

アスペルガー症候群、ASD（自閉症スペクトラム）について、前述「アスペルガー症候群」にてご紹介しました。

私自身を振り返ると、今でこそ、アスペルガー症候群ではないかと気づくような言動の方が職場など身近にいた場合には、

当時は知りもしなかったアスペルガー症候群の主な特徴である

- 1) 社会常識やマナーを知らない行動をする。
- 2) 興味のあることは熱中して頑張るが、それ以外のことはさっぱり。
- 3) 物事へのこだわりが強く、臨機応変な対応がうまく出来ない。
- 4) 人の考えや、気持ちを理解することは苦手である。

などの行動が現れる本人に対して、彼（何故か女性の方は皆無）はかなりの変わり者で何か問題があるのかもしれないと想像しながら接し、問題が発生すればカウンセラーの先生に相談する、また問題行動をする本人が同意すれば、直接カウンセラーの先生に会っていただき、状況を見極めるといものでした。つまりは問題行動がトラブルにつながらないように見守っていくというレベルです。つまりは受け身の行動。かつ単なる問題児扱い。そして、アスペルガー症候群に関する多少の知識がある今も、これはという解決策があるわけではありません。

そもそもアスペルガー症候群についてアスペルガー博士が論文を発表したのは1944年ですが、実際に注目されたのは1980年代以降であり、それから既に40年経つとはいえ、一般の方々はもちろん人事部門の方にもなじみの薄い概念であり、1980年以前には、明らかにアスペルガー症候群の特徴を持つ多くの方が、単に変わった人、もしくは自閉症と見られていたのです。決して、十分な研究は行われていない、というのがこの障害の大前提なのです。

つまり、アスペルガー症候群には、今現在知られている以上に、まだまだ色々な特徴があり、症状も人それぞれであり、実は、隠れアスペルガー症候群の方がまだまだ大勢いるのかもしれないと私が思うのです。そして彼らは周囲には自分勝手な奴だと思われて、理解されず苦しんでいるのかもしれない。

ちなみに誰が言い出したのかは知りませんが、世間ではアスペルガー症候群だと思われる方には、アインシュタイン、エジソン、ゴッホ、ダビンチ、ベートーベン、ヘミングウェイ、チャップリンなど天才肌の方がそろそろいるのです。日本人でも、織田信長、坂本竜馬もアスペルガー症候群であったという説もありますが、その時代に精神科医がいて、アスペルガー症候群だと診断したわけでもなく、行動の特徴が似ているレベルなのかもしれません。

そもそも、夢判断で有名なジークムント・フロイト博士（1856年生）ですら、1800年代後半から1900年代前半に活躍した方なので、心理学の発展もそんなに（？）昔のことではないのです。

しかし、天才や芸術家でなくても、アスペルガー症候群による短所は時に長所にもなりえるのは事実です。例えば、人の気持ちがわからないという一見短所であるアスペルガー症候群の特徴は、ビジネスや交渉の場面では、相手がどう思おうが、言うべき意見を主張できるという長所となりえます。現にそれが役立ち、矢面に立つ場面にひっぱりだこな社員がいました。

あなたの身近にも相手が困ろうが、悲しもうが、ガンガン要求を突き付ける鉄面皮な方が何人かいませんか。人を人とも思わず、そんな行動が出来る方々がアスペルガー症候群なのかどうかはわかりませんが、他の行動的特徴も含めて、アスペルガー症候群と一致する方を何人も見かけます。

そして最近、「現代ビジネス」のネット連載にて、アスペルガー症候群への理會を深める役に立ちそうな記事を見出し、私はその内容に大きな興味とショックをもって受けとめました。

この連載は、アスペルガー症候群の息子を持つ父親（仮にAさん）の手記であり、発達障害があると思われる息子を専門病院で診察してもらい、息子はもちろん、父親自身もアスペルガー症候群であることに気づくとともに、Aさんの子どもの頃から今に続く経験や息子さんへの対応、そしてAさんの周囲のアスペルガーらしき方々の状況が語られているのです。

色々症状があるものだと思いながらこの連載を読んでおりましたが、当時、ある回の内容を読み、Aさん全く同じような特徴的な行動をとる方（仮にBさんとします。）が身近にいることに気づいたのです。

