

I. はじめに

自閉症スペクトラム障害(Autism Spectrum Disorder；以下 ASD)とは, DSM-5-TR¹⁾において, 「社会的コミュニケーションおよび対人関係の持続的な欠如」ならびに「行動, 興味または活動の限定された行動様式」を中核とする障害である。国内における5歳時点でのASDの有病率は、3.22%と報告されているが⁵⁾、女性ではASDの有病率が低く、診断や支援の遅れが指摘されている。ASD者の中、不安症の生涯有病率は42%、うつ病の生涯有病率は37%とされ⁶⁾、ASDにおける二次障害の予防は喫緊の課題である。

このような性差や二次障害との関連要因として、近年注目されているのが「カモフラージュ(camouflage)」である。カモフラージュとはASD特性のある成人が社会的生活の中で用いる社会的対処方略であり⁸⁾、同化、マスキング、補償から構成される⁹⁾。同化は、他者や社会の期待に合わせて自分自身を変えようすること、マスキングはASD特性を隠したり、別の人格を装ったりすること、補償は社会的コミュニケーションにおける困難を補うために工夫を行うことを指す。カモフラージュ行動の背景には、「他者に受け入れられたい」、「就労の機会を得たい」などの対人関係や雇用と関係する動機がある一方で、その結果として生じる疲労、不安、抑うつなどのメンタルヘルスへの悪影響も報告されている²⁾⁸⁾。

ASD者の中の日常的なカモフラージュ行動の程度を測定するために開発された尺度が Camouflaging Autistic Traits Questionnaire(CAT-Q)である⁹⁾。CAT-Qは、自己記入式の質問紙であり、補償、マスキング、同化からなる。Hullら(2019)⁹⁾は、非ASD者およびASD者にCAT-Qを実施し、ASD者のCAT-Qの総得点および各因子得点が有意に高いこと、さらに、診断の有無に関わらず、CAT-Q得点とASD特性の強さに有意な正の相関があることを報告した。また、マスキングは他の2因子(補償、同化)に比べて、群間差が小さく、ASD群ではマスキングとASD特性の間に有意な相関がみられなかったことから、マスキングは他の2因子と比較すると、ASD特有の戦略ではない可能性が指摘されている。

本郷ら(2024)⁷⁾は、CAT-Qの日本語版(CAT-Q-J)を開発し、非ASD者とASD者を対象に調査を行った。その結果、ASD者の方が総得点および3因子(補償、マスキング、同化)の得点が有意に高いことが示された。さらに、相関分析の結果、マスキングおよび補償とASD特性の間には有意な相関がみられず、これらの方略は、特定のASD特性そのものに対する反応ではなく、「自分がASDである」という自己認識に基づく反応である可能性を指摘している。

カモフラージュと関連する概念として「自閉受容(autistic self-acceptance)」がある。Cageら(2018)²⁾は、自閉受容が低い人ほどカモフラージュ行動が強い傾向にあることを報告している。また、Cageら(2019)³⁾は、カモフラージュの使用頻度によって3群(低群・切り替え群・高群)に分類し、切り替え群で最もメンタルヘルスの悪化がみられたことを示している。

さらに、本郷ら(2024)⁷⁾は、日本のASD者にとって、マスキングや補償は、非ASD者のコミュニケーションスタイルに近づくための戦略として機能している可能性を示唆している。このように、ASD者と

非 ASD 者にみられるカモフラージュは、動機や背景が異なる可能性が高く、その特徴には文化的要因も影響していると考えられる。しかし、日本におけるカモフラージュ研究は依然として少なく、ASD 者におけるカモフラージュの関連要因やその理由と結果については十分に明らかにされていない。

したがって、本研究では、ASD 者にみられるカモフラージュが ASD 特性の強さ、性別、自閉受容とどのように関連するのか、さらに、カモフラージュの理由とその結果について調査することを目的とする。

II. 方法

1. 調査時期・調査対象者

2025 年 6 月に 20 代～40 代の ASD の診断のある人 200 名を対象とした。対象者の募集およびデータ収集は、株式会社楽天インサイトに委託して実施した。同社が保有するオンラインモニターパネルの中から、本研究の目的(自閉スペクトラム症と診断された 20～40 代の者)に合致する者を抽出し、E メールによるアンケート調査の協力依頼を行った。

