

ムスッとしている人には話しかけづらい

「顔をうかがう」という言葉がありますが、私たちも日頃から相手の表情を見て感情を推測しています。

たとえばムスッとした人に対しては、「不機嫌なのかな……」と思いますし、逆にニコニコしている人がいれば、「何かいいことがあったのかな？」と思うでしょう。この2人のうちどちらか1人に話しかけなければならない状況が生じた場合には、ほとんどの人がニコニコしている人を選ぶと思います。それほどまでに、表情のもつ力は絶大です。



表情から感情を読み取ることができない認知症の人は、周囲の人たちがみんなムスッとしているように見えているのかもしれませんが。そのような世界の居心地の悪さは、想像に難くないと思います。

話しかけるときは「笑顔」を意識しよう

認知症の人は表情の読み取りに困難をかかえますが、1つだけ理解してもらいやすい表情があります。それは、「笑顔」です。

人間の基本的な感情は、「怒り」「嫌悪」「悲しみ」「不安」「恐怖」「喜び」の6つとされています。ポジティブな感情は「喜び」だけで、それが「笑顔」という表情の理解のしやすさに関係しているのかもしれない。



笑顔で接すれば、認知症の人に安心感を与えることができます。

とはいえ、笑顔で接することが大事といっても、常に笑顔でいることはできません。どうしてもイライラしてしまい、笑顔をつくれないこともあると思います。そのようなときには、ちょっとの間だけ認知症の人と物理的に距離をとり、気持ちを落ち着けるとよいでしょう。

- ▶「笑顔」は理解してもらいやすいので、安心感を与えられるように意識して表情をつくってみましょう。
- ▶声の大きさや抑揚でポジティブな感情を伝えられるようにすることも大切です。