

いつも寂しさを感じる。身体が重い。イライラして疲れる・・・
その症状は、カサンドラ症候群という状況かもしれません

カサンドラ症候群ということ について考える

NPO法人 女性心理臨床ラボ

はじめに

- いつも身体が重くて、気力がない。頭痛に悩まされる。些細なことにイライラする。疲れやすい・・・そして、そんな自分に嫌気がさす。心に穴が空いたみたいに、いつも寂しさを感じる。
- 「何が不満なの？」って周囲の人は言うけれど、うまく答えられない。話しても誰にも分かってもらえない。
- このような症状で悩んでいらっしゃる方、
「努力不足」と、ご自分を責めないでください。
「私さえ我慢すれば…」と、一人で無理をしないでください。



- もしかしたら、それは、カサンドラ症候群といわれる状況にともなう不調のあらわれかもしれません。
- 私たちは、カサンドラ症候群の症状で、今、辛い思いをしていたり、周囲の理解を得られず苦しんでいらっしゃる方たちの重荷を少しでも減らせると良いなと考えて、このスライドを作りました。



- 一人一人状況は違いますので、ここに書いてあることが、全員に当てはまるものではありませんが、このスライドをご覧になって、**ご自身の状況に気が付いて、ご自身を大事に思い、ケアしていただけると、嬉しい**です。
- カサンドラ症候群について一緒に学んでいきましょう。



- これから、次の順番で、説明していきます。
 1. カサンドラ症候群とは
 2. カサンドラ症候群の症状
 3. カサンドラ症候群のパートナー（ASD）の特徴
 4. カサンドラ症候群に陥るしくみ
 5. カサンドラ症候群への対応
- さあ、一緒に学びましょう。



1. カサンドラ症候群とは

- カサンドラ症候群とは、**ASD（自閉スペクトラム症）の特徴を持つパートナーとの間に情緒的な交流を得ることができず、**激しい葛藤や不安・不満、心身の不調が現れる状況のことをいいます。



- カサンドラ症候群という状況が生じる関係は、「ASDの特徴を持つ男性」と「カサンドラ症候群の女性」という組み合わせに多く見られます。しかし、「ASDの特徴を持つ女性」に「カサンドラ症候群の男性」の組み合わせ、同性同士の組み合わせもあります。
- また、親子関係、職場の上司と部下の関係においても、パートナーがカサンドラ症候群になることがあります。



- カサンドラ症候群の「カサンドラ」とは、ギリシャ神話に登場するトロイの国の王女の名前です。
- この悲劇の王女カサンドラにちなんで、カサンドラ症候群は命名されました。



- カサンドラが、アポロンと情緒的に繋がれず孤独を感じ、さらに周囲の人たちにも予言を信じてもらえないという**二重の苦しみ**を感じたのと同じように、
- カサンドラ症候群の状況にある人は、ASDの特徴を持つパートナーと情緒的な交流を築くことが困難なため
恐怖、不安、孤独感、悲壮感などに苛まれ、
さらに
その困難を周囲に理解してもらえない
という二重の苦しみから、
精神的・身体的な不調をきたすようになります。

このような状態をカサンドラ症候群と呼びます。

2. カサンドラ症候群の症状

- カサンドラ症候群の症状には、次のようなものがあります。
アストン (Aston 2008)
- 低い自尊心
- 自己喪失／自我感喪失
- 混乱や困難感
- 恐怖症－社会恐怖症、広場恐怖症
- 怒り、うつ、不安
- 外傷後ストレス反応
- 罪悪感
- 神経衰弱



また、身体に症状が現れることもあります。

- 疲労
- 月経前緊張症（PMI）など女性特有の不調
- 不眠
- 偏頭痛
- 体重の変化

このような症状で悩んでいらっしゃる方は、
もしかしたら、カサンドラ症候群かもしれません。

- カサンドラ症候群の慢性的な症状は、お薬の治療やご本人の努力だけでは、改善が難しいものです。
- ASDの特徴を持つパートナーと、情緒的な交流を持つことが難しい状況が積み重なって症状が現れていますので、症状の源であるASDの特徴を持つ方との関係性について取り扱うことが、解決の糸口となります。



- ASDの特徴を持つ方との間で生じやすい関係性（例えば…感情的になってしまふ、ケンカになってしまふ、自分ばかり空回りしてしまふ、そうした自分に自己嫌悪感を感じてしまふ、等）に、どのように対応するとよいでしょうか？
- 対応を考えるためには、**ASDの特徴について、良く知っておく必要があります**。そこで、次の3章では、ASDの特徴について学びます。

ASDに関する本
「自閉症スペクトラム」
本田秀夫著（SB新書）
お勧めです！



3. カサンドラ症候群のパートナー（ASD）の特徴

- この章では、対応を考えるために、ASDの特徴について学びます。カサンドラ症候群のパートナー（ASDの特徴を持つ人）の方って、どんな特徴をもつのでしょうか。

?



