

青年期の女性ASDへの「自己理解」プログラムにおける変化

—「カモフラージュ」から解放される居場所—

木谷 秀勝・岩男 芙美^{*1}・豊丹生啓子^{*2}・土橋 悠加^{*2}・牛見明日香^{*3}・飯田 潤子^{*2}

Change of Program for “Self-Understanding” with Female Autism Spectrum Disorder at Adolescence :
Making up refresh spaces from camouflaging

KIYA Hidekatsu, IWAO Fumi^{*1}, BUNYU Keiko^{*2}, TSUCHIHASHI Yuka^{*2}, USHIMI Asuka^{*3}, IIDA Junko^{*2}

(Received August 3, 2020)

キーワード：女性の自閉スペクトラム症、自己理解、カモフラージュ

1. 問題と目的

筆者らは、女の子・女性の自閉スペクトラム症（以下、ASD）の実践報告を行ってきた（木谷ら，2019、木谷，2019、木谷・岩男，2019）。これらの報告を通して、従来の男の子・男性の行動様式が中心であったASDの適応行動や社会的障害に対する新たな視点を投げかけてきた。具体的には、「多様性ある」・「ジェンダー・フリー」な生き方と同時に、多様なアバターが表現できる安心・安全な環境の保障の重要性である（池上，2017）。もちろん、こうした環境の再調整は、男女関係なくすべてのASDに不可欠である。ところが、この数年で報告が増えてきた“Social Camouflaging”の研究を通して、女性ASDと男性ASDとの比較や、女性ASDに特有なカモフラージュの方略について研究が進んでいる（Lai et al., 2011, Rynkiewitz et al., 2016, Lai et al., 2017, Hull et al., 2017）

“Social Camouflaging”は、「社会的場面において、ASD自身の自閉的特性を目立たないように見せる方略」と定義されている（Hull et al., 2019）。同時にHullらは、“Social Camouflaging”を3因子構造から説明している。第1因子が、Compensation（補償：社会的な困難さやコミュニケーションの困難さを補償するための方略）、第2因子が、Masking（仮面：自閉症でない、あるいは自閉症らしくない仮面を他人に見せるための方略）、第3因子が、Assimilation（同化：自分にとって不快な状況でも、不快に感じていると他者にはわからないよう周囲に合わせるための方略）である。特に女性ASDにおいては、社交不安や感覚過敏などを抱えることが多く、周囲からの評価に過敏な反応が生じやすいため、結果的に自己肯定感の低下を防衛するための過剰適応方略を取りやすいことが指摘されている。ところが、過剰適応方略が新たなストレス因となり、様々な精神的不調として、選択性緘黙、社交不安障害、心身症等を呈するリスクをさらに高めるといふことも考えられる（木谷ら，2019）。

筆者らも、女性ASDの当事者活動を通して女性ASDの生きにくさを実感してきたが、客観的なエビデンスとして、こうした“Social Camouflaging”を含めた女性ASDの日常生活での生きにくさについて質的・量的研究を進めることはなかった。しかしながら、筆者らが実践している「アスペガールの集い」などの実践活動に参加することによる質的变化が実際に生じているかどうかを検討することが、本当の意味での「多様性のあるジェンダー・フリー」な生き方を自由に表現できる安心・安全な活動として、今後も女性ASDが主体的に参加できることにつながっていくと考えが変化してきている。

そこで今回の報告では、砂川（2015）、Milnerら（2019）、Hullら（2019）を参考にしながら、女性ASD特有な体験の質的調査として、2017年度から2019年度までの3年間の取り組みを振り返る半構造化面接を実施し、“Social Camouflaging”の特徴及び活動に対する参加者の思い、経過を通してみられた参加者同士の関係性の変化、及び「自己理解」が促進される要因について検討することを目的とする。

*1 中村学園大学 *2 なかにわメンタルクリニック *3 弁護士法人牛見総合法律事務所

なお、「Social Camouflaging」の言葉自体が、わが国には十分に浸透していない現状を考慮して、この後は「カモフラージュ」で統一することとする。

2. 「アスペガールの集い」のプログラム概要

この実践活動の内容については、筆者らの報告を参照願いたい（木谷ら，2019、木谷・岩男，2019）。この実践活動も、2019年度で3年目を迎えて、個々の参加者が、本当に自由な時空間で、（楽しむというよりも）くつろぐ姿が印象的になってきた。また、スタッフとして女性の臨床心理士 / 公認心理師がサポート（基本的に1対1での個別対応はしていない）しているが、この1年間は、参加者同士が共通する趣味などを通して仲間関係を築き始めて、主体的に仲間意識を高めている状況が見られるようになってきている。