2. 調査手続き

インターネット上の質問紙調査を行った。ただし、調査対象者には研究の概要、倫理的配慮事項、謝礼(500 円相当のポイント)について説明し、同意を得た上で実施した。

3. 倫理的配慮

調査は無記名式であり、データは統計的に集計、処理されるため個人情報は保護されることを説明して実施した(■■■■■■研究倫理委員会<948>)。

4. 質問紙の構成

1) フェイスシート

性別(男性、女性、その他から選択)、年齢について尋ねた。

2) カモフラージュ行動について

日本におけるカモフラージュに関する尺度(以下、カモフラージュ尺度)として、本郷ら(2024)7)が作成した、CAT-Q-J が挙げられるが、こちらの尺度は未出版であるため、同論文を参考に尺度を作成した。

本尺度は、CAT-Q 及び CAT-Q-J と同様、3 因子構造からなることを仮定している。質問項目は、マスキング(5 項目)、同化(5 項目)、補償(4 項目)の計 14 項目であり、選択肢は、「全くあてはまらない」、「あてはまらない」、「ややあてはまる」、「どちらともいえない」、「ややあてはまる」、「あてはまる」、「とてもあてはまる」の 7 件法である。

最低得点は 14 点、最高得点は 94 点で、合計得点が高いほどカモフラージュをしていることを示している。

3) カモフラージュ行動の理由と結果について

カモフラージュ行動の理由および結果についても質問項目を設定し、複数回答形式で回答を求めた。

まず、カモフラージュ行動の理由として、以下の 11 項目を提示した。「クラスメートとの活動や同僚との仕事を円滑に進めるため」、「友人を作るため」、「定型発達者の世界に溶け込み、普通に見せたいため」、「他者から攻撃されたりいじめられたりしないようにするため」、「カモフラージュしなかつたときに他者に与える印象が心配であるため」、「習慣、くせになっているため」、「ASD 者として見られることに恥ずかしさを感じ、ありのままの自分を見せてはいけないと感じるため」、「他者からの期待に応えたいため」、「自分をよりよく見せたい、他者から気に入られたという気持ちがあるため」、「その他(自由記述)」、「カモフラージュしないため該当しない」である。

カモフラージュ行動の結果として、以下の 7 項目についても複数回答可で尋ねた。「疲労を感じる」、「極度の不安やストレスを感じる」、「上手くいったと感じたとき、満足感や安心感を得られる」、「仕事や対人関係が上手くいき、自分に自信がもてる」、「本当の自分に嘘をついているように感じる」、「ASD 特性を隠すことによって、ASD のコミュニティを裏切っているように感じる」、「その他(自由回答)」である。

4) AQ-J-10 (Kurita et al., 2005)¹⁰⁾

栗田ら(2005)⁹⁾が作成した、成人を対象にした ASD 傾向を測定するための尺度で、10 個の質問項目からなり、「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」、「どちらかといえばあてはまらない」、「あてはまらない」の 4 件法で回答を求める。各項目で ASD 傾向が高いとされる側から 2 つの選択肢を選んだ場合 1 点、低いとされる側から 2 つの選択肢を選んだ場合には、0 点が与えられる。カットオフ値は 7 点が基準となっている。

5) 自閉症状や特性の受容について

自閉症状や特性の受容に関する質問（「自分が自閉スペクトラム症であることについてポジティブにとらえている」、「自分の障害特性について理解している」、「自分の障害について友人にオープンにしている」、「自分の障害についてクラスの人や同僚にオープンにしている」）について、「あてはまる」、「あてはまらない」、「該当しない」の 3 件法で回答を求めた。

III. 結果

回答に不備はなく、全 200 名(男性=100 名、女性=100 名、その他=0、平均年齢=37.8 歳、SD=6.85)を分析対象とした。本研究の統計分析には R を使用した。

1. AQ-J-10 とカモフラージュ尺度の記述統計量

AQ-J-10 およびカモフラージュ尺度の記述統計量を以下に示す。AQ-J-10 の平均得点(SD)は 6.84(2.24)、カモフラージュ尺度(全体得点)の平均得点(SD)は 55.05(14.8)であった。また、カモフラージュ尺度の 3 因子における平均得点(SD)は、補償が 14.17(5.83)、マスキングが 18.11(6.67)、同化が 22.77(4.70)であった(表 1)。

