

続・自閉症スペクトラム障害児者の「カモフラージュ」について

発達医療センター 花北診療所
児童精神科 医師 田宮 聡

【はじめに】

筆者は、令和3年度の研究誌において、「自閉症スペクトラム障害児者の『カモフラージュ』について」という論文を発表した（田宮、2021）。その後、論文を読んでくださった方から感想を聞かせていただく機会があり、何人かの方から、「誰でもやっていることではないか」、「ソーシャルスキルトレーニング（Social Skills Training: SST）とどう違うのか」という趣旨のコメントをいただいた。これらはいずれも、カモフラージュとは何かという本質的な問題に関わる重大な点をご指摘いただいたと考える。そこで今回は、自閉症スペクトラム障害（Autism Spectrum Disorder: ASD）児者のカモフラージュについての理解をさらに深めるために、これらの疑問に答える形で論を進めることにする。

【カモフラージュとは】

前回の論文（田宮、2021）で筆者は、カモフラージュとは「ASD 児者が定型発達児者と交流する際に ASD 特性が目立たないようにするために、定型発達児者の模倣をしたり ASD 特性を隠したりする行動を指す（p.4）」と説明した。そして、「カモフラージュするケースの多くは、意図的なものと思われる。すなわち、定型発達児者が多い社会的状況において、その状況に合わせるためという明確な目的意識を持って、意識的に自身の行動を制御するのである（p.4）」と述べた。この中で、「意図的」「意識的」という表現がポイントとなるが、これについては後述する。

カモフラージュをするためにはある程度の

知的レベルが必要であるため、典型的には、知的障害のないいわゆる「高機能」のケースにカモフラージュが多いとされるが、知的障害児者にも見られることがある（田宮ら、2022）。また、女性のカモフラージュが話題となることが多い（砂川、2015；Bargiela、2019；蜂矢、2020）が、男性にも見られる。

【ASD 特性とカモフラージュ】

ASD 特性のいわゆる「三つ組」、すなわち、対人関係の障害、コミュニケーションの障害、イマジネーションの障害に由来する具体的な困難として、相手の気持ちに気づきにくい、相手の発言の言外の含みを感じ取ることができず字義通りに解釈する、想定外の状況に臨機応変に対応できない、といったことが挙げられる。これは、ASD 児者は部分認知が優勢であるために断片的な情報ばかりに注目してしまったり、イマジネーションがうまく働かないために目に見えない事象に気づけなかったりするからであり、状況の全体像を直感的に把握することができないのである。

しかし、ある程度の知能レベルを有するいわゆる「高機能」の ASD 児者であれば、自分の ASD 特性を自覚したうえで、定型発達児者と変わらない振る舞いを選択することも可能である。これがカモフラージュである。詳細は前回の論文（田宮、2021）を参照されたい。

【定型発達児者との違い】

では、カモフラージュに関して、ASD 児者と定型発達児者の違いはどこにあるの

うか？ 冒頭に挙げた疑問に沿って言い換えれば、ASD 児者のカモフラージュは「誰でもやっていること」にすぎないのだろうか？

先行研究をみても、ASD 児者のカモフラージュとは「誰かをそっくりに見せた表情やしぐさをしたり、自然なフレーズを丸暗記して使ったり、自分の意思より相手の喜ぶ言動をとることで社会的に受け入れられるように努力 (p.980)」する (蜂矢、2020) ことによって、「表面的な適応を精一杯の努力で何とか保っている (p.95)」状態 (砂川、2015) を指す。また、Lai ら (2016) も、カモフラージュには「かなりの認知的努力がしばしば必要であり、疲労困憊する (p.691)」こともあると述べている。ここでは、「努力」がキーワードとなる (以上いずれも傍点筆者)。

