

「世話され上手」な認知症になろう 他者に依存できるのは成熟の証

2026/08/08



＝Getty

佐藤真一

目次

1. 介護により慢性的な不安に置かれる認知症の人
2. 百寿者を介護する家族の負担感が軽いわけ
3. 発達の方向性は「依存→自立」ではない
4. 「ありがとう、ごめんな」～依存する自分を受け入れる成熟した人格

「介護」という状況の主人公は誰でしょうか？ それは要介護者自身のはずです。しかし、「介護者」と「被介護者・介護される人」という言葉が示すとおり、現実の世界では、主人公が介護者であり、被介護者・介護される人は主人公である介護者のために存在しているかのような逆転現象が生じていないでしょうか。介護を受ける人に認知症の症状がある場合、なおのことそうになっているかもしれません。そこには、他者に依存した状態を良しとせず、介護とは自立を支援するものという考え方があるようにうかがえます。

しかし、要介護状態とは、ただ他者に依存した存在なののでしょうか。今回は介護される人の「依存」について考えたいと思います。



介護により慢性的な不安に置かれる認知症の人

認知症の人は、記憶の障害のために時間や場所の見当識が低下します。今生きている時間や場所の認知の低下によって現実認識が混乱してしまい、さらには、自分の周囲にいる人々のこともすぐにはわからなくなるために、非常に不安定な世界に生きることになります。

しかし、介護の現場では、認知症の人を、介護者のいわゆる「正常な世界」に連れ戻そうとする介護が行われることが多いのです。

「自分の大切にしている物がなくなった、誰かが盗んだ」と認知症の人が訴えれば、それは「もの盗（と）られ妄想」と名付けられ、「間違っているのはあなた自身で、誰も盗んではない」と諭されます。「知らない人が入ってきて、私の体を触ろうとする」と訴えれば、「幻覚」とか「被害妄想」と名付けられて、場合によっては向精神薬を処方されてしまいます。

認知症の人の「異常行動」への対応に苦勞する介護者は、「ゆがんだ認知症の人の世界」を何とか矯正して、自分たちが住む「正常な世界」に連れ戻そうとします。

こうした介護のあり方自体が、認知症の人を不安に陥れています。認知症の人の精神状態を一言で示すとすれば、「慢性的不安状態」です。しかし、これは介護者が作り出した精神的な危機であることも多いのです。

百寿者を介護する家族の負担感が軽いわけ

認知症になっても、介護の主役はあくまでも介護される要介護者のはずです。介護がどのような介護になるのかは、要介護者その人によって変わるという例を紹介します。

私たちの研究グループが、百寿者と呼ばれる100歳以上の超高齢者を介護するご家族と、より若い年代の方を介護する一般的な家族介護者を比較したところ、百寿者を介護するご家族の介護にかかる時間や手間は、一般的な家族介護者よりも多いにもかかわらず、「介護負担感」の低いことがわかりました。



＝Getty

これは、「百寿者」という特別に長寿な親や祖父母を持ったことへの誇りや、長寿を全うしつつある要介護者に対する尊敬の念が背景になっていることは明らかです。周囲からの長寿をたたえる言葉も介護者の心の支えになっていました。そして、さらに大事なことは、百寿者の介護をするということ自体が介護者の喜びになっているということだったのです。

百寿者の介護を見てわかるのは、要介護者の特性が介護のあり方の良否を決める鍵となるだけでなく、介護者にとっての介護への動機づけを高めるということです。認知症の人でも、介護者が介護したくなるような人格者はたくさんいます。支えられることへの感謝を意識している認知症の人は、特に軽度から中等度前半くらいまでの場合にはかなり多く認められます。

発達の方角性は「依存→自立」ではない

私たちは成長とともに自立を促され、他者に依存しないことを求められがちですが、精神分析や心理学の研究では、人間の発達における到達点は自立ではなく成熟した依存であることが示されています。

対象関係論という精神分析理論の基礎を築いたフェアバーンは、乳児期の母子関係が、最初は子どもの一方的で「未熟な依存」から始まり、その後、母親と自分は異なる存在であることを認識するようになる「成熟した依存」へと発達すると考えました。

また、人の生涯発達モデルで知られるエリクソンの理論では、身体的自立の喪失と多くの悲哀のために日々の苦しみに対峙（たいじ）して生活しなければならない超高齢期を人生の最終段階と位置づけ、その人生の9番目の段階では、人生の最初に必要であった他者に対する「基本的信頼感」がもう一度必要になることを示しました。



＝Getty

さらに、自己愛の研究で著名なアメリカの精神分析学者コフトは、「成熟した依存」とは、与えるものと与えられるもののバランスが取れているということであり、それはいわば自立と同じことだと述べて、人間関係の発達には、未熟な依存から成熟した依存へと移行する必要があることを示しました。