特に参加者の主体性がより明白に見られるのが、1泊2日で実施している合宿である。2019年度の合宿では、入浴後の自由な時間になると、スタッフが関わることもなく、参加者だけで2時間以上同じ部屋で一緒に時間を過ごし、恋愛・学校・身体のことなどをくつろいで話していたことは印象的であった。

しかしながら、以上のような筆者らの実践感覚と当事者との意識のずれが生じていないかも懸念されるため、今回の調査を実施する運びとなった。

3. 方法

3-1 対象者

今回は予備的調査として、「アスペガールの集い」に参加している3名の女性ASDを対象とした。それぞれのプロフィールは表1に示すが、3名ともに専門医からASDの診断と診断告知を受けている女性である。

3-2 倫理的配慮

倫理的配慮として、通常の活動及び今回の調査面接に関して、本人及び保護者に対して、事前に個人情報の保護や記録の方法、記録媒体の管理、研究成果の公表などについて十分に説明し、書面での同意を得た。

表1 対象者のプロフィール

| | 年代 | 活動への参加歴 |
|----|-----|---------|
| F1 | 高校生 | 3年目 |
| F2 | 大学生 | 2年目 |
| F3 | 20代 | 3年目 |

3-3 半構造化面接の手続

半構造化面接は、3名が既知の場所であるB大学の面接室で行った。最寄りの駅まで面接者が迎えに行き、面接室まで移動した。面接室は空調の調整が可能であり、温度や明るさの調整が可能な安心できる空間となるよう配慮を行った。面接の前に、再度調査内容の説明を行い、途中で調査を止めることも可能であること、答えたくない質問には答えなくても問題がないこと、個人情報の保護に配慮することを再度確認した後に、実際の面接を行った。面接自体は一人あたり1時間程度であり、対象者の心身の疲労に配慮しながら、適宜休憩を取るようにした。

3-4 半構造化面接の質問事項

半構造化面接のインタビュー項目（表2）は、Milnerら（2019）を参考にしながら、①「日常生活の中で違和感を含めた感覚、規範と調整」および、②「ガールの集いのような集団の中での感覚、規範と調整」の大きく2つの内容について尋ねる項目とした。より具体的には、①に関しては、学校・友だち集団内でのように「カモフラージュ」していたか。きっかけは何か、②に関しては、i) グループ活動や合宿という場で感じる、普段の社会的相互交流の場との違い、ii) 参加している女性ASDや女性スタッフとの関係性の変化について質問する項目とした。インタビューにおける留意点として、個々の特性に合わせてながら聴取した。

3-5 面接の内容の分析

今回実施した半構造化面接の結果については、3名それぞれの「語り」の内容を重視して分析を進めた。①「日常生活の中で違和感を含めた感覚、規範と調整」に関するインタビュー結果の分類にあたっては、Hullら（2019）のSocial Camouflaging Modelを参照した。

