
ASDとカモフラージュ

CAT-Qからわかること

ハンナ・ルイズ・ベルチャー著
藤川洋子，三好智子訳

金剛出版，A5判168頁，3,520円，2024年2月刊

(神尾陽子クリニック) 神尾陽子

著者は、20代で初めてアスペルガー症候群と診断された当事者という一面を持つ方である。以来、それまでの苦しみは自分のせいではないのだとわかった安堵感や、なぜもっと早くに気づいて救ってくれなかったのかという悲しみなど、さまざまな感情を経験されている。しかも、なんと彼女自身、自らの人生を取り戻すため、さらには「自閉症の女性の診断が遅れるのはなぜか」という普遍的な謎を追求すべく博士課程に進んだ研究者という顔も持つ方である。そうしたバックグラウンドを持つ著者だからこそ、バランスよい研究の紹介を散りばめたうえで、惜しみなく自らの、また多くのASDの方の経験を開示し、ASDの読者に向けた「ありのままでいいのだよ」「もっと自分を大事にして」といったメッセージは大変説得力がある。そして最後には、もっと人生を楽しむために「仮面をはずす」という道もあるよ、と希望を指し示しつつ、締めくくっている。前半の理論編に続く後半の実践編では、広くエビデン

スのあるCBTやマインドフルネス、セルフ・コンパッションなどの手法がさりげなく紹介されている。本書を専門家と一緒に読んでほしいという著者のメッセージにあるように、地道な治療につながることを願う著者の慎重さと配慮が窺える。訳もこなれていて、すっと読めてしまう。

原題（Taking Off the Mask : Practical exercises to help understand and minimise the effects of autistic camouflaging）からもわかるように、本書はASDの人のカモフラージュが主題である。カモフラージュは近年、ASDの人たちが対人的不器用さを隠し、“普通”にふるまう際の方略を指して使われることが多いが、カモフラージュはASDの人に限らないし、また女性の専売特許でもない。そしてカモフラージュ自体が悪いことでもなく、他者を真似たり真似られたりするという社会的発達の産物でもある（第1章参照）。ただし、ASDの人がひとたびカモフラージュを始めてしまうととことんやり切ってしまう、あるいはやり切れてしまう危険性が大きいのだ。そしてやりすぎはアイデンティティを蝕み、自信を根底から崩してしまう。

専門家の立場でASDの人と向き合う時、「カモフラージュ」を頭の片隅に置いておくと、感じの良い外見の奥に隠された、想像をはるかに超える自責と後悔と不安の叫びが聞こえてくるだろう。「過去、自閉症の人たちは、周囲に溶け込むために自分自身を変えるように教えられてきました。そして、カモフラージュは、欠陥があり適応する必要があるのは自閉症の人だという議論になじみます」「その代わりに、社会に寛容さを教え、人間の多様性をもっと受け入れることに力を注ぐとしたらどうでしょうか？それは、私たちみんなのためになるのではないのでしょうか？」著者のこの問いかけを、問いではなく、当たり前のこととして社会で共有するために、多くの方に一読をお勧めしたい一冊である。

原書：Hannah Louise Belcher : Taking Off the Mask : Practical exercises to help understand and minimise the effects of autistic camouflaging