

＜～人生を愛そう～ カサンドラ症候群からの軽やかな脱出のために＞

一般社団法人「ハピークレイジー」代表の五十嵐香里さんを講師にお迎えし、「カサンドラ症候群からの脱出法」について経験者の立場から以下のようにお話をいただきました。

「カサンドラ症候群」の定義は、配偶者などの身近な人に自閉症スペクトラム症等がありコミュニケーションが上手いかず、またその困難さが周囲に理解されないことによって、身体や精神面に不調が現れている状態のことである。

具体的な現れ方としては、頭痛、身体の痛み、孤立感、鬱・無気力、イライラ、羞恥心、自尊心の低下等がある。これらは「カサンドラ症候群」と呼ぶよりも、「複雑性トラウマ」と理解した方が対応策も立てやすい。「カサンドラ症候群」として捉えると、自身の世界の中心が夫や夫との関係に据えられてしまうからである。そうではなく大切なことは、あくまでも自身の世界の中心には自分自身を置き、自分自身の人生を生きることである。

動物は神経システム・ニューロセプション（無意識による知覚）により、生命の危機を察知した時に、自己保存のために死んだフリをすることがある。人間も同様に、環境（身体の内側と外側）からのストレスがかかった時に、そのプロセスにより機能がシャットダウン、不動化されて無気力や鬱状態、身体の不調に陥ってしまう。つまり、心身が不調である状態は、自身の身体が自分自身を守るためにシャットダウンしているから、まずは自分の身体に「ありがとう。」と伝えてあげることが大切である。

しかし、実生活上ではその状態では色々と不都合があり、そこから抜け出す必要があるので、次にすべきことは、「今は生命が危機にさらされるような緊急事態ではない。」と伝えることである。伝え方としては、「食、睡眠、排泄を整える」、「緩やかに皮膚をいたわるようにマッサージをする」、「適度な運動」、「適度なオシャレ」等、出来るだけ身体のいろいろな機能を使って、継続的に穏やかな時間をもつようにすることである。

また、自助会等に参加して日常の辛い気持ちを吐露し、人と分かち合うことも疲弊した状態からの気力回復を助けることになる。

発達障がいを持つ配偶者を理解し、目つ愛する（した）女性を健康に社会復帰させることは、発達障がい者への寛容性の高い社会の実現に繋がると考える。それが、母親である場合、母親の疲弊を軽減することで、子どもが母親から十分な愛情を受け取れる環境をつくることができ、抱えがちな発達性トラウマを減らし、結果的にそこから繋がっていく不登校や引きこもりを減らすことになる。

今回の参加者の皆さんはテーマの当事者として日常的に解決策を求めている方々であったためか、講演後、多くの方が質問するために列を作っておられました。

参加者からは、「カサンドラに対する理解が少し進み、苦しいときの対処方法も知る事が出来た。」

「今、すごくテーマに悩んでいたことなので、役に立った。」「カサンドラで悩む人達が実際にどれくらいいるのかが、目に見えて分かった。自己認識がまちがっていなかったと安心できた。」といった感想が寄せられました。