【表1】記述統計量

	M(SD)
AQ-J-10	6.84(2.24)
カモフラージュ(全体)	55.0(14.8)
カモフラージュ(補償)	14.2(5.83)
カモフラージュ(マスキング)	18.1(6.67)
カモフラージュ(同化)	22.8(4.70)

2. 各群比較

AQ-J-10、性差、自閉受容の回答をもとにそれぞれ群分けを行い、AQ-J-10による群分け(2群)、性差による群分け(2群)、自閉受容による群分け(3群)におけるカモフラージュ尺度得点の比較を行った。

1) AQ-J-10 のスコア群(2群)におけるカモフラージュ尺度得点の比較

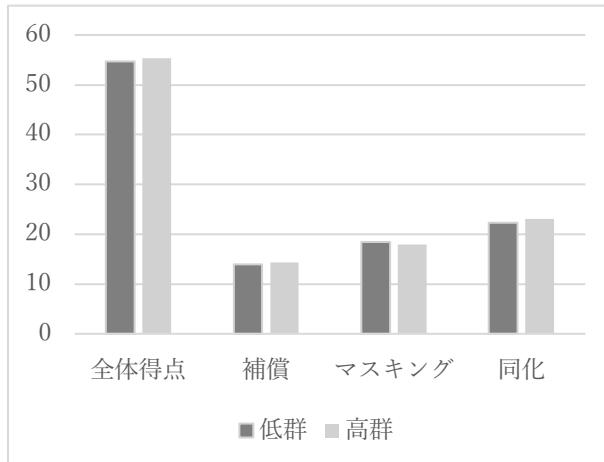
AQ-J-10 の平均得点およびカットオフ値を参考に、7点未満の群を低群($n=79$)、7点以上の群を高群($n=121$)とした。低群、高群のカモフラージュ尺度得点(全体、補償、マスキング、同化)の平均得点(SD)は以下に示す(図1)。両群の平均得点に統計的に有意差があるか検証するため、Welch の t 検定を行った。

カモフラージュ尺度得点(全体)に関して、低群の平均得点(SD)は 54.72(15.4)、高群の平均得点(SD)は 55.26(14.4)であったが、その差は有意ではなかった($t(159.07) = -0.25, p = .81$)。

カモフラージュ(補償)に関して、低群の平均得点(SD)は 13.92(6.19)、高群の平均得点(SD)は 14.33(5.61)であったが、その差は有意ではなかった($t(155.09) = -0.47, p = .64$)。

カモフラージュ(マスキング)に関して、低群の平均得点(SD)は 18.47(6.64)、高群の平均得点(SD)は 17.87(6.70)であったが、その差は有意ではなかった($t(167.91) = 0.62, p = .53$)。

カモフラージュ(同化)に関して、低群の平均得点(SD)は 22.33(4.81)、高群の平均得点(SD)は 23.06(4.62)であったが、その差は有意ではなかった($t(162.21) = -1.06, p = .29$)。



【図1】2群比較

2) 性差におけるカモフラージュ尺度得点の比較

男性群(n=100)、女性群(n=100)におけるカモフラージュ尺度得点(全体、補償、マスキング、同化)の平均得点を以下に示す(表2)。両群の平均得点が統計的に有意であるかを検証するために Welch の t 検定を行った。

カモフラージュ(全体)において、男性群の平均得点(SD)は 52.05(15.28)、女性群の平均得点(SD)は 58.04(13.68)であり、その差は有意であった($t(195.63) = -2.92, p < .01$)。

カモフラージュ(補償)において、男性群の平均得点(SD)は 13.33(6.03)、女性群の平均得点(SD)は 14.33(5.54)であり、その差は有意であった($t(196.60) = -2.05, p < .05$)。

カモフラージュ(マスキング)において、男性群の平均得点(SD)は 16.97(6.71)、女性群の平均得点(SD)は 19.24(6.47)であり、その差は有意であった($t(197.74) = -2.44, p < .05$)。

カモフラージュ(同化)において、男性群の平均得点(SD)は 21.75(4.97)、女性群の平均得点(SD)は 23.79(4.20)であり、その差は有意であった($t(192.64) = -3.14, p < .01$)。

