

# つらい介護に、さようなら！

## メンタルトレーニングで 介護に余裕を！

取材協力／高橋浩一 副部長・山王病院脳神経外科



### 介護における理想的な 心理状態Ⅱゾーンを作り出す

映るようなことでも、『楽しい練習』へと思考の転換が可能になります」  
やる気や集中力が高まり、練習効率の向上につながります。本番ではあがったり、緊張や興奮しすぎたりといった感情をコントロールして理想的な心理状態Ⅱゾーンを作り出すことで、最高のパフォーマンスが発揮できるようになるからです。

### メンタルトレーニングで 介護がスムーズに！

介護においても同じです。「おむつの介助をしていてひっかかる」「認知症で同じことを延々と話し続けられる」「食事の介助でテーブルを引っくり返される」  
介護では、こんなつらいことや苦しいことが押し寄せてきます。  
しかし、苛立ってばかりいては自分のストレスが溜まり、介護の効率も低下し、うまく介護できなくなり、それがさらなるストレスを呼び、よりいつそう介護を暗いものにしてしまいます。

「でも、メンタルトレーニングを  
応用すると、自分のメンタルを上手

### 誰にでも訪れる介護 心に余裕を持つには……

「父が認知症になった」  
「母が脳梗塞で寝たきりに……」  
いまや家族を介護しなければならぬ、という事態は誰にでも訪れます。そんな中で介護に苦しみ、悩む方が急増しています。  
介護に専念するため、やむなく介護離職を決断する方も少なくありません。あるいは介護疲れから虐待や心中といった悲劇を招くなど、大きな社会問題となっていることはご存じの通りです。

「たしかに介護は決して簡単なものではありません。介護に伴う悲劇の多くは、精神的に余裕がなく、過大なストレスがのしかかった状態で起きています。しかし、そんなつらい、『逃げ出したい』と思うような窮地を脱し、心に余裕を持つて介護に立

通常、気分は落ちこみマイナス思考に陥ります。しかし、介護に向きあうにあたっては前者のプラス思考でいることが大切なのです」

### プラス思考で 意欲などが高まり、 介護の作業効率も向上！

介護において、なぜプラス思考でいるほうがいいのか。失敗したときのとらえ方を例に考えてみましょう。スポーツの世界でも、一流選手ほど不器用でたくさん失敗をしている人が多いようです。ただ、彼らは失敗を失敗で終わらせずに、成功へとつなげています。  
「なぜ失敗したのだろう」  
「失敗を繰り返さないようにするにはどうしたらよいだろうか」  
失敗した原因を分析し、次にこの失敗をどう活かすのかを考えます。

これこそプラス思考の反応です。「介護でも同じです。失敗して落ちこみ、やる気をなくしては、なにも変わりません。プラス思考でミスや失敗をバネに次への力をつけていくことで、確実に未来は変わって

取材文／松沢実・医療ジャーナリスト  
ち向かえるようになる方法があります。メンタルトレーニングがそれです」

### スポーツの分野で威力を発揮 メンタルトレーニング

メンタルトレーニングは1950年代初めに、ソ連の宇宙計画の一つとして始められました。

「宇宙空間では恐怖や不安から、宇宙飛行士に想像を絶するストレスがかかります。そんな状況下でも、宇宙飛行士は自らの心理面を意識的にコントロールできなければなりません。そのために確立されたのがメンタルトレーニングなのです」

さらにメンタルトレーニングはスポーツの世界でも応用されました。この効果が顕著に表れたのが、1970年代のスポーツ分野におけるソ連などの驚異的な躍進です。

「メンタルトレーニングで意識的に自分のメンタルをコントロールできるようにになると、『つらい練習』と

きます」  
それだけではありません。「プラス思考によって意欲や幸福感が高まり、作業効率も向上するなど、実際に利点のあることがわかっています」

### プラス思考を身につけるには、 小さな成功をピックアップ

では、介護の現場で常に前向きなプラス思考を持つためには、どのようにメンタルを鍛えていけばよいのでしょうか。

「その一つとして、『小さな成功ピックアップトレーニング』があります。すなわち、『この1ヵ月間で、小さな成功をできるだけ挙げてください』という質問に答えるトレーニングです」