表2 インタビュー項目

<〇〇さんが、アスペガールの集いに参加していて、これまで経験してきた学校集団や友達関係と違っていると思うところは、どんなところですか？>

→違うなあと感じ始めたのは、何歳くらいからか。また、そう感じたきっかけは？

→自分自身の振る舞いについて。どのように調整しているか。

→周囲の基準、規範を感じることはあるか。それに合わせなければという圧力を感じることはあるか。

→難しいなと感じるのはどんなときか。

→その結果、心や体にどんな影響がありましたか？（家に帰ると力が入らなくなる、食欲がなくなる、眠れなくなる、頭痛がするなど）

<逆に、ここは集いも普段の社会も同じだと思うところは、どんなところですか？>

<今あげてくださった（違うと思うところ/同じだと思う）ことから、〇〇さんにどんな気持ちが浮かんでますか？>

<〇〇さんにとって、集いの他の参加者の方はどのような存在ですか？>

<その関係性は、3年間でどのようになってきましたか？>

<集いで、女性だけの空間に集まり、一緒に時間を過ごすことについてどんな考えをもっていますか？>

<普段の生活で、女性だけで集まることはありますか？それはどんな時間ですか？>

（最後の質問として）<質問に答えながら、改めて、この集いを通して気づいたことがあれば、教えてください>

4. 結果

4-1 「日常生活の中で違和感を含めた感覚、規範と調整」の分析結果

3名の「語り」の内容を分析した結果、①「日常生活の中で違和感を含めた感覚、規範と調整」に関する項目についての語りを、表3のように整理した。なお、分類の方法は、Hullら（2019）が作成したCAT-Q(Camouflaging Autistic Traits Questionnaire)に従って、“Compensation”、“Masking”、“Assimilation”に3つに分類する。

表3 日常生活の中で違和感を含めた感覚、規範と調整に関する「語り」の内容

| 対象 | 「語り」の内容 | CAT-Q による分類 |
|----|--|-------------------------|
| F1 | 女の子は小さい集団でずーっと一緒にいる人たちが多くて、それが苦手。どの話題でも同じようなメンバーで集まって・・・という。ちょっと合わない感じ。多分なんか、（自分も含め）みんな、周りの人に気を遣うと思う。これをしたらなんか変だな、とか。 | Assimilation Masking |
| | 中学から仲いい友達とだと、友達の家でぐっすり寝てたりする。相手からは、そういう生き物やろって言われる。私という生物として（友達から）見られているから。変な人だから変なことをしても、まあ私だからしょうがないかって。 中学は、仲いい友達としか話していなかった、そもそも。人間関係、ちゃんとしなかった。多分、変な人が大丈夫な人としか、付き合っていなかった。小学校は、調整できていなかったから、先生に嫌われた。 | Assimilation |

| | | |
|----|---|------------------------------|
| | そんなに仲良くはないけど、まあまあ話すかなみたいな人たちと話すときは、結構変なことを言うから、私は。変なことを言っていないかなって気を遣う。 | Assimilation |
| | 私のことを嫌いな人はわりといるから、SNS で悪口かかれる。そういう人と友達友達だったりして、関わらなきゃいけないときに。・・自分の話はあんまりしないで、とりあえず人の話を聞いて笑っとく。 | Assimilation |
| | (男女が一緒に食事する機会のとき) 女の子が、女の子の好きそうなメニューを頼む。女の子が男子に気を遣っているから、私もそれに気を遣ってみたりする。私と男子だけだったら、私はそんなの気にせず食べるけど。 | Assimilation Compensation |
| | やっぱ学校の友達だと、一緒に動こうとかなるので、ちょっと疲れるんですよね。 | Assimilation |
| | 人の話は・・人の話を聞くときに、適当に流すところは流すことも大事だったりするんで。雑談とかつすね。ひっかかりすぎない。自分から話振るっていうのがなかなかできないんで。 | Compensation |
| F2 | とりあえず、人が嫌な顔していなければいいやっていう感じで動いている。でも、やりすぎはしないように。面倒くさいっていうのが根底にあるんで。テキトーに切り上げたり。 (規範には面倒くさいので) ぶち当たらないように避けている。中 1 のときももうどう振舞っていいか本当にわからなくて。それ以来避けている。 話をしているどこかかみ合わないって感じる。何がかみ合わないかわからないけれど、ちょっとだけずれている。相手というか・・私が、どっちの意味なんだろうってなる。相手が言っていることで、実際には相手はひとつの意味でしか話していないはずなのに、本当にわからなくなる。本当にちょっとだけ違う。全然違うなら、さすがにわかりますけど。 | Masking Assimilation |
| | クラスマッチで女子でチーム分けられたときとか、もう確実に足をひっぱることがわかっているんで、必死です。それで空回りはしていたんですけど、まあ、動けば怒られない。 | Compensation |
| | 物心ついた頃から私だけなんか客観的にみていじめられる、私だけ許されないとかいうのもあった。いじめられる理由が私にもあるんだろう、確かにあの子たちは上手くやれているっていうのはありました。私だけ遊びに入るのが許されない。でも納得いく理由が得られない。理由がわかったら、馬鹿みたいに練習した。 | Compensation |
| F3 | なんであの子は良いのに私はダメなんだろうという感覚は昔から。あの子と私の違いはなんだ。口が達者なことか、友達が多いことか。勉強ができることか。色々人を観察して自分との違いを考えて、それを埋めればというのはいっぱい考えていましたね。努力をあほみたいにやっていたね。 | Compensation |
| | クラスの中で自分すごいぞということを少し見せると、ちょっと許されたり褒められたりする、馴染ませてもらえるっていうことが分かってきて。作品が入賞したりするとすごいって褒められたり、クラスメイトをみて、何かすごいことをすると褒められるんじゃないかと考えて。 | Compensation |
| | (規範を感じることは) 多いです。私服ででかけるときにどんな服なら許されるんだ?とかすごく考える。 | Masking |