ASDの特徴

- 子どもの頃から臨機応変な対人関係が苦手で、自分の興味関心、やり方、ペースを最優先したいという志向性がある。
- 感覚の問題（敏感/鈍感）を抱えている方もいる。



- 診断にはとても幅があるので、ASDと診断されたからと言って、皆が同じ症状ではなく、一人一人違います。
- ASDと診断されてはいないけれども、ASDの特徴を持つ方は、大勢います。

- ASDの特徴を持つ方は、人とのコミュニケーションや情緒的な相互交流が苦手であると言われています。
- しかし、そもそも人とのコミュニケーションや情緒的な相互交流は、一人で完結するものではありません。うまくコミュニケーションが成立しないことの要因を、100%ASDの特徴を持つ方の責任と捉えるのは妥当でしょうか？

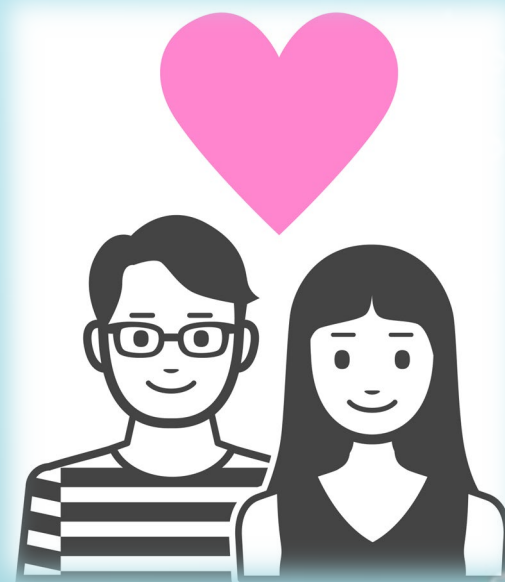


- そのように考えていくと、「障害」はASDの特徴を持つ方に内在するものではなく、その方とパートナーとの間に存在する、あるいはその方と、その方をとりまく環境（社会）との間に存在するという考えに発展していきます。

この考えを、
「障害の社会モデル」
と言います。



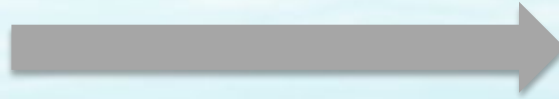
- 世の中には、ASDの特徴を持つ方がたくさんいます。 ASDの特徴を持つ方の中には、知能が高く有能で、社会的にも活躍し、人柄的にも世間で認められている方も多いです。
- カサンドラ症候群の状況にある方も、はじめは、ASDの特徴を持つ方の素晴らしい長所に魅力を感じていたかもしれません。



4. カサンドラ症候群に陥るしくみ

- それでは、うまくいっていたASDの特徴を持つ方とそのパートナーとの関係に変化が生じるのは、なぜでしょうか？
- これには、ASDの特徴のネガティブな側面が関係します。例えば子どもが生まれたり、仕事が忙しくなったり…と、生活が様々に変化し、夫婦の関係性が変化する中で、出会った頃は惹かれていたASDの特徴の長所が、気がつくといつの間にか短所に変わってしまうためなのです。
- 長所だと思っていた特徴が、短所に変わってしまう…？
ということなのでしょうか？次のページを見てみましょう。

長 所

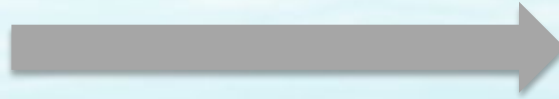


短 所

- 常識にとらわれない**自由な発想**、独特の感じ方、人と違う感性
- 天真爛漫、**ユニークな生き方**
- **素直で正直**、思った通りのことを口にする
- **差別せず、公平**
- 人に流されず**マイペース**を貫く
- **行動力**があって、やりたいことに向かって一直線
- **語彙や知識が豊富**、興味のあることには積極的に発言する

