



お元気ですか？ あなたのこころ

カサンドラ症候群をご存知ですか？

カサンドラ症候群とは、アスペルガー症候群（※1）の特徴のある人とのコミュニケーションがうまくとれないことによって、身近にいる人に心身の不調が生じる障害のことです。特に妻や夫といったパートナーに起こる場合が多いと言われています。

2003年、心理学者によりカサンドラ症候群と名付けられましたが、現在のところ明確な診断基準は定められていません。

※1) 現在アスペルガー症候群は自閉症スペクトラム症といわれていますがここではアスペルガー症候群として記載します。

アスペルガー症候群の特徴は？

- コミュニケーション・対人関係
表面上は問題なく会話が出来るが、会話から相手の気持ちを理解したり読み取ることが苦手で、場の空気を読むことに困難さがある。
- 興味や活動の偏り
限定された物事に対してこだわり、興味がある。そのため、想定外の出来事に対応しにくい。

カサンドラ症候群 の症状



パートナーと情緒的な関係を築くのが難しく、つらい。

「アスペルガー症候群の特徴のある家族やパートナーとの情緒的交流の乏しさからの関係性の悪化、またその事実をパートナーも周囲も理解せず、本人が苦しみを抱えたまま孤立した状態に置かれること」が原因となり、心や体に下記のような症状が現れるときがあります。

パニック障害

突然、動悸やめまい・手足の震えといった発作を起こす

体重の増加 または減少

偏頭痛

抑うつ

無気力

自律神経失調症

体のだるさや肩こりなど全身に様々な不快感が現れる

自己評価の 低下



症状が現れても、アスペルガー症候群のあるパートナーが一定以上の社会適応性を身に付けている場合、家庭や身近な人とのプライベートな空間でのみ関係性の悪化が起き外側からは見えにくくなります。そのため当事者の問題が軽く扱われたり、否定・批判されたりなどさらに強いストレスにさらされることもあります。

カサンドラ症候群

心や体に出た症状に対しての治療を行う。

の対処法 カサンドラ症候群のある人はパートナー以外の相談先を持つ。

まずは症状として表れている抑うつなどの症状について、薬や心理士によるカウンセリング等の治療を行います。ただ、それはあくまで対処療法です。アスペルガー症候群の特徴のあるパートナーとの関係性の改善や変化を目指さなければ、根本的な解決にはつながりません。まずは夫婦だけで孤立しないこと、カサンドラ症候群のある人はパートナー以外の相談先を持つことが大切です。

【具体的な対処法】

- パートナーにアスペルガー症候群の診断を強要しない。

アスペルガー症候群のある人は社会的に適応していることも多く、自身の特性に気づいていない場合もあります。無理に受診を勧めると本人の気持ちを傷つけてしまい、関係がこじれてしまう場合があります。

- アスペルガー症候群の特徴や対処方法について知る。

アスペルガー症候群の特徴について書籍や情報サイトなどで調べられます。アスペルガー症候群の特徴のある人が苦手なことやこだわりへの理解を深めれば、環境調整やコミュニケーションを行う時に役立ちます。



- お互いの行動を理解し生活上のルールを作る。

- 距離を置くことや関係性を変える、二人の間柄に社会性を持ち込む。

住環境の変更などで物理的な接触回数を減らしてみる。

共通の知人や医療関係者など第三者を交えた話し合いが有効なことがあります。

家族それぞれを尊重し合う関係になり、
家族と過ごす時間が、
癒される時間になるといいね。



ひといや家族で抱え込まずに、相談してみませんか。

家族や周囲の人だけでは、なかなか解決しにくい状況にあります。
気付いたら早めに相談しましょう。



相談窓口

- 鹿兒島県精神保健福祉センター 電話099-218-4755
- 出水保健所 電話62-1636
- 出水保健センター 電話63-2148