【表2】性差比較

	男性群(n=100)	女性群(n=100)
	M(SD)	
カモフラージュ(全体)	52.05(15.28)	58.04(13.68)**
カモフラージュ(補償)	13.33(6.03)	14.33(5.54)*
カモフラージュ(マスキング)	16.97(6.71)	19.24(6.47)*
カモフラージュ(同化)	21.75(4.97)	23.79(4.20)**

*p<.05 **p<.01

3) 自閉受容について

① ASD 者における自閉受容の割合

「自分が自閉スペクトラム症であることについてポジティブにとらえている」について【あてはまる】と回答した者が 46 名(23%)、【あてはまらない】と回答した者が 126 名(63%)、【該当しない】と回答した者が 23 名(14%)であった。

「自分の障害特性について理解している」について【あてはまる】と回答した者が 157 名(79%)、【あてはまらない】と回答した者が 34% (17%)、【該当しない】と回答した者が 9 名(5%)であった。

「自分の障害について友人にオープンにしている」について【あてはまる】と回答した者が 77 名(39%)、【あてはまらない】と回答した者が 94 名(47%)、【該当しない】と回答した者が 29 名(15%)であった。

「自分の障害についてクラスメートや同僚にオープンにしている」について【あてはまる】と回答した者が 69 名(35%)、【あてはまらない】と回答した者が 101 名(51%)、【該当しない】と回答した者が 30

名(15%)であった。

② 自閉特性オープン型におけるカモフラージュ尺度得点の比較

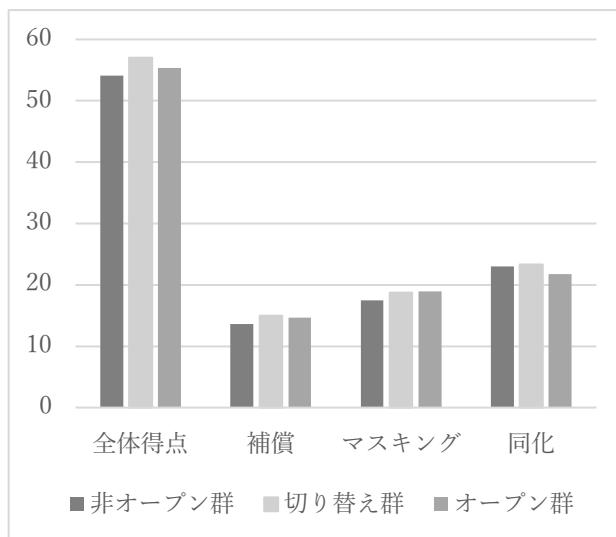
「自分の障害について友人にオープンしている」および「自分の障害についてクラスメートにオープンしている」に関して、【あてはまる】と回答した場合 1 点、それ以外を回答した場合 0 点をつけた。合計得点が 0 点の群を非オープン群(n=104)、切り替え群(n=46)、オープン群(n=50)とし、カモフラージュ尺度得点(全体、補償、マスキング、同化)の平均得点の算出および ANOVA 分散分析を行った(図 2)。

カモフラージュ尺度得点(全体)について、非オープン群の平均得点(SD)は、54.05(14.59)、切り替え群の平均得点(SD)は 57.02(14.96)、オープン群の平均得点(SD)は 55.30(15.08)であったが、統計的に有意な差は認められなかった($F(2,197) = 0.654, p = .521$)。

カモフラージュ尺度得点(補償)について、非オープン群の平均得点(SD)は 13.59(5.70)、切り替え群の平均得点(SD)は 14.98(6.21)、オープン群の平均得点(SD)は 14.64(5.73)であったが、統計的に有意な差は認められなかった($F(2,197) = 1.13, p = .33$)。

カモフラージュ尺度得点(マスキング)について、非オープン群の平均得点(SD)は 17.45(7.04)、切り替え群の平均得点(SD)は 18.72(6.56)、オープン群の平均得点(SD)は 18.90(5.92)であったが、統計的に有意な差は認められなかった($F(2,197) = 1.05, p = .35$)。

カモフラージュ尺度得点(同化)について、非オープン群の平均得点(SD)は 23.01(4.44)、切り替え群の平均得点(SD)は 23.33(4.53)、オープン群の平均得点(SD)は 21.76(5.29)であったが、統計的な有意差は認められなかった($F(2,197) = 1.52, p = .22$)