| | |
|--|--------------|
| <p>クラスの男女仲が悪くて・・・普通に会話したり友達みたいなことはなくて、罵倒するコミュニケーションというか。私は得意じゃなかったし普通に対応していたんですね。そうするとあの子は男好きだとか言われるようになって、途中から男子は一切無視するようになりましたね。男の子としゃべっていると、それをみている周りの女の子を意識してしまうとか。もうこの年になるとないとは思いますが・・・続いてしまっていますね。</p> | Masking |
| <p>否定される環境だと、ここにいていいかわからないから、ちょっと動くにしてもここから動いていいのかもわからない。今なんとなく髪を結んでいいのかとか、今なんとなく、目をこすってもいいのかとか。それすらできない環境というのがひどいときはあった。</p> | Assimilation |

その結果、3名の主な方略としては、“Compensation”が6回、“Masking”が4回、“Assimilation”が8回使用されている。同時に、その内容を詳細に検討すると、カモフラージュの方略については以下のような傾向が認められる。

- ①複数のカモフラージュ方略を組み合わせながら、社会的場面に対応している。
- ②3名の発達段階や、そのとき取り巻く周囲の人との相互作用によって、選択するカモフラージュを変化させている。特に、高校生までのエピソードで顕著に見られている。高校以降では、日常生活でも比較的自分で工夫した距離感で社会参加をしていることが示唆される。
- ③基本的姿勢として、圧倒的な多数派である定型者のルールや規範を理解しながら参加しようと、絶え間ない認知的努力（絶え間ない周囲の観察と対処）を重ねており、結果として疲労感が強くなっている。

4-2 『『アスペガールの集い』のような集団の中での感覚、規範と調整』の分析結果

次に、『『アスペガールの集い（表中では、「集い）」』のような集団の中での感覚、規範と調整』に関する項目についての語りは、その語りのキーワードを抽出した結果を表4に示す。

表4 「集い」のような集団の中での感覚、規範と調整に関する「語り」の内容

| 対象 | 語りの内容 | 語りのキーワード |
|---|--|--|
| F1 | 【(i)「集い」と日常との違い】 | |
| | <p>（「集い」では）しやすい・・・小さいグループができるとき、いつも同じメンバーじゃなくて、違うメンバーで。そのときその話題をしたい人たちでわーって集まる。 みんな、なんか楽しくしてるなーって印象がある。力抜ける。好きにしている。 「集い」では誰か一人すみっこにいても誰も文句言わない。</p> | <p>居心地のよさ 身体力が抜ける 好きなようにいる</p> |
| | <p>全否定はされない感じがある・・・違う意見を言うときでも、みんな柔らかいし。あまりシビアではない。</p> | <p>否定されない 意見の違いはある</p> |
| <p>過敏のことなんか通じるのは、周りの人には全然ないから・・・情報交換できるから良いなって思う。女の子同士でしかできない相談とかもある。結構、同じような特性をもっている人たちって、同じような悩みをもっていたりするから、結構こういう場っていいなって。特性をもった人たちが集まるからこそ、できる相談もあるから、こういう場ももっと増えろって思ってる。<u>特性もっていない人のほうが圧倒的に多いから。特性もっている人の悩みを話せる場って少ないから。特性もっている人でもっと集まったほうが良いと思う。(F1自身はオープンだが) <u>女の子は隠そうとする器用な子が多いから。だからこそなんか、相談できる場がないときついなあ。</u></u></p> | <p>感覚についての話が できる 女性だからできる相談 ASDの特性をもつ集まりだからできる相談</p> | |