先述したように、ASD 児者は対人場面において直感的に臨機応変に対応することが難しい。そのために、多くの情報を意識的に処理して、それに対する振る舞いも意識的にコントロールする必要がある。ここが、「直感的に空気を読んで」振る舞うことができる定型発達児者との大きな違いとなる。たとえば、定型発達児者であれば、相手がイライラしていることをその口調や表情から直感的に読み取って、それに対する適切な反応 (会話を打ち切る、話題を変えるなど) を直感的に選択するであろう。しかし、部分認知が優勢の ASD 児者が同じことをしようとするれば、まず具体的な情報 (口調が変わった、急に無口になった、眉間にしわが寄った、口角が下がったなど) を総合して相手の気持ちを意識的に判断し、それに対する反応も、いくつかの選択肢 (会話を続ける、会話を打ち切る、話題を変える、どんな気持ちか尋ねるなど) を一生懸命考えて、それらのメリットとデメリットを一つずつ検討したうえで決めるという、極めて意識的なプロセスを経なければならない。ここでは、「直感的」に対する「意識的」

がキーワードとなる。

このように、ASD 児者が表面的には定型発達児者と同じように振る舞っているように見えても、その裏には「意識的な努力」が必要とされるのであって、多大なエネルギーが費やされる。もちろん定型発達児者もそのような意識的な努力をすることはあろうが、その程度が格段に違うのである。

この点を理解するために、次のような状況を考えてみていただきたい。日本人が母語である日本語を話すときは、少なくとも日常会話に関する限り意識的な努力はほとんど必要ではない。呼吸をするのと同じくらい、無意識にやりとりをすることができるだろう。しかし、日本人の多くは、母語でない英語を話すためにはかなりの努力を必要とするはずである。学校で習った文法や英単語を一生懸命思い出しながら、何とか言葉を紡いでゆかねばならない。たとえば仮に、こういう日本人がアメリカ人と対等に英会話をして、ネイティブスピーカーのふりをせねばならないとすれば、相当な心理的負担となることは容易に想像できよう。カモフラージュをする ASD 児者は、日々こういう状況に置かれているのである。ASD 女性のウィリーは、次のように述べている (Willey, 1999)。

私には、どんなにがんばっても、二つの世界を目立たぬように行き来することができなかった。一方には標準的な人々の住む世界があり、他方には不ぞろいな人々の住む世界がある。どちらか片方の世界を離れ、もう片方の世界に入ったとたん、わたしはきまって、大声で到着を宣言してしまっているようなのだ。(中略) いつよそ者と見破られるか、常にはらはらしてはならないけれども。(訳書 p.48)

このように、ASD 児者のカモフラージュは、「誰でもやっていること」とは程遠いの

であり、われわれ療育関係者がしっかりと認識しておく必要がある。

【SST との違い】

では、ASD 児者のカモフラージュは、いわゆる SST とはどう違うのだろうか。

精神医学の教科書 (Sadock et al., 2015) によれば、SST とは、「ある社会的な状況で生じる感情に注意を向けてその性質を理解する方法や他人の感情の反応の原因を適切に判断すること、社会的な問題解決の技法を学ぶことなど、感情を認識し制御することが含まれた訓練 (訳書 p.1301)」である。そして、「集団の中で練習することで、患児があまり構造化されていない状況で技法を使えるように、仲間とポジティブにやり取りできるように、ストラテジーを自分のものにする (訳書 p.1301)」がその目標である。

ASD 児者のカモフラージュと SST との違いの第 1 は、その目的である。カモフラージュの目的は ASD 特性を隠すことであるが、SST の目的はより好ましい振る舞い方を身につけることである。結果として ASD 特性を隠すことにはなっても、それが本来の目的ではない。

第 2 の違いは、SST は支援者の指導を受けて身につけるものであるのに対し、カモフラージュは、ASD 児者自身がいわば手探りで身につけるものだという点である。どういう状況ではどういう振る舞いがふさわしくてどういう振る舞いがふさわしくないのか、経験を積む中で模索せねばならない。したがって、カモフラージュでは「間違った」状況理解に基づいて「間違った」振る舞いを身につけてしまう可能性もある。この点、SST では、どういう状況でどう振る舞えばよいのかを、客観的な視点から学ぶことができよう。