【図 2】自閉特性オープン型による比較

3. 相関

1) AQ-J-10 とカモフラージュ尺度得点の相関

AQ-J-10 とカモフラージュ尺度得点の相関について検討するため、Pearson の積率相関分析を行った。AQ-J-10 とカモフラージュ(全体)について、両者の間に有意な相関は認められなかった($r = -.03, p = .67$)。同様に補償($r = -.02, p = .82$)、マスキング($r = -.10, p = .15$)、同化($r = .07, p = .32$)についても有意な相関は認められなかった。

2) 性差とカモフラージュ尺度得点の相関

性差とカモフラージュ尺度得点の相関について検討するため、Pearson の積率相関分析を行った。その結果、性差とカモフラージュ(全体)との間に有意な正の相関が認められた($r = .20, p = .004$)。同様に、補償($r = .14, p = .041$)、マスキング($r = .17, p = .016$)、同化($r = .22, p = .002$)においても有意な正の相関が認められた。

4. カモフラージュの理由とその結果について

1) カモフラージュの理由について

カモフラージュを行う理由について複数回答可で尋ねた結果は以下の表のとおりである(表 3)。最も多かった理由は「クラスメートとの活動や同僚との仕事を円滑に進めるため」(94名, 47%)であった。

次いで、「定型発達者の世界に溶け込み、普通に見せたいため」(87名, 44%)および「他者から攻撃されたりいじめられたりしないようにするため」(87名, 44%)が多く挙げられた。

そのほか、「カモフラージュをしなかったときに他者に与える印象が心配であるため」(64名, 32%)、「自分をよりよく見せたい、他者から気に入られたいという気持ちがあるため」(58名, 29%)、「習慣、くせになっているため」(56名, 28%)、「ASD 者として見られることに恥ずかしさを感じ、ありのままの自分を見せてはいけないと感じるため」(46名, 23%)、「他者からの期待に応えたいため」(44名, 22%)、「友人を作るため」(30名, 15%)などが挙げられた。

一方で、「カモフラージュをしていないため該当しない」と回答した者も 41名(21%)存在した。

また、「その他」(7名, 4%)と回答した者の自由記述では、「社会で生きていくため」、「仕事中に客に悪い印象を与えないため」、「身を守るため」、「他者に迷惑をかけないため、嫌な気持ちにさせないため」、「誤解を防ぐため」などがあった。

【表3】カモフラージュの理由

	人数(名)	割合(%)
クラスメートとの活動や同僚との仕事を円滑に進めるため	94	47%
友人を作るため	30	15%
定型発達者の世界に溶け込み、普通に見せたいため	87	44%
他者から攻撃されたりいじめられたりしないようにするため	87	44%
カモフラージュをしなかったときに他者に与える印象が心配であるため	64	32%
習慣、くせになっているため	56	28%
ASD 者として見られることに恥ずかしさを感じ、ありのままの自分を見せてはいけないと感じるため	46	23%
他者からの期待に応えたいため	44	22%
自分をよりよく見せたい、他者から気に入られたいという気持ちがあるため	58	29%
その他	7	4%
該当しない	41	21%

2) カモフラージュの結果について

カモフラージュの結果については、カモフラージュの理由において「カモフラージュをしていないため該当しない」と回答した者を除いた 159 名を対象に分析を行った。結果は以下の表のとおりである(表4)。

最も多い結果は、「疲労を感じる」(142 名, 89%)であり、次いで「極度の不安やストレスを感じる」(112 名, 70%)が多かった。

そのほか、「本当の自分に嘘をついているように感じる」(57 名, 36%)、「上手くいったと感じたとき、満足感や安心感を得られる」(40 名, 25%)、「仕事や対人関係が上手くいき、自分に自信がもてる」(20 名, 13%)、「ASD 特性を隠すことによって、ASD のコミュニティを裏切っているように感じる」(9 名, 6 %)などが挙げられた。

また、その他(7 名, 4 %)と回答した者の自由記述では、「本来の自分がわからなくなる」、「何も変わらない」、「習慣化しているので特になし」、「劣等感が増す」、「少しでも上手くいかないととても後悔する」、「特に意識していないからわからない」などがあった。

【表4】カモフラージュの結果

	人数(名)	割合(%)
疲労を感じる	142	89%
極度の不安やストレスを感じる	112	70%
上手くいったと感じたとき、満足感や安心感を得られる	40	25%
仕事や対人関係が上手くいき、自分に自信がもてる	20	13%
本当の自分に嘘をついているように感じる	57	36%
ASD 特性を隠すことによって、ASD のコミュニティを裏切っているように感じる	9	6%
その他	7	4%