| | | |
|----|---|--|
| | 【(ii) 関係性の変化】 | |
| | <p>純粹に、どんどん仲良くなってきた。 食の好みが謎にわかってきた。 距離が近くなった。 慣れてきたから、笑うようになってきた。 自由度がどんどん増しているような気がする。人に慣れてきたからっていうのもあると思う。この人たちだったら、自由にしているのも大丈夫だなんていう感じがあるのかもしれない。</p> | <p>距離の変化</p> <p>他者理解と安心</p> <p>表情の変化</p> <p>自分らしい自由な振る舞い</p> |
| | 【(i) 「集い」と日常との違い】 | |
| | <p>自分がゆっくりしていても、なんか、まあみんなゆっくりしているからといいかという感じですよ。居心地がいい。他の子たちも自分らしくしているし、いっか。まあいっか！ってなりますね。過ごしやすいです。</p> | <p>居心地のよさ</p> <p>自分らしい自由な振る舞い</p> |
| | <p>自分と全然違う世界で生きているので、自分と全然違うので、本当に新鮮なんです。高校の話とか、結構へえって思う。自分の知らない世界なので。へえ～って。聞いていて楽しい。<お姉さん組と話す？>新鮮さというより、ひえ～って思ったり。全然違う世界なんだなって。(世代が少し上だと)自分たちと同じ症状の人たちの状況が全然違うんだなって。現在は変わってきているんだなって。</p> | <p>違う世界をもつ他者への理解</p> <p>違う状況の他者への理解と自己の振り返り</p> |
| F2 | 【(ii) 関係性の変化】 | |
| | <p>あんまりそういうの(関係性)に無頓着なんですよ。和気藹々してるなって。居心地は良い。考えないっていうのが一番いいんです。考えなくてすむ。考えすぎると頭パンクするので。</p> | <p>考えずに済む場所</p> |
| | <p>(「集い」の参加によって)やっぱり自分に余裕がでてきたというか、そんな感じ。世界が広がった。大学とかそのへんだけじゃ狭いんですよ。あと趣味だとゲームとか。それだけじゃ狭い。ゲームじゃない趣味の子もいるし、「集い」では本当に、そういう症状の女の子が集まっているだけで、趣味とかはそれぞれ広い。世界が広い。いろんな子がいるから、その子たちを通じて世界が広がっている。うちと似たような感じのオタクの子もいるけど、全然違う子も。ファッションセンスとか。</p> | <p>自分の世界の広がりへの実感</p> |
| | 【(i) 「集い」と日常との違い】 | |
| | <p>「集い」の特徴っていったら、否定されない環境っていう。褒められる環境</p> | <p>否定されない</p> |
| | <p>(「集い」は)最高だなって。気持ちとしては、最高だなって感じと。体がかたまらないですよ。自由に動いていい、リラックスしていい、好きにしゃべっていいっていうのが。</p> | <p>居心地のよさ</p> <p>身体力が抜ける</p> <p>好きなようにいる</p> |
| F3 | <p>納得がいく明瞭な説明を質問できる。(「集い」でも)やることの指示の中に、曖昧な指示ももちろんあるんですけど、わからないってなったときに、聞きやすいっていうのが違うかな。</p> | <p>わからないことを尋ねられる</p> |
| | <p>自分だけじゃないというのが、なんかすごく、あれだった。劇的に変わったというより、じんわりときたかな。</p> | <p>孤立化を防ぐ</p> |

| | | |
|----------------------|---|---|
| | <p>当事者同士だと早いんですね、話が早い。説明してもなんかわかってもらえていないなっていう感覚がない。否定から入らない。ああ、そういう特性あるよねって。なにそれ、怠慢じゃないのじゃなくて、そういう特性なんだって。個性の受入っていうのが全然違う。その話した子が話したこと（できない内容）自体はわからなくても、そうなんだ、そういうことあるよねって、そりゃきついねって。否定から入らなくて。いい人でも否定から入らない人もいるんですけど、意外と、「そういうもんなんだ」っていう受入がないから。</p> | <p>ASD の特性をもつ集まりだからできる相談</p> <p>特性自体は違っていてもそれがあることは否定されない</p> |
| <p>【(ii) 関係性の変化】</p> | | |
| | <p>傍から見るとこの子意味わかんないって言われる子もいると思うんですけど、総じて悪意がない。メンバーでもこの子は自分のことしゃべりすぎちゃうとか、この子は逆に、遠慮しちゃうとか。聞き役にまわっているとか、そういうのが見えてきたりして。今回調子悪そうな人多いとか、今日は調子いいかなとか。同じ当事者でも、なんか、だいぶこの子とこの子はタイプ違うとか。年齢が上組と下組では悩んでいることも全然違うとかみえてきた。</p> | <p>違う性格をもつ他者への理解</p> <p>違う状況の他者への理解</p> |
| | <p>みんなリラックスしてきた。だから、主語のない会話が増えてきた気がする。リラックスしてきたから、言葉を形式ばって話さなくても良くなったのかなって感じがあるので。逆にみんな遠慮しなくなって、3人くらいからいっせいに話しかけられることがある。</p> | <p>会話の変化</p> <p>自分らしい自由な振る舞い</p> |

