



自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ
社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美 さん

京都市出身。広島大教育学部
心理学科卒。医療施設の経営
やデイサービス・特別養護老人
ホームなど介護事業を運営する。
認知症の人の生活しづらさや、
家族の不安・困惑に対する支
援を続け、ライフワークとして取
り組んでいる。

心の状態を表す 認知症の人の「作話」

認知症の人の「作話」は嘘ではありませんが、「事実と違うことを言うて困る」と嘆かれるご家族がおられますが、作話に対して認知症の人が嘘をついていると受け取るのは大きな誤解です。

認知症の人の作話や事実と違う話は、意図的に人をだますための嘘ではありません。脳の働きの変化によって、記憶や出来事の整理が難しくなることで自然に生まれる、その人の本当の現実なのです。

私たちは普段、頭の中で考えたことと実際に体験したことを区別しながら生活しています。たとえば、「昨日この人に会ったのは本当だったのか」「夢で見ただけだったか」を判断する力です。この働きを心理学ではリアリティモニタリングと呼びます。健康な時には無意識にできていることです。認知症になるとこの機能が弱くなり、記憶の境界線が曖昧になりやすくなります。

◆昔と今、想像が混ざって

そのため、昔の記憶が今起きていることのように感じられたり、頭に浮かんだイメージが、実際にあったことのように思えたりします。たとえば、「財布を盗られた」「子どもが迎えに来るはず」「ご飯を食べていない」といった言葉は、周囲から見ると事実と違っていても、本人にとってはその瞬間に、本当にそう思っていることなのです。そこには嘘をつく意図はまったくありません。

私たちにも、夢の内容が妙にリアルで「本当にあったことのように感じる」「経験がありますよね。認知症の方は、その境界がさらに揺らぎやすくなっているだけなのです。

また、記憶の引き出しが混ざってしまふような状態とも言えます。昔の引きだし、今の引き出し、想像の引き出しが自然に入り混じり、その時の不安や状況に合わせて言葉として表に出てくる。これが作話の正体です。

◆不安を埋める「作話」

作話は、本人が安心しようとする心の働きでもあります。分からない状況をなんとか説明しようとする、あるいは不安を埋めようとする自然な反応なのです。だからこそ、周囲の私たちが「嘘をついている」と受け取ってしまうと、本人を傷つけたり、関係をこじらせたたりしてしまいます。

大切なのは、「事実かどうか」ではなく、「その人が今どう感じているか」に寄り添う姿勢です。作話は、その人の心の状態を映し出す大切なメッセージでもあります。認知症の方の言葉を、嘘や作り話として切り捨てるのではなく、「この言葉の背景にどんな不安や思いがあるのだろう」と受け止めることで、より穏やかな関わりが生まれます。

認知症の作話は、嘘ではありません。脳の変化によって現実の感じ方が揺らぐ中で、その人なりに世界を理解しようとする、まっすぐな心の表れなのです。