- 社会常識やマナーが身につかない
- 人の考えや気持ちに興味を持てず、**人の考えや気持ちが分からない**
- 表情や身振りに鈍感。**他人の意図を読み取りにくい**
- **字義通り理解する**
- **友達ができない**、自分から人の輪に入ることが苦手
- 人間関係で**トラブルが起きやすい**。気を遣っているのに浮いてしまう
- **自分の思いを言葉で表現するのが苦手**、誤解されやすい

長 所



短 所

- 反復作業、単純作業を厭わない
- 作業を正確に、緻密にこなせる
- 見通しが立っていると安心して実力が出せる
- 決まりやルールや秩序を守り、正義感が強い
- みんなが無視するルールもきちんと守る生真面目さがある
- 細かい違いによく気がつく
- 興味・関心があることは、深く追求、とても熱心で調べ上手
- 繊細、感受性が強い、他の人にはない感覚を持っている

- 臨機応変な対応ができない。予定通りを好む
- 初めてのことが苦手
- 決まりを守りたがる。融通が利かない。頑固な面がある
- ゆずれない「こだわり」がある
- 考えや行動をリセットするのが苦手でひきずりやすい
- 思い込みが強すぎる時がある
- 興味の偏りが強い
- 感覚的なこだわりが強い、苦手な感覚がある

- 「こんなはずじゃなかった」…ASDの特徴を持つパートナーに対して、カサンドラ症候群の状況にある方の嘆きが聞こえてきます。

特に育児が大変で困っている時や体調を崩した時など、いくらSOSを出してもマイペースを貫き、思いやりを示してくれないように見える夫に対して、妻は怒りや悲しみを抱くようになります。

- 最初は、分かってもらおうと一生懸命に働きかけるのですが、そのうち働きかけても無駄だと考え、孤独感を強く感じるようになります。
- さらに、情緒的に満たされない辛さを周囲に理解してもらえず、自分を責めるようになり、より苦しむこととなります。…これが、カサンドラ症候群に陥るしくみです。



- そのために、例えば、次のような悪循環が生じます。

私は、気持ちを
分かって欲しいだ
けなの。

早く一人になりたい。
僕には、一人
の時間が必要なん
だ。

ちゃんと最後まで
話し合うべきよ。
途中で逃げるな
んて卑怯だわ。

感情的になって
いるから話しても
時間の無駄だ。
退散したい。

私は、あなたのお
世話係ではないわ。
どうしてこんなに
イライラさせるの！

なぜいつも非難ば
かりするんだ！
もう限界だ。黙れ！



- アストンの『アスペルガーのカップルのためのワークブック』では、2人の違いを野生動物の種の違いに喩えています。少し長くなりますが、引用してみましょう。
- …喩えとしてASD※¹男性をワシ、カサンドラ症候群※²の女性をシマウマと考えてみてください。ワシとシマウマは出会って恋に落ちます。…いつも一緒にいたい、愛し合いながら生活を共にしたいと願っています。ところがその願いを叶えるにはワシは自分の巣を出て彼女の環境に身を置かなければなりません。…シマウマ社会の行事に参加し、彼女のシマウマ友達や家族に出会い、定期的にコミュニケーションをとることになります。

原文では※¹はAS、※²は非ASと記載されています。

- ASD男性もこのワシのように、自分のコンフォートゾーンを出て、構造化されていない予測不能の環境でエネルギーをすり減らしながら生きていくことになります。



- そのためワシは、ときどき山へ帰り、一人で過ごさざるをえないでしょう。…シマウマの環境では、ワシが生きる時間さえ限られてしまいます。選択の余地はありません。最大級の努力をしても、シマウマの世界はワシにとって、やはり違う世界なのです。

- 問題は、ワシが精一杯の努力をしてもシマウマがそれにまったく気づかないことです。一緒にいたいがため、ワシがどんなに大きな犠牲を払っていても、それがわからないシマウマは、ワシの関心が自分から逸れるとがっかりし、深く傷ついてしまいます。



- ASD男性は説明を求められても適切な言葉が見つからず、「きみのことは今でも本当に好きなんだよ」と言って彼女を安心させることができないかもしれません。…自分の気持ちを伝えるのが苦手なせいでしょう。