IV. 考察

本研究の目的は、ASD 者にみられるカモフラージュは ASD 特性の強さ、性別、自閉受容と関連しているのかを明らかにし、さらに、カモフラージュの理由および結果について検討することであった。

本研究の対象者 200 名はいずれも男性または女性であり、その他に類する者がいなかつたため、性差も分析の対象とした。その結果、女性は男性に比べ、カモフラージュの総得点および 3 因子(補償・マスキング・同化)の得点が有意に高く、性差とカモフラージュの間に弱い正の相関が認められた。このことから、性差はカモフラージュと関連する要因であると考えられる。

女性は男性に比してカモフラージュをすることが得意であり、また、カモフラージュをしなければ生活できない環境に置かれている可能性がある。女性が「カモフラージュをすることが得意である」背景として、女性が生得的に有する何らかの「保護効果」により、ASD 特性に伴う困難を補う能力に長けているため、診断に至らないケースが多いとする説がある⁴⁾。発達の過程で、自らの苦手を認識し、他者との関わりを通して、コミュニケーション能力を獲得していく可能性がある。

一方、「カモフラージュをしなければ生活できない」背景として、「定型発達者の世界に溶け込み、普通に見せるたい」という動機の強さが影響していると考えられる。女性の方が男性に比べ「普通」でないことを避け、周囲と「同質」であることを好む性質がある可能性がある。したがって、女性特有の対人関係志向性を考慮すると、ASD 特性をもつ女性は、社会的排除を避けるために、カモフラージュせざるを得ない状況に置かれていると推察される。

ただし、性の多様性が認められつつある現代において、性別を二分する考え方には限界がある。また、「男性は仕事、女性は家業」といった従来の性別役割観が変化する中で、男性に技量を、女性に対人能力を求める社会的構造も変化しつつある。そのため、今後は性別にとらわれることなく個人の能力や環境に焦点を当ててカモフラージュとの関連を検討する必要がある。

次に、ASD 特性とカモフラージュについては、本特性の強さによるカモフラージュ得点(総合、補償、

マスキング、同化)の差はみられず、いずれも有意な相関は認められなかった。本郷ら(2024)の研究では、総合得点と同化に有意な相関が認められており、本研究とは異なる結果となった。同研究では、補償とマスキングは、「自分が ASD である」であるという自己認識に基づく反応であるとされ、ASD の特性を自覚している人ほど、困難を補おうとしたり、隠そうとしたりする傾向が示されている。本研究の対象者は全員が診断を受けており、およそ 8 割が「障害特性について理解している」と回答していた。また約およそ 2 割が「自分の障害特性についてポジティブに捉えている」と回答しており、特性に対して比較的長く向き合ってきた群であると考えられる。したがって、ASD 特性が高い人はカモフラージュとの関連性が薄い傾向があると考えられる。むしろ、特性よりも不安の強さ、いじめ経験、環境などがカモフラージュに影響している可能性が高い。

ただし、本研究では ASD 特性を測る指標として AQ-J-10 を使用したが、本郷ら(2024)7)の研究では BAPQ-J を使用している。AQ-J-10 は、成人の ASD 傾向をスクリーニングする目的で用いられるのに対し、BAPQ-J は ASD 者の家族を対象とし、社会的性格、硬直性、語用論的言語の問題などを評価する尺度である。前者は「社会的スキル」、「注意の切り替え」、「コミュニケーション」、「想像力」から構成され、後者は「冷淡な性格」、「硬直的な性格」、「語用論的言語の問題」から成る。カモフラージュは「社会的生活の中で用いる社会的対処方略」であるため、診断的観点よりも対人相互作用に関わる「語用論的言語」や「パーソナリティ」と関連する可能性が高い。したがって、尺度の相違が相関の認められなかった一因であると考えられる。

自閉受容とカモフラージュの関連については、周囲に障害をオープンにしているかどうかがカモフラージュに影響を与えるかを検討したが、関連はみられなかった。Cage ら(2018)2)は、ASD 者に「過去 1 週間にどの程度受け入れられていると感じたか」を尋ね、カモフラージュ傾向が高い者ほど他者から受け入れられていないと感じていたことを報告している。

