

大人の発達障害をチェック

●発達障害とはどんな状態をいうの？

発達障害とは、言語、コミュニケーション、社会性などの発達に偏りやゆがみなど、何らかの特性があることで生じる不適応な状態をいいます。

●発達障害は、大きく三つのタイプに分かれる

発達障害は、「自閉症スペクトラム（ASD）」「注意欠如・多動性障害（ADHD）」「学習障害（LD）」の三つに大きく分かれます。

ASDの大きな特徴として、「社会的なやりとりの障害」「コミュニケーションの障害」「こだわり行動」があります。具体的には、社会的な対人関係を築くのが難しい、他人とのコミュニケーションがとりにくい、活動や興味の範囲が狭く、特定の物事に強くこだわるなどの行動となってあらわれます。

ADHDによく見られるのは「不注意」「多動性」「衝動性」など行動面における特性です。落ち着きがない、よく考えずに行動する、ものをよくなくす、注意を一つに向けられない、時間や約束ごとが守れないなど多岐にわたります。

LDは、知的能力が部分的に遅滞している状態をいいます。知能的には「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」などがありますが、これらの一つ以上に遅れや困難が認められます。発達障害のあらわれ方は人それぞれで、単独の障害としてあらわれる場合もあれば、複数の障害が併存している場合があります。

●空気が読めない

まわりに合わせたり、TPOに応じて対応対応することが苦手で、周囲から浮いてしまいがちです。

- その場の雰囲気や状況を察することが苦手
- 相手の表情の変化に気がつかない
- 相手によって言葉の使い分けがうまくできない
- 暗黙の了解がわからない
- その場の話題に合わせられない
- つねに自分の予定を優先する
- 「自分で考えろ」と言われても困る
- 「ちょっと手伝って」の意味がわからない
- 協調性がないとよく言われる
- 何となく周囲から浮いているような気がする

●同じミスを何度も繰り返す

うっかりミスを何度も繰り返したり、朝寝坊をして遅刻したり、約束ごとが守れずに、相手を怒らせてしまうことがあります。

- 何度も同じミスをしてしまう
- 集中力がないと言われる
- 電話をしながらメモをとることが苦手
- 遅刻が多い
- 決まっていた予定や約束ごとをすっぽかしてしまいがち
- 何ごとにも取りかかるのが遅いと言われる
- 段取りを組むのが苦手
- 時間にルーズだと言われる
- 余計なひと言が多い
- 一日の予定を消化できないことがよくある

●異性との接し方がわからない

友だちと恋人との境界が理解できず、異性の言葉をすぐに信じて好意を寄せたり、逆にきらわれたりと感じてしまうことがあります。

- 「男性らしさ」「女性らしさ」の違いがわからない
- 異性の言葉をそのまま信じやすい
- やさしくされると、相手が自分に好意を持っていると思う
- 声をかけられるとうれしくて、何人もの異性と付き合った
- 異性にひんぱんにメールを送って避けられた
- まわりに人がいる中で、異性に告白したことがある
- 自分の言いたいことばかり話してしまう
- 気になる相手がほかの人と話しているときらわれたと思う
- いきなり性的な話をして、相手を困惑させたことがある
- 自分はダメな人間だと思ふことがよくある

お父さんの発達障害をチェック

●コミュニケーションがうまくいかない

自分の言いたいことだけを一方的に話し、家族の話には耳を傾けないと言った態度をとってしまうことがあります。

- その場の空気や家族の気持ちを察することができない
- 相手に合わせたおしゃべりができない
- 思ったことを口にして、家族をいやな気分させることがある
- 家族の話に耳を傾けない
- 妻が忙しくしていても手伝うという気持ちがない
- 子どもに何か気になる問題があっても関心がない
- 妻や子どもの言うことを頭ごなしに否定する
- 家の中が自分の思い通りにならないと機嫌が悪い
- 家族の予定よりも自分の予定を優先する
- 家族がいても自分の部屋に一人で過ごすことを好む

●トラブルに巻き込まれやすい

特性のために、社会常識を理解したり、人間関係を築くことがむずかしいため、しばしばトラブルを招く場合があります。

- 相手の嘘や悪意に気づかないことがある
- 家族に相談したり、家族の助言を聞き入れることをしない
- よく考えずに衝動買いしてしまう
- 家族に対してはケチだが、自分のほしいものは高くても買う
- 買い物に行くと、すすめられるままに買ってしまう
- アンケートなど勧誘されると断れない
- 誘いを断って仲間外れになりたくない
- 「お金を貸して」と言われると断れずに貸してしまう
- 「お金を返して」と言えない
- 契約書をよく読まずに安易に契約してしまう