- 相手の女性にASDの知識がないことが問題の一因となっている場合、残念ながら二人の間に波風が立つようになります。関係は非常に不安定になり、彼女は、「私は拒否されているとか価値がないとみなされている」と思ってしまいます。

- 一方男性は、自分は一生懸命頑張っているのに、感謝されるどころか常に間違ったことをしているかのように責められていると思うでしょう。二人の間には混乱した気持ちと鬱積した怒りが大きく膨らむかもしれません。



- カサンドラ症候群に陥ってしまう仕組み、ご理解いただけましたか？
- このワークブックの中では、シマウマに喩えられた女性の苦しみは描かれていませんでした。しかし、もちろん、女性がただ、のほほんとシマウマをやっていたとは思いません。
- 今、カサンドラ症候群の症状で悩んでいらっしゃる方の中には、相当な苦しみを抱えて、怒り悲しみ、傷ついて疲弊きって、パートナーとの関係の修復を諦めかけている方もいらっしゃると思います。

- けれども、大事ななのは、これからどのように生きていくか…
二人の間に何が起きているのか、問題の本質を見据えて、
あなたらしい選択をされることをお勧めします。
- いよいよ次の最終章では、選択肢となるいくつかの対応をお伝えします。今まで苦しんできたカサンドラ症候群の症状が、コントロール可能なものとなることを期待しましょう！



その前に…

質問コーナー



対応方法のお話に入る前に、ちょっと一息…。
よく問われるご質問にお答えします。

1. ASDの特徴を持つ方のパートナー全員が、カサンドラ症候群になるのですか？

そんなことはありません。ASDの特徴を尊重しながら良い関係を築いているカップルもいます。常識的な枠の固さがある人や、情緒的交流に価値を置いている人、子育てや介護などで困難状況にある方たちが、より強くASDの特徴を持つ方たちに反応してカサンドラ症候群に陥ってしまうようです。

2. カサンドラ症候群になりやすい性格ってあるのでしょうか？

まじめで完璧主義なところがあり、「こうでなくては…」と思いつ込みの強い方や、不安の強い方が、陥りやすいようです。



?

質問コーナー

対応方法のお話に入る前に、ちょっと一息…。
よく問われるご質問にお答えします。

3. ASDや発達障害は、病院へ連れて行けば治りますか？

受診によって、ASDの特徴を客観的に指摘してもらい、助言を受けることで、夫婦関係が好転するケースはあります。しかし、無理に受診をすすめることで、さらに関係が悪化する場合もありますので、慎重な対応が必要です。いきなりパートナーを受診させるのではなく、まずは、カサンドラ症候群の症状を呈されている方が、専門家に相談されることから始められると良いでしょう。

4. パートナーが家庭で私や子供たちに権威的にふるまうのですが、ASDなのでしょうか？特徴だからしかたないのでしょうか？

ASDの人の認知・行動特徴と家父長的な態度を切り分けて考えることは時に難しいかもしれませんが、専門家に相談しながら整理していきましょう。

5. カサンドラ症候群への対応

悪循環から抜け出すためにできることをいくつかご提案します。

①自分で自分をやさしく労わりましょう。

- ・ 体と心の疲れを取り除き、エネルギーを溜めるために、睡眠に気を配り、好きなことや楽しいことに心を傾けましょう。リラックスできる音楽や、可愛い動物の動画がおすすめです。
- ・ 自分を責めてしまいそうな時は、散歩や軽い運動を行ったり、美味しいお茶を入れるなど、自分で自分をやさしく労わりましょう。

②カサンドラ症候群の方は、誰かに気持ちを分かってもらう必要があります。カウンセリングで専門家に相談してみましょう。

- ・相談の中で、これからどのように自分の人生を歩んでいきたいか整理します。
- ・相談の場は、発達障害について詳しい機関や女性の悩みについて親身になってくれるところが良いでしょう。