自閉受容とは「ASD であることを否定されず、そのままの自分として他者や自分自身に受け入れられていると感じること」2)を指す。本研究で尋ねた「障害をオープンにしているか否か」という質問は「自己の障害を受容し、他者に理解を求めるようとしているか」について測るものであり、「他者からどのように受け入れられているのか」という側面は含まれていない。この点で、カモフラージュとの相関がみられなかったと考えられる。

単に自分が ASD であると認めることや他者に伝えることは、Cage ら(2018)2)が定義する「自閉受容」には含まれない。たとえ、自身の障害を認めていても、隠そうとする行動はカモフラージュである。また、ASD 者が自身の障害を伝えた際に、「ASD には見えない」と言われる経験は、演じた自己のみが受け入れられ、本来の自分は受け入れられていないと感じさせる。このような状態は自閉受容とは言えない。したがって、自己受容または他者受容のいずれか一方のみでは不十分であり、両方が成立することで初めてカモフラージュに影響を及ぼすと考えられる。

カモフラージュは「補償」「マスキング」「同化」という 3 要素から構成される。より良い友人関係を

築くためにスキルを補う、仕事を円滑に進めるために定型発達者の世界に溶け込むといった行動は、目標を達成するための能動的な方略である。一方で、カモフラージュによって極度の疲労や不安を感じたり、自分が分からなくなったりするなど負の影響もみられる。カモフラージュを行った結果、他者にどう思われるのかを気にし、受動的に自己を作っている可能性も高い。能動的な動機が負の結果をもたらす理由として、「補償の限界」と「周囲の理解不足」が挙げられる。

補償の限界に関して、社会的コミュニケーションや対人関係の持続的な欠如を抱える ASD 者が他者や書物から社会生活に必要なスキルを獲得するには限界があり、強い疲労を伴う可能性が高い。そこで、支援者は被支援者の自発的動機を理解し、必要な力を共に育む支援を行うべきである。例えば、ソーシャルスキルトレーニング、アサーショントレーニングなどが挙げられる。

また、周囲の理解不足として、一般化された「ASD 像」と目の前の当事者を比較し、「あなたは私の知っている ASD 者とは違う」と伝える、あるいはカモフラージュした姿のみを評価することがある。これは ASD 者がありのままの自己を認められず、カモフラージュせざるを得ない状況を生む。したがって、ASD 者においては、ASD 者が本来の能力以上に努力して疲弊する可能性を周囲に理解してもらうことが重要である。周囲の理解を深めることで、ASD 者が安心して自己を表現できる環境、すなわち自閉受容が可能な環境を構築していく必要がある。

参考文献

- 1) American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- 2) Cage, E., Di, J., & Newell, V. (2018). Experiences of autism acceptance and mental health in autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(2), 473–484.
- 3) Cage, E., & Troxell-Whitman, Z. (2019). Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(5), 1899–1911.
- 4) Dworzynski, K., Ronald, A., Bolton, P., & Happé, F. (2012). How different are girls and boys above and below the diagnostic threshold for autism spectrum disorders? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51(8), 788–797.
- 5) 弘前大学大学院医学研究科. (2020). 5歳児における自閉スペクトラム症（ASD）の有病率に関する疫学研究について [プレスリリース]. 弘前大学. (最終閲覧日: 2025.11.19)
https://www.hirosaki-u.ac.jp/wordpress2014/wp-content/uploads/2020/05/20200528_press.pdf
- 6) Hollocks, M. J., Lerh, J. W., Magiati, I., Meiser-Stedman, R., & Brugha, T. S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(4), 559–572.
- 7) Hongo, M., Oshima, F., Guan, S., Takahashi, T., Nitta, Y., Seto, M., Hull, L., Mandy, W., Ohtani, T., Tamura, M., & Shimizu, E. (2024). Reliability and validity of the Japanese version of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire. *Autism Research*, 17(6), 1205–1217.
- 8) Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). “Putting on my best normal”: Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534.

- 9) Hull, L., Mandy, W., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., & Petrides, K. V. (2019). Development and validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(3), 819–833.
- 10) Kurita, H., Koyama, T., & Osada, H. (2005). Autism-Spectrum Quotient—Japanese version and its short forms for screening normally intelligent persons with pervasive developmental disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59(4), 490–496.