嫌なことではなく、介護でうまくいったことを思い出して、自らにプラス思考を意識させます。小さな成功が一つでも挙げられれば、それに至る過程を考え、今後につなげていきます。

最初は小さな成功すら挙げられなくても、安心してください。

「日々の小さな成功を意識しながら生活することで前向きなプラス思考が高まり、徐々にメンタルが強くなり、スムーズに介護が行えるようになります」

## プラス思考を育む セルフトーク 締めはポジティブな言葉で

プラス思考を育むメンタルトレーニングとして、明るく前向きな言葉を用いる「セルフトーク」と、表情や姿勢をつくって気持ちをプラスに導いていく「アティチュードトレーニング」があります。

「セルフトークとは『ひとり言』です。自分自身と会話をして、自己暗示をかけていく方法です。ポジティブな言葉を口に出し、自分に語りかけて不安や恐怖、焦りなどを取り除きます」

まずは鏡の前で自分に対し、簡単な挨拶をします。

「おはよう」「今日も元気だ」

もちろん、調子の悪い日や介護がうまく進まない、気分がすぐれないときもあるでしょう。そんなときで

もこんな言葉を自分に語りかけましょう。

「こんなときもあるよね、お疲れ様」「オーケー、オーケー、これからさ」  
ネガティブな言葉を使わずに、ポジティブな言葉で会話するのがコツです。

それでもつらいことや悲しいことがあるでしょう。そんなときはネガティブな言葉を口にしても構いません。しかし、最後にポジティブな言葉で締めくくってください。

「最近、介護と仕事で疲れがたまってきたわ。でも、このアティチュードの新曲、目がハートマークになるわ」  
介護に関係ないものであっても構わないのです。言葉がネガティブからポジティブへ向かえば、気持ちもほんの少しマイナからプラスに向かっていきます。

### 表情や姿勢で

### プラス思考を育む

### アティチュードトレーニング

アティチュードトレーニングとは、自分の表情や姿勢を意識することでプラス思考を作り出していくトレーニングです。

逆U字曲線」といわれる図表です。

気持ちが入らなすぎでは力が入らず、意欲が湧きません。一方、緊張しすぎでは余計な力が入ったりして、やはり実力が発揮できません。「緊張とリラクゼーションのちょうどよいバランスがとれたときに理想的な心理状態ゾーンが生まれます」

ゾーンに入るには、緊張しすぎのときにはリラクゼーションを、緊張しすぎのときにはリラクゼーションを中心に行います。

リラクゼーションのときはサイキングアップを中心に気持ちを高めることでメンタルをコントロールします。

「介護でも理想的な心理状態ゾーンに入るには、リラクゼーションとサイキングアップの2つのメンタルトレーニングに習熟することが求められます」

### 呼吸法による

### リラクゼーション

リラクゼーションには①呼吸法や②筋肉をゆるめる体操、③スマイルなどの方法があります。今回は呼吸法を紹介いたします。

ニングです。

落ちこんでいるときや悲しいときは、うつむき気味で肩を落とし、ため息をつくといった姿勢になりがちです。一方、うれしいときや楽しいときは、正面を向いて、胸を張り、笑みがこぼれます。

「意図的にポジティブな表情や姿勢をとることでマイナ思考に少しも歯止めをかける、歯止めをかけるだけでなく、さらにプラス思考を作り出していくのがアティチュードトレーニングです」

アティチュードトレーニングは心の動きが身体の動作に影響を与えることを利用し、反対に身体の動きで心を動かすという考え方のトレーニングです。具体例をあげましょう。

- ① 胸を張って、張って、張って…約5秒間、胸を張り続けます。
- ② 次に、顔を少し上に向けたヘッスアップの姿勢を約5秒間心がけてください。
- ③ そして、自信のある表情と目つきを約5秒間してください。

気分が乗り、意欲が高まってくるのではないのでしょうか。

座った状態か、または寝た状態で深呼吸を意識してください。

- ① まず鼻からゆっくりと息を吸って、吸って、吸って…約5秒間ゆっくり吸います。
- ② 次に息を止めて、止めて、止めて、約5秒間止めます。
- ③ そして口から息をゆっくりと吐いて、吐いて、吐いて…約5秒間ゆっくりと吐き続けます。