3名に共通するキーワードとして、「集い」での「居心地のよさ」についての語りが見られた。具体的には、「全否定されない感覚」があること、「考えるという認知的努力を伴わない」で、「自分らしく場にいられる」安心できる場所を示している。こうした「自分らしい」振る舞いができる場では、「自分らしい」表現も可能であり、参加者同士で相互に理解しあう関係性へと繋がり、それがまた自分自身の世界を広げていると捉えた参加者もいた。

5. 考察

5-1 今回の調査から見てきた「カモフラージュ」の方略

Cage & Troxell-Whitman (2019) の調査では、女性 ASD (対象は 18 歳～66 歳) の場合、男性 ASD よりもストレスの程度が高い傾向 ($p=0.084$) が見られる。また、「カモフラージュ」の方略を使用する理由では、女性 ASD では「それぞれの状況に適応する」理由で使用する場合が、「特定の対象との関係」よりも有意に高いだけでなく、「それぞれの状況に適応する」理由で使用する頻度が、男性 ASD よりも有意に高いことを指摘している。さらに、ASD 全体で、2つの理由の間で方略をしばしば「切り替える」ASD の場合、「いつも低い」ASD よりも不安やストレスが有意に高いことも指摘されている。

この Cage & Troxell-Whitman の結果と、本調査の結果を比較すると次の点が指摘できる。第 1 に、3名ともに、「それぞれの状況に適応する」理由による場面としては、「どのような話題であっても同じグループの人と話す」、「周囲から自分がどのように見られているか意識する」、「男子と接する際に他の女子からの見え方を意識し調整する」、「雑談では気になったことがあっても指摘しすぎないように言動を調整する」、「集団に受容られるために上手く振舞っている他者を観察し差を埋めるよう努力する」、などの「カモフラージュ」

の方略が具体的に語られている。その一方で、こうした「カモフラージュ」の方略を続けた後には「身体の凝りや疲れを感じたり」、「どのような行動を選択すべきか強く混乱し、ここにおいても良いかわからなくなったりする」など、「カモフラージュ」することに伴う不安（視覚・聴覚過敏を有する場合には、社交不安）やストレス体験が語られている。

それでも、3名とも現状の日常生活では、「自分の距離感を維持しながらの参加」という形で、学校や社会的状況でも、強い不安やストレスを体験することなく対応できるようになっている。こうした発達的变化の説明として、「多面的な自己を持ちつつも、精神的健康を保っている」という定型発達の新たな青年期のアイデンティティである「多元的自我」（木谷・岡本, 2018）の視点が注目される。池上の自閉症者のアバターの研究（2017）に見られるように、この定型発達の青年期に見られる発達の特性は、ASDの場合にも適用可能だと考えられる。無理に過剰適応しているように見せる「カモフラージュ」の方略から、少しずつ自分自身を解放する過程を通して、成長とともに「多元的自我」である複数のアバター（自分らしさを表現できるアバターも含む）を能動的に「切り替える」肯定的スキルを活用できるようになると推測できる。

こうした「カモフラージュ」がもつ肯定的側面への新たな気づきに関して、「アスペガールの集い」がどのように貢献できたかについて、次節で検討してみたい。

5-2 「自分らしい」振る舞いと表現ができる場としての「アスペガールの集い」

長い間にわたる社会的カモフラージュの結果として、Hullら（2017）が指摘しているように、自分自身への強い混乱状態に至る場合も想定できる。つまり、不安や抑うつ状態であり、そこに外傷的体験が生じるとPTSDの様相を呈するリスクも高い。その場合は、それまでの内在化障害から行動レベルでの外在化障害に移行する場合もあり、女性ASDの場合には、性の問題が絡むこともあり、予防的な体制作りを検討する必要性が非常に高くなる。

