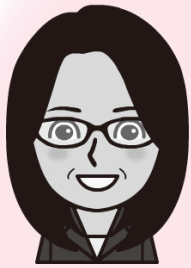


誌上セミナー

「カサンドラ症候群」って？



カサンドラ・サポートセンター代表 安喜 蓮華さん

＜プロフィール＞

「発達障がい当事者以上にサポートが必要なのは、彼らを支えている妻たちだ!」との熱い思いを持って、「カサンドラ・サバイバー」としての自身の経験を活かしたカサンドラ症候群専門相談機関「カサンドラ・サポートセンター」を設立。各種心理学の他、脳科学、教育学など様々な方面からの発達障がい研究、及び、カサンドラ症候群に関する独自の研究を進めながら、障がい児施設でも従事している。

1月30日クレオ大阪中央で開催のセミナー「理想の夫婦に近づきたい!～カサンドラ妻が幸せになるために～」で、講師の安喜さんには、夫の発達障がいが一因となって、心身の不調を引き起こしたご自身の経験や、カサンドラ症候群からの脱却方法についてご講演いただきます。この誌上セミナーでは、講演内容をダイジェスト(要約)したものをお届けします。

夢と希望を抱いて結婚したはずが、いつの頃からか夫婦の間に隙間風が…。原因としては、性格の不一致や価値観の相違などが一般的ですが、「発達障がい」が潜んでいる場合もあるのです。昨今、マスコミで取り上げられる機会が増えた「発達障がい」ですが、当事者ではなく、主に配偶者に生じる「カサンドラ症候群」については、まだあまり知られていません。「育児ノイローゼ」や「介護うつ」などと同様、発達障がい特性を持つパートナーと暮らす人(主に妻)が陥るうつ状態を特に「カサンドラ症候群」と呼んでいます。

◆なぜ、カサンドラ症候群になるの？

過去の恋愛経験が全く役に立たないことを思い知らされるのが、「発達障がい特性を持つ夫」との生活。「男の人って、こういうもの」と蓄積してきたものが、ガラガラと音を立てて崩れ去ります。「なぜ?」「どうして?」の連続。しかし、夫の如何とも表現し難い「違和感」は、実際に経験した者にしかわかりません。親や友人に、頻発する夫の不可解な言動(例えば、妻が今話したばかりのことを「俺は聞いてない!」と言ったりする、など。「短期記憶が定着しにくい」「空気が読めない」「相手の立場に立つことが難しいため共感能力が弱い」など、様々な発達障がい特性が原因となる言動)について話したところで、「うちだって、そんなものよ」と一蹴されるだけならまだしも、「あなたが悪いんじゃないの?」などと責められることも。苦しさを誰にも理解してもらえないまま、孤立が深まり、心身が消耗し切って、カサンドラ症候群に陥ってしまうのです。

◆夫の特性は、妻にしかわからない

夫が診察を受けても、本人が「生きづらさ」を自覚し、且つ「困っている」との訴えをしない限りは、確定診断を得られないのが一般的です。特に、学歴もあり企業勤めをしているグレーゾーンの人たちは、「定型発達者」とさほど変わらないように見えますし、診察をする専門家の前でも同様です。しかし夫は外で、(無意識に)「定型発達者に見える鎧」を身にまとい、頑張り続けて疲れてしまうため、帰宅すればその鎧を脱いで「素」の自分に戻ります。したがって、妻(家族)だけがその特性に振り回されてしまうのです。つまり、特性が重度でない限り、妻以外の方が「夫の特性」を理解することはほぼ不可能だと言わざるを得ません。

◆カサンドラ妻たちへ

妻を疲弊させる夫の特性は、診断のあるなしや時間の経過に関わらず、この先も変わりません。まずは、この事実を受け入れましょう。そして、ご自身ときちんと向き合い、この先の人生をどう生きていきたいのか、しっかりと考えてみましょう。

あなたはこれまで精一杯、そして十分に頑張りました。もうこれ以上、ご自身を鞭打つのはやめましょう。あなたに必要なのは、「自分を大切に」「自分を愛する」ことです。だってあなたは、幸せになるために生まれてきたのですから。幸せになる勇気を持ちましょう。