これを数回繰り返してください。呼吸をしながら腕をリラクゼーションさせた状態で、両手の掌を上にした状態でお腹の前に置き、息を吸いながら少しずつ胸のほうへ上げてください。

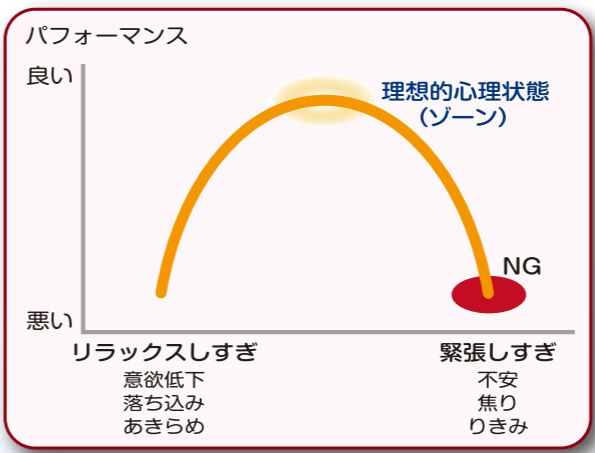
### サイキングアップには

### アップテンポの曲を…

サイキングアップはリラクゼーションとは逆に、気分を乗せ、やる気を高めることを目的にしています。

## ゾーンに入るための メンタルトレーニング

気持ちをコントロールするメンタルトレーニングとしては「リラクゼーション」と「サイキングアップ」があります。大雑把にいうと、興奮しすぎや緊張しすぎのときに気分を落ち着かせる方法がリラクゼーション、気分が乗らないときややる気が出ないときに気持ちを高めしていく方法がサイキングアップです。



右の図は「スポーツにおけるメンタルの状態とパフォーマンスを表す

「介護で気分が落ちこみ気味で、やる気が出ない」

こんなときに沈んだ気持ちを吹き飛ばして、やる気を高めていく重要なメンタルトレーニングがサイキングアップです。

サイキングアップにはさまざまな方法がありますが、手軽なのは音楽を使う方法です。

「アップテンポの曲を聴いていると、無意識のうちに早い呼吸となります。リズムに呼吸が合いやすくなります。さらに音楽にあわせて手足を動かしていくと心拍数が上がり、自律神経の交感神経が優位に働き、やる気が高まっていきます」

介護に役立つメンタルトレーニングには、ほかにもいくつかの方法があります。高橋副部長の最新刊『つらい介護に、さようなら』（出版文化社刊）にさらに詳しく記されています。

もし、いまの介護を変えたいという思いがあるなら、ぜひ高橋副部長の同書に目を通し、介護に役立つメンタルトレーニングを取り入れてみていただければと思います。



## 高橋浩一 (たかはし・こういち) 副部長

1965年宮城県生まれ。90年東京慈恵会医科大学卒業後、同大学脳神経外科へ入局。2000年米国ロサンゼルス小児病院、南カリフォルニア大学へ留学。02年東京慈恵会医科大学脳神経外科診療医員/助手、03年同大学小児脳神経外科診療医長、06年山王病院脳神経外科、10年から現職。中学時代より陸上競技(中・長距離走)やバトミントンを始め、中学時代に東京都駅伝競走大会で3位入賞、高校時代にバトミントン東京都大会でベスト8(ダブルス)に入る。大学時代も陸上とバトミントンで活躍し、その実績で東京慈恵医科大学学生特別賞を受賞。日本プロボクシングコミッションドクターを務める。脳脊髄液障害治療のスペシャリストとして広く知られ、著書に『脳卒中後遺症・脳脊髄液減少症・むち打ち症患者のための病に打ち克つメンタル強化法』(蜜書房)や『スポーツ選手のためのケガに打ち克つメンタルトレーニング』(ベースボール・マガジン社)などがある。



山王病院脳神経外科 〒107-0052 東京都港区赤坂8-10-16 TEL03-3402-3151  
[http://www.sannoclc.or.jp/hospital/patient/department/noushinkei\\_geka/index.php](http://www.sannoclc.or.jp/hospital/patient/department/noushinkei_geka/index.php)