そこで、筆者らが継続している「アスペガールの集い」では、「自分らしい」振る舞いと表現ができる自由な時空間を保障する場を提供してきたが、今回の3名の語りからは、そのような場を設けたことによって、大きく2つの効果があったと考えられる。第1に【“グループ”の効果】、第2に【女性のASDグループ特有の効果】である。

5-2-1 「カモフラージュ」から解放される【“グループ”の効果】

この【“グループ”の効果】について、グループ参加初期から現在に至るまで、グループの中で「否定されない安心感」があることを2名の参加者が語ってくれた。個人による意見の違いを伝え合うことはグループ内でもあるが、「全否定される感覚には陥らない」ことが日常生活場面や社会的場面（学校など）との大きな違いである。こうした対人関係を初期から一貫して経験する中で、グループに居ることへの安心・安全感と所属感を醸成していくプロセスが伺われる。

また、グループ開設当初より、筆者らは「自分らしい振る舞い」、「できない時は『できない』とやっていいこと」を大切にしている場所であることを言語的、非言語的に明示してきた。それに呼応するように、自分らしく振舞う他の参加者を目にする体験は、「自分も無理にでも誰かに合わせないといけないのではないか」とする日常のCompensationから解放され、Maskingしなくても「まあ、いっか」と自分らしくいる、同時に、「（できないことを含めて）思ったことを表現しても大丈夫だ」とAssimilationなく、リラックスして表現することにつながっている。こうした【“グループ”の効果】の過程を通して、「カモフラージュ」からの解放が可能になると考えている。

さらに、グループ参加者との関係の変化について尋ねた語りからは、このような「居心地の良い」「考えずに済む」グループは、特にスタッフから強く促さずとも、他メンバーの状況、性格、趣味嗜好、対人関係の取り方について、自分と異なる他者への理解を深めていく素地となっていることが示唆される。こうした新たな他者理解を通して、今までの自分についても振り返る機会となり、自己理解を深めていくだけでなく、他者と自分との関係性の変化に気づく、新たな関係性理解の場としても機能するようになる。こうした一連のプロセスを通して、「カモフラージュ」から解放される効果が促進されると言える。

5-2-2 多様性が育まれる【女性ASDグループ特有の効果】

【女性ASDグループ特有の効果】については、スタッフも含めて女性しかいない空間だからこそ可能な相

談ができる場として機能している。具体的には、感覚調整に伴う悩み事や生理に伴う悩み事の相談などがあげられる。前者は、日常生活の中ではわかってもらいづらく怠慢かのように扱われたり、共感が得られなかったりする悩み事であり、後者は、男性 ASD が多数を占める自助グループなどでは語りづらい悩み事である。特に感覚の過敏さには、家族でも共通理解を得られることが少なく、他の参加者が語った言葉を通して、初めて自分自身の感覚世界の独特さに気づく場面も多い。そう気づいて、話したい、尋ねたいと思った瞬間に気軽に話せ、共感を得たり、情報を得たりすることを可能にする空間は、女性 ASD にとって真に必要な知識やスキルを身に付ける貴重な場となることは確かである。

しかも、同じ障害を抱える当事者同士だからこそ生まれる共感性 (Komeda et al., 2015) を通して「ゆるやかな関係性」が広がり、相談したりされたりといった年上年下の参加者が自然な形で集まり、物理的距離だけでなく、喜怒哀楽の表情が自然に表出されることがプログラムを重ねる毎に増えてきている。こうした「ゆるやかな関係性」の構築と並行しながら、女性スタッフが支援することから、女性 ASD が陥りやすい「孤独化を防ぐ」機能となるだけでなく、「自分らしい」振る舞いや (女性スタッフが特に支援をしている) 表現を可能にする対人関係の基盤になる多面的自我の形成に寄与すると考えられる。

5-3 今後の課題

今回の予備的調査では、3名の女性 ASD による質的探索を行った。その結果からでも、女性 ASD が日常生活で苦悩する姿が、さまざまな「カモフラージュ」の方略からも理解できる。しかしながら、今回の結果が「アスペガールの集い」に参加している女性 ASD に特徴的な結果かどうかについては、今後さらに調査人数を増やすだけでなく、こうした自助グループに参加経験のない青年期の女性 ASD との比較も必要になってくる。また、青年期の男性 ASD との異同についても検討する必要性があることも確かである。

