

# 認知症の予防に関する心理学的考察

○清重友輝・中塚善次郎  
(ひびきのさと人間精神学研究所)

## 問題と目的

現状では、認知症の原因は脳の器質的損傷にあるとされ、治療や予防についても脳を中心として研究されることがほとんどである。

だが、病とは身体面の異常が原因となるばかりではない。身体と心の間には密接な関係があり、心身症に代表されるように、その人の心の状態が身体に影響を及ぼすことは珍しいことではない。

研究者の多くは、脳が心に及ぼす影響には強い関心を抱くものの、心が脳に及ぼす影響については、ほとんど関心がないように見える。しかし、そうした態度は心をもつ影響力の強さを軽視しすぎている。脳と心に密接な関係性があるとするのであれば、なおのこと心が脳に与える反応や変化についても考慮すべきである。

認知症という病は、患者の心にどのような変化をもたらすものであるのか。この実態を正しく把握することができれば、心理学的な観点から、これを最小限に抑えるための対策をとることも可能となる。

以上のような観点から、本研究では独自の理論に基づいた認知症予防に関する心理学的考察を行う。

## 人間精神の心理学モデル

中塚(1994)は、人間の精神機能の構造的かつ包括的な理解を意図し「人間精神の心理学モデル」を構築した。これは「自己」と「他己」という二つのモーメントに個人的-集合的無意識、情動-感情、感覚-運動、認知-言語、自我-人格の、五つの精神機能領域を想定したものである。そして、このモデルを支える哲学的心理学理論を「自己・他己双対理論」と名付け、様々な研究に応用してきている。

## 認知症の心理学的解釈

最も重要なことは、認知症は、自我-人格機能の障害を中核とする病ということである。自我-人格機能は、精神の各機能領域の働きをまとめる司令塔のような役割を担っている。多様な性質をもつ心の各領域がバラバラにならず、一つのまとまりある心の形を維持できるように、行為の目的性を保持し、それに合わせて各領域の働きを統合し、全体として一貫性をもった状態を保つことが

主な働きとなる。わかりやすく表現するなら、「自分」というものを保ち、コントロールする働きとすることができる。認知症では、この機能が障害を受けるために、心の働きをうまく統合することができず、自分をコントロールすることができなくなる。

## 認知症の予防に関する心理学的考察

認知症の予防に効果的な方法としては、次の二つをあげることができる。

- ①自我-人格機能の働きそのものを高いレベルに保つ。
- ②自我-人格機能が最大限の力を発揮できるように、精神全体のバランスを保つ。

自我-人格機能の働きを高いレベルで保つには、目的性、統合性、一貫性の保持を要求されるような活動を行うことが有効である。常に目的意識をもち、その実現を目指して行為に注意や集中を傾けることで、各機能領域の働きを統合させる。そして、途中で当初の目的から逸脱しないように一貫性をもって行動する。こうした活動を繰り返し行うことで、自我-人格機能の働きを活性化することができる。

自我-人格機能は、各機能領域の働きを統合し、一つのまとまりある心を形成する役割を担っている。各領域をまとめる上で、それぞれの作用に大きなバラツキがあつては、それだけ統合が難しくなってしまう。このために、可能な限り、各領域をバランスよく働かせることが重要になる。

さらに、より重要なことは、「自己」モーメントと「他己」モーメントのバランスをとることである。この2つの心は、相反するベクトルをもつので、一方の作用が強くなれば、もう一方の作用は弱くなる。このために、一方の側だけに比重が偏りすぎると精神のバランスが大きく崩れてしまうことになる。この状態になると、精神状態は不安定になり、自我-人格機能も本来の機能を十分に果たすことができなくなってしまう。

## 文献

中塚善次郎(1994) 人間精神学序説, 風間書房。