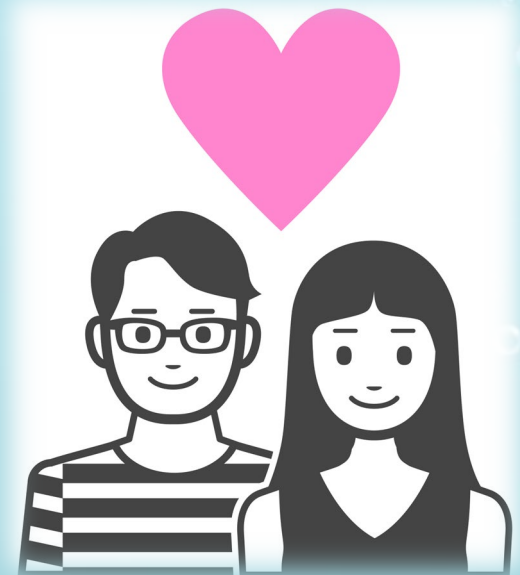
NPO法人女性心理臨床ラボでは、経験豊かな臨床心理士が、お話をお聴きします。



二人の関係を修復しようと思うのであれば

③パートナーの特性を理解して、その特性や思考パターンを尊重しながら付き合っていく方法を見つけていきます。

- ・二人は、
 - ・思考や情報処理の仕方が違う
 - ・優先したいことやニーズが違うということを理解しましょう。
- ・もしまたパートナーの長所から良い刺激を受けたり、お互いの長所を真似て学んでいくことができるなら、個人としての更なる成長やパートナーシップの成熟に繋がることもあるでしょう。



- ・ ASDの特性に対して、作戦を立てましょう。

同時処理が苦手

→伝えたいことを1つに絞って手短かに伝える

気持ちを察して動くことが苦手

→してほしいことは、具体的にはっきり伝える

耳からの情報に弱い

→文章にして見える化する方が分かりやすい

手紙も有効

感覚過敏がある

→環境を整える。一人の時間を保証する

- ・ そして、少しでもパートナーの行動が改善されたなら、すぐにほめて、良いパターンを作っていきましょう。

③「私は犠牲者（被害者）」という思いを手放すことを試みましょう。

- ・とても難しいことですが、「私が辛くて苦しいのは、相手ではなく、私自身が犠牲者（被害者）であり続けるからではないだろうか？」という問いに向き合ってみましょう。
- ・「私は犠牲者！」と、パートナーを非難して叫び続ける攻撃性のデメリットについても考えてみましょう。

犠牲者
意識



パートナーと距離を取ることも選択できます。

④怒りのエネルギーをぶつけ合ってお互いに傷つけ合っていた世界から解放されましょう。

- ・「パートナーとの関係は、本当に努力してつなぎとめる価値があるのだろうか？」と、問うてみましょう。
- ・世間体や子どものため…という理由だけで我慢し続けることは、カサンドラ症候群の症状をさらに進行させる可能性があります。あなた自身が幸せになるために、距離を取るという選択肢もあります。



さいごに

- 今、カサンドラ症候群の症状で悩まれている方、どうか一人で悩まないでください。あなたの気持ちを聴かせてください。一緒に、これからのこと考えていきましょう。



参考資料

- 『アスペルガータイプの夫と生きていく方法がわかる本』 宮尾益知、滝口のぞみ著
2019年 大和出版
- 『アスペルガーと愛：ASのパートナーと幸せに生きていくために』 マクシーン・アストン著 2015年 東京書籍
- 『アスペルガーのパートナーと暮らすあなたへ』 マクシーン・アストン著 2016年 スペクトラム出版社
- 『アスペルガーのパートナーのいる女性が知っておくべき22の心得』 ルディ・シモン著 2010年 スペクトラム出版社
- 『一緒にいてもひとり：アスペルガーの結婚がうまくいくために』 カトリン・ベントリー著 2008年 東京書籍
- 『夫がアスペルガーと思ったとき妻が読む本』 宮尾益知、滝口のぞみ著 2016年 河出書房新社
- 『カサンドラ症候群 身近な人がアスペルガーだったら』 岡田尊司著 2018年 角川新書
- 『旦那さんはアスペルガー』 シリーズ 野波ツナ著 コスミック出版

自助グループ

- フルリール（東京・横浜・仙台）

<http://fleurirkanagawa.blog.fc2.com/>

- Moon@札幌（札幌）

<https://ameblo.jp/moon-sapporo-cassandra/>

- カサンドラ愛情剥奪症候群（アスペルガーの配偶者）の自助グループ
サラナ（名古屋）

http://blog.livedoor.jp/asupe_sarana/

- アスペルガーを配偶者にもつ人の自助グループ にじいろ（大阪）

<https://aaaruicchi.exblog.jp/>