お母さんの発達障害をチェック

●片づけが苦手

片づけや掃除が苦手で、部屋の中が散らかってしまいがちに。本人は片づけることの意味がわかっていない場合もあります。

- いつも家の中が散らかっている
- 掃除が苦手
- 整理するにも、どこから手をつけたらいいのかわからない
- 物をよくなくす
- 同じようなものを次々と買い、家の中にたまっている
- 脱いだものは脱ぎっぱなし、出したものは出しっぱなしにしがち
- 乾いた洗濯物をたたんでしまうことをせず、そのままにしている
- 大事なものが見つからずに、しょっちゅう家の中を探している
- 服装や髪型などの身だしなみに気がつかわない
- 整理整とんの仕方には自分なりのこだわりがある

カサンドラの問題をチェック

●夫と意思の疎通がはかれない

ASD（自閉症スペクトラム障害）の一つであるアスペルガー症候群（AS）の夫を持つ妻は、情緒的な夫婦間の交流がうまくいかずに、ストレスをためこんでいる可能性があります。

- 夫が妻の話を真剣に聞いてくれない
- 夫は夫婦間の暗黙の了解がわからない
- 妻が悲しそうな顔をしていても夫は気にもとめない
- 妻がなぜ怒っているのか理解できない
- 夫に「ちょっと手伝って」と頼んでも、「それは君の仕事だから」と手伝わない
- 夫は妻がカゼで寝込んでいても何もしない
- 夫は子どもと一緒に遊ぶことがほとんどない
- 夫に子どものことを相談してもうわの空で聞いている
- 夫は食事が終わると自分の部屋にこもってしまう
- 夫は妻の大変さを理解していない

●夫に振り回される

夫に特性があると、何ごとも自分の思い通りにしたがったり、思いつきで行動したりするため、家族は振り回されてしまいがちです。

- 夫は段取りを組むのが苦手で、予定を入れすぎることが多い
- 夫は時間にルーズなところがある
- 夫は思いつきで予定を決めることがよくある
- 夫は自分が言い出した予定を忘れて、すっぽかすことがある
- 自分のやりたいことを優先して、家族の希望を受け入れない
- 計画が予定通りに進むと安心するため、家族にもそれを強いる
- 毎日同じ時間に帰宅し、夕飯の用意ができていないと機嫌が悪くなる
- 夫は自分の失敗には甘く、妻の失敗には厳しい
- 夫は物事がうまくいかないとき、それを妻のせいにする
- うまくいかないことがあると突然パニックを起こすことがある

●カサンドラ症候群について

カサンドラ症候群（カサンドラ）とは、ASD（自閉症スペクトラム障害）の中でも知的遅れのないAS（アスペルガー症候群）の夫との交流がうまくいかずに悩んでいる妻の状態をいいます。

医学的に正式な診断名ではありませんが、精神科の医師や臨床心理士などの間では広く使われています。

ASの特性がある夫と情緒的な交流がとれない妻

ASの夫とその妻の間で起こる「コミュニケーションがうまくいかない」「子育てや家事を手伝ってもらえない」「妻の悩みを理解してくれない」「金銭感覚が理解できない」といった問題の多くは、発達障害の特性が深く関係しています。

ASDの特性は、「社会性」「コミュニケーション」「想像性」の未熟さです。そんなASDの中でも、知的遅れのないASの人は、学生時代に勉強ができ、社会に出ても優秀で、仕事のできる人がたくさんいます。実は、学校のルールや、やる事が決まっている勉強や仕事に対しては、人並み以上のパフォーマンスを発揮できるのがASの特性の一つといえます。一方、明確なルールのない夫婦の関係に、ASの夫は戸惑い、どう対応したらいいかわからない場合があります。

その結果、夫婦の情緒的な交流がうまくいかないことで、妻は無力感や孤独感を抱きやすく、それが絶望感へとつながり、うつ状態に陥りやすいことが知られるようになってきました。

【参考文献】

親と子どもの関係を良好にする”家族療法”のすすめ 発達障害を家族で乗り越える本
監修：宮尾益知（河出書房新社）