

話がかみ合わない相手？

カサンドラ症候群という言葉を知っていますか？

たことはありますか？

真面目で仕事もできる夫なのに、家庭では極端に会話が少なく、約束が守れない、家事や育児に無関心、家族より自分を優先する、改善したくて話し合いの場を設けようとしても逃げたり怒りだす、話し合っても同じ問題をくり返すなど、妻には不満や不安がたま

気遣いの女性ほど悩ましい...

って周囲の人に相談しても、嫁いでくれるんだから、酒、タバコ、ギャンブル、暴力を振るうわけじゃないんでしょ、など、理解してもらえず、孤独感や絶望感を味わって心身に不調をきたす状態をカサンドラ状態といいます。もともとは、夫婦間で起きることを指していましたが、親子や職場の上司部下、近所づき合いの関係でも言われるようになってきました。

これは夫がASD(自閉スペクトラム症)という特性を持っていて、事に起因します。アスペルガー症候群もASDの中に含まれ、空気が読めない(その場にそぐわない言動をしてしまう)、こだわりが強い、対人関係が苦手といった特徴があります。これらは病気ではないので治りません。ただ、接し方を変えればトラブルが減り、お互いにストレスが軽減すると言われています。

カサンドラ症候群の典型的な症状は、偏頭痛、体重の増減、自己評価の低下、不眠、下痢、パニック障害、無気力、自律神経失調症などでASD当事者から離れると症状が改善するのが特徴です。

不調の原因がわかると、改善点も見えてきますね。少しでも皆さんが快適に過ごせますように。

思い当たる人は

最近では発達障害当事者の家族へのケアもされるようになってきました。特性といっても、一人一人違うので、専門家と連携できれば一番良いですが、職場の同僚など誰にこのカサンドラ状態を相談して良いのかわからない立場の人にもいます。そんな人へ...

今月号 参考文献

- 『発達障害と人間関係』カサンドラ症候群にならないうために 宮尾益知 著 2021年4月
- 『マンガでわかる アスペルガー症候群の人とのコミュニケーションガイド』 福西勇夫 福西朱美 著 2016年12月
- 『ちょっとしたことでもうまくいって発達障害の女性が上手に生きるための本』 沢口千寛 著 2021年9月
- 『大人の発達障害を診るといふこと』診断や対応に迷う症例から考える 青木省三 村上伸治 編集 2015年6月
- 『お父さんが発達障害とわかったら読む本』 宮尾益知 著 2021年2月

昔からいますよね。

誰にでも得意・不得意があって、運動・絵描き、歌・裁縫などはしなかつたり他人に任せることができますが、ASDは人とのコミュニケーションが不得意。マイペース/思ったことをすぐ口にする/人の気持ちを読み取れない/同時に2つ以上のことはできない/興味を持ったことしか反応しない/突然の予定変更は苦手/自分の言動を他人がどう促えるかより、内容が正しいかどうかをこだわる/あいまいな表現は理解できないなど、生活面で傍にいる人に負担になることも多いです。

一方で、決まったパターンのくり返しや、記憶すること、感覚過敏により味覚が鋭かったり耳が飛び抜けて良かったり、多くの人が考えつかない新しいアイデアを生み出すのが得意なので、それを生かしたときには傍にいる人にも大きなメリットになることがあります。

適材適所で問題が問題じゃなくなるかも活躍してる人もたくさんいますね

どこから変えていく？

伝えるときには

予告して
個別に
はっきりと
穏やかに
長所やメリットも入れて
短かい言葉で
できれば文面で話す

〇時に帰るよ
もしこのスケジュール通りにいかないと、こんな可能性もあるよ
洗濯は洗濯機回すだけ、たばこ、ほろろ
適当にやて、少しってどうしたら??
怒られると思て、アフリズしたり
かんしゃく起こしたり...
この方法でやるとこんな良いことがある
長いとながたことにされます
視覚からの情報が入りやすい

「1から10まで説明する」という言葉がありますが、1言えは5~6わかる人もいれば、ASDの人は0.1から言わないとわからないことがあります。「ごみを捨てて」と言われても、お菓子の空袋=ごみだと認識できないなど、え?そこから説明が要るの?と驚くようなこともあります。最初は大変ですが、徐々にわかっていくようになります。

例えば

やってほしいことは紙やメールなどに時系列で記す。

- ★ △ ちょっと挨拶したら退席して
- 挨拶のあと私が両手を組むのを退席の合図にするので、合図があったら退席して
- ★ 声量を落としてほしいとき
- △ 静かにして
- △ 小さい声で話して
- TVの音量で言うと今の声は20くらいあるから5くらいにして
- ★ 上司が仕事をどんどん引き受けるが、業務量が今の人数ではこなせないことに気づかない。
- △ 人を増やしてください (今、なんじかなってるのになぜ増やす必要があるのかわからない)
- 「1つの案件に〇時間ずつかかり、今は〇件あるので計算するとこれだけ足りない」とデータを添える