こうした精緻な調査を計画するためにも、今後もっとも大きな課題としては、“Social Camouflaging” や「カモフラージュ」の概念について、十分な再検討を行う必要がある。

付記

今回の報告は、科学研究費補助金 (科研番号: 16K04366, 研究代表者: 木谷秀勝) により調査研究の一部であり、第 60 回日本児童青年精神医学会総会において、共同執筆者の岩男英美が報告した内容に加筆・修正したものである。本調査研究の実施にあたっては、個人情報の保護や学会発表・論文文化に際しては保護者及び参加者自身に文書で承諾を得ている。

また、今回の報告にあたり、医療法人なかにわメンタルクリニック院長中庭洋一先生に、福岡市自閉症児者親の会高機能部会「たんぽぽ」会長小田陽子氏には多大な協力を賜っていること厚くお礼申し上げます。

文献

- Cage, E, Troxell-Whitman Z (2019): Understanding the Reasons, Contexts and Costs of Camouflaging for Autistic Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 49, 1899-1911.
- Hull, L, Petrides, KV, Allison, C, Smith, P, Simon Baron-Cohen, S, Lai, M, Mandy, M (2017): “Putting on My Best Normal”: Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 47, 2519-2534.
- Hull, L, Mandy, M, Lai, M, Simon Baron-Cohen, S, Smith, P, Petrides, KV, (2019): Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 49, 819-833.
- 池上英子 (2017): ハイパーワールド: 共感しあう自閉症アバターたち. NTT 出版.
- 木谷智子・岡本祐子 (2018): 自己の多面性とアイデンティティの関連 - 多面的アイデンティティに注目して. *青年心理学研究*, 29, 91-106.
- 木谷秀勝・岩男英美・土橋悠加・豊丹生啓子・飯田潤子・山村友梨紗 (2019): 青年期女性 ASD の「自己理解」プログラムの実践. *山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要*, 47, 29-36.
- 木谷秀勝 (2019): 発達障害の女の子・女性の「多様性ある生き方」を支援するために. 川上ちひろ・木谷

- 秀勝編著 (2019) : 発達障害のある女の子・女性の支援－「自分らしく生きる」ための「からだ・こころ・関係性」のサポート. 7-13. 金子書房.
- 木谷秀勝・岩男英美 (2019) : 楽しむことをベースとした「アスペガールの集い」. 川上ちひろ・木谷秀勝編著 (2019) : 発達障害のある女の子・女性の支援－「自分らしく生きる」ための「からだ・こころ・関係性」のサポート. 156-163. 金子書房.
- 木谷秀勝・岩男英美・土橋悠加・豊丹生啓子・飯田潤子 (2019) : ウェクスラー式知能検査に見られる内在化障害－社交不安・心身症・女性の発達障害・選択性緘黙を中心に. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 48, 169-178.
- Komeda, H., Kosaka, H., Saito, DN., Mano, Y., Jung, M., Fujii, T., Yanaka, HT., Munesue, T., Ishitobi, M., Sato, M. (2015) : Autistic empathy toward autistic others. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10, 145-152.
- Lai, M. C., Lombardo, M. V., Pasco, G., Ruigrok, A. N. V., Wheelwright, S. J., Sadek, S. A., Baron-Cohen, S. (2011). A behavioral comparison of male and female adults with high functioning autism spectrum conditions, *PLoS ONE*, 6(6), e20835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020835>.
- Lai, M., Lombardo, MV, Ruigrok, Amber NV, Chakrabarti, B, Auyeung B, Szatmari, P, Happé F, Baron-Cohen S (2017) : Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. *Autism*, 21(6), 690-702.
- Rynkiewicz, A., Schuller, B., Marchi, E. Piana, S., Camurri, A., Lassalle, A., Baron-Cohen, S. (2016) : An Investigation of The 'Female Camouflage Effect' in Autism Using a Computerized ADOS-2 and a Test of Sex/Gender Differences. *Molecular Autism*, 7:10. DOI 10.1186/s13229-016-0073-0
- Milner V., McIntosh H., Colvert E., Happé F. (2019) : A Qualitative Exploration of the Female Experience of Autism Spectrum Disorder (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 49(6)2389-2402.
- 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 (2) , 87-97.