介護の世界では、現在に至ってなお「自立」を促進することが重要と考えられています。

介護保険法では、第1条で「その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため」とあるように、「介護に

「要介護者の生活の自立支援」を目標にしています。「心身機能の低下→要介護状態→低下した機能の支援→生活自立に近づける」ということです。

しかし、フェアバーンやコフートによれば、人間発達の方向性は「依存から自立」ではなく「未熟な依存から成熟した依存」であり、成熟した依存は情緒発達の最終段階といえるほど人間として高度な状態なのです。

百寿者介護には、まさに成熟した依存関係のヒントが詰まっているように感じました。

「ありがとう、ごめんな」～依存する自分を受け入れる成熟した人格

介護とは、程度の差こそあれ、まさに衣食住のすべてを他者に依存することです。

介護される人という存在を肯定するならば、自立ではなく成熟した依存関係こそ目指されるべきなのです。しかし、「他人に迷惑を掛けてはいけない、自分の力で生きなさい」と育てられた人々にとって、他者に依存することは苦痛以外の何ものでもありません。特に、時間や場所など外界の認識が健常者と異なってしまった認知症の人ほど、他者の介護を受けることは一層難しいのです。



認知症のある人と家族、地域住民らが運営するカフェでジャム作りをする人たち＝東京都品川区で
2022年9月13日

介護を肯定的に捉えるためには、依存関係の存在を肯定するだけでは十分ではありません。「要介護者には、他者に依存できるだけの『成熟した人格』が備わるようになる」と考えることです。

認知症の人でもその人らしさは残っています。特に、安定した精神状態のときは、その人らしい言動が認められるだけでなく、ここで述べている「成熟した依存」も認められます。

成熟した依存関係を築けるかどうかは、実は、「介護する・される」私たち自身の人格の成熟にかかっているのです。成熟した依存は人格発達の最高水準であり、介護される、他者に依存する自分を受け入れるということは自分の人格を試されること、すなわち人生を試されることなのかもしれません。

知り合いの特別養護老人ホームの施設長さんが、私に次のような話をしたことがあります。「仕事なので言うてはいけないことなのですが、本音を言うと、利用者の中には仕事抜きでもこの人のためなら何でもして差し上げたいと思う人がいる一方で、仕事でなかったらこの人のお世話だけはしたくないと思ってしまう人もいます」

超長寿期を生き続ける可能性のある私たちにとって、認知症、あるいは認知機能が大きく低下した状態になることは避けられないことです。ですから、それ以前に他者に上手に依存できるだけの人間性を涵養（かんよう）することが必要なのです。「ありがとう、ごめんな」と繰り返す、世話され上手な認知症の人に対しては、介護者も本人を興奮させるような対応をしないものです。ですから、精神的な危機も訪れません。

もちろん、認知症が中等度以上に進んでしまった人の中には現実認識の混乱から介護が難しい行動・心理症状(BPSD)に陥ってしまうこともあるでしょうし、前頭側頭葉変性症の人の中には、外部からの特段の刺激が無いにもかかわらず、怒りの感情が込み上げてきてしまい、それを抑制できなくなる人もいます。そのような時にも、介護者側が本人の特性を受容し、人格を否定するような対応さえしなければ、いずれ元のように落ち着いた状態に戻ります。

認知症になっても、その人らしさは決して消えることはありません。施設長さんの言う本音のどちらの人になるかは、認知症があるかないかではなく、それまでの私たちの生き方次第ということなのでしょう。

毎日メディカルの無料メルマガの登録は[こちら](#) おすすめ情報をお見逃しなく

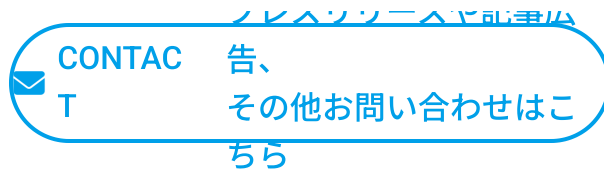


佐藤真一

大阪大名誉教授、大阪府社会福祉事業団特別顧問

さとう・しんいち 1956年生まれ。早稲田大大学院文学研究科博士後期課程満期退学。医学博士。東京都老人総合研究所研究員、マックスプランク人口学研究所上級客員研究員、明治学院大教授、大阪大大学院教授などを経て現職。





毎日新聞のニュースサイトに掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社またはその情報提供者に属します。

画像データは（株）フォーカスシステムズの電子透かし「acuagraphy」により著作権情報を確認できるようになっています。