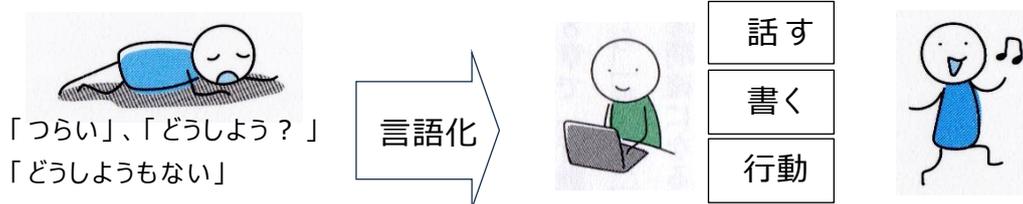
この悩みを消す究極の方法は諦(あきら)めることなのだが、これが難しい。「諦(あきら)め」は、元々は仏教用語で「明らかにみる」から来ている。自分の「できること」「できないこと」を、明らかに見て、自分自身と物への「執着」「こだわり」を手放すことだ。そして「自分は何ができるか」を考えて、それを実行すればよい。それは他者への貢献、親切と感謝、そして「ありがとう」といえることだ。

精神科医の樺沢紫苑著『言語化の魔力』2022年11月幻冬舎発行(日立図書館所蔵)には、究極の「悩み」解消の方法が書かれている。

「言葉にすれば悩みは消える」の章には、話せないこと、言葉の発信ができないことが最大のストレスになると。まず言語化して悩みを「見える化」すること。日記を数行でも毎日書くこと、パソコンのキーボードをたたくことで思いを文字にして記録を残していくのもよい。「言語化する勇気を持つこと」の章には、「相談できれば楽になる」それには自分を開示していく勇気が必要と。パソコンでメールを発信するなどネット上への投稿にも勇気がいる。他人に見られるのがイヤで、ネットにつながることを怖がってはダメである。

パソコンのキーボードをたたき、言語化して発信する相手があるときに愛情ホルモンが分泌される。そして楽しい気分になる。これが記憶増強効果を持ち、認知症予防の特効薬になるのだそうだ。認知症に対する自分の治癒力があることを信じよう。

この6月に成立した国の認知症基本法で認知症施策推進本部が設置された。「日本認知症本人ワーキンググループ」では、認知症になっても社会に受け入れられる街づくりをしていこうと、正常者は認知症になった人とともに活動を進めている。



(カット図は樺沢紫苑著書『言語化の魔力』より)