第 3 の違いは、習得プロセスである。生活の中の「独学」で習得するカモフラージュは、毎日が「本番」であり、失敗することも

ある。たとえば、Bargiela (2019) は、シェイクスピアの戯曲に出てくるセリフを日常会話で使ってうまくいかなかった女性の体験談を紹介している (訳書 p.25)。こういった失敗体験のため、時には、自尊心の傷つきという「授業料」を支払いながらカモフラージュの方法を身につけることになる。これに対して SST では、ASD 特性を理解している指導者や参加者とともに、ロールプレイなどを通して失敗を恐れることなく習得することができる。

支援の一環として SST を受けるためには、ASD の診断が前提となることは言うまでもない。カモフラージュのデメリットのひとつは、ASD 特性が隠されてしまうために診断が遅れることである。われわれ療育関係者にできることは、ASD 児者のカモフラージュを認識して的確な診断につなげ、障害を受容して過度なカモフラージュが必要でない生活ができるよう支援することだと考える。

【まとめ】

本論文によって、ASD 児者のカモフラージュがどんな体験であるかがさらに明確になれば幸いである。最後に、カモフラージュをめぐる、ASD 女性の言葉をいくつか引用して締めくくることにする (Bargiela, 2019)。

- ・小学校では本当にもの静かだったわ。完璧な子どもで、言われたこと全部こなして、何もかも我慢していたの。だけど家に帰ると爆発していたわ — まさしくすべての気持ちを抑えて一日中過ごしていたの。(訳書 p.22)
- ・(前略) 社交の場に出るときは、「わたし」ではないわたしを演じるようにイメージを作り上げていた。パーティから帰ってからは、どっと疲れたの。だって誰かほかの人

を演じるにはすごいエネルギーがいるから。(訳書 p.26)

- ・すべてのことを理解しようとすることはとっても疲れる。いつもすべてのことをマニュアルに沿ってやっているようなもので、コンピューターにいちいちコマンドを打ち込まないといけないような感じなの。(訳書 p.27)
- ・アスペルガーってというのは疲れるのよ。だって、一日中過度に警戒した状態であるようなものだから。(訳書 p.38)

【文献】

Bargiela S (2019) : *Camouflage. The Hidden Lives of Autistic Women*. London, Jessica Kingsley Publishers. (田宮裕子、田宮 聡訳 (2023) : カモフラージュ. 東京、明石書店)

蜂矢百合子 (2020) : 女性の ASD と女性の ASD に併存する精神症状、医療ニーズ、慢性疼痛. *精神医学*, 62, 977-984.

Lai M-C, Lombardo MV, Ruigrok ANV et al. (2017): Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. *Autism*, 21, 690-702.

Sadock, B.J., Sadock, V.A., et al. (eds.) (2015) : Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral science /clinical psychiatry, eleventh edition. Philadelphia, Wolters Kluwer. (井上令一監修、四宮滋子、田宮 聡監訳 : カプラン臨床精神医学テキスト 第3版 DSM-5 診断基準の臨床への展開. 東京、メディカル・サイエンス・インターナショナル, 2016)

砂川芽吹 (2015) : 自閉症スペクトラム障害の女性は診断に至るまでにどのように生きてきたのか : 障害を見えにくくする要因と適応過程に焦点を当てて. *発達心理学研究*,

26, 87-97.

田宮 聡 (2021) : 自閉症スペクトラム障害児者の「カモフラージュ」について. *研究誌*, 18, 4-7.

田宮 聡、益村美香 (2022) : 自閉症スペクトラム障害児者の「カモフラージュ」について—知的障害を伴った思春期女子症例を通じて考える—. *児童青年精神医学とその近接領域*, 63, 138 – 148.

Willy, L.H. (1999): *Pretending to be Normal*. London, Jessica Kingsley Publishers. (ニキ・リンコ訳 (2002) : アスペルガー的人生. 東京、東京書籍)