前述の1)～4)の症状（行動）が現れているかということ、全てが一致するわけではないのですが、

5) 妙に自信満々である。

6) 話はじめると熱く語りだし、中々止まらない。

7) 言葉（音声）ではなく光景（画像）が彼の記憶の主体であり、カメラアイと言われるレベルの映像記憶力がある。

という特徴が、ネットに手記を書いているAさんと一致しています。

カメラアイ（またはフォトグラフィックメモリー）ということ、ある意味天才とも思われがちですが、AさんやBさんの状況から、私は勝手な想像で以下の解釈をしています。

耳から入る情報がきちんと脳で処理できないというハンディを負っていることの裏返しとして、目から入り、脳に記録される情報量が過大になっている。

しかも、最近の記憶、印象の強いが記憶のみが書棚から引き出せる一般人とは大きく異なり、好むと好まざるに関わらず、色々な記憶がフラッシュバックとして引き出されてしまいパニックになることがある。

AさんやBさんの脳を、パソコンに置き換えて説明すると、ハードディスクの情報が勝手に一時メモリーに溜まってしまいフリーズするような状況になりやすいのではないかと。

また、一旦そのような状況になると、猛烈に頑張っていた興味あることも突然投げ出してしまうことになり、周囲から見れば、昨日まで精力的にガンガンやっていたのに突然来なくなってしまったりすることで、仕事を投げ出したと映る。というような感じなのではないでしょうか。

・・・私は精神科医でもなんでもないので想像の域は出ませんが。

私の身近な方Bさんは、周囲の方々からすると、

8) 頑張るけど、かなりムラがある。

9) 行動がホリエモンみたい。

10) ある日突然休む。

という評判になります。

アスペルガー症候群だと思えば、納得できるような行動ばかりです。

但し、Bさんがアスペルガー症候群かどうかは不明です。本人に聞くわけにもいかないのです。

その後、アスペルガー症候群に関する「僕はアスペルガー症候群」（彩図社）という書籍を見つけて、手に入れて読んだのですが、ここでも自らアスペルガー症候群であるCさん（著者）と思考や行動が非常に似ている人物がいることを思い出しました。

トップレベルの成績であった中学校の友人Dが、周囲とのコミュニケーションが極めて下手ですぐに怒り出すので、周囲がわざと怒らせてからかっていたのですが、Cさんの体験と全く同じなのです。著者Cさんは実は私の中学時代の友人Dと同一人物なのではないかと思うほどに、Cさんの行動や体験はDと似ているのです。

友人Dは、当時の歴史の教科書の写真の内容を、クイズ的に質問すると、歴史人物の服装、ボタンや胸の勲章の数まで、目の前で写真を見ているかのようにそらんじることができ、周囲を驚かせていました。今思えば、彼がカメラアイだったのだと確信したのはもちろん、後述する19)に記載する宿題を忘れるという症状もCさんと友人Dに共通しています。その他にも、Dには典型的なアスペルガー症候群の症状が多かったこともだんだん思い出しました。

また、記憶をたどると、私は他にも今思えばアスペルガー症候群だったのだと思われる方々に関わってきたようです。

前回の記事にも書いた、突然職場から離脱し、連絡もなく、出社もしない30歳の社員E。実はその後、Eにはカウンセラーとの面談を奨め、面談の都度カウンセラーの先生から状況を聞いていたのですが、Eは発達障害であり、立場の弱い同僚や下請会社の社員を徹底的に罵倒し相手の人格を認めている様子がないことも含め、本人は悪いことをしている自覚は全くなく、規則で禁止されていると、私から説明するしか対策はないとカウンセラーの先生に言われて、その通りにしたのです。社会の常識は彼には通用しませんが、自分の勤める会社の人事規則なら、きちんと説明すれば守るはずだということです。結局、会社にはきちんと来るようになったのですが、周囲の方を傷つけるような言動は減らず、退職してしまいました。

実はそのカウンセラーの先生には別の社員F君についても相談しています。彼も若い頃は突然職場から帰ってしまっていたのですが、最近ではきちんと断って帰るように成長(?)しており、最近の悩みは、毎日のように通勤途中に具合が悪くなり、遅刻や休み、早退を繰り返す。担当する会議が始まろうとすると具合が悪くなり帰る。指示された仕事はほとんどできず、自分の間違っていたやり方に固執する。そして彼は、自分は一人前で、仕事もできるのに何故、任せてもらえないのかと怒る。というものです。

行動は大きく違うように思えるE君、F君ですが、2人に共通するのは、基本的なルールが守れないこと。自分の行動や考え方が周囲の者とは違うことに気付いていないこと。実際には能力もないのに、自分は能力があるのに周囲は理解していない、自分は常に正しい・・・と思い込んでいることでした。

ネット連載のAさんはその後の人生において、類は友を呼ぶ的な図式で大学の部活(数学のクラブ)や職場(テレビ業界)で自分と似たような行動をとる多くの方々とお会いすることとなったようですが、Aさん親子や友人、同僚たち、そして書籍の著者Cさんの思考・行動には前述の1)~10)に加えて、以下のような特徴がある方が何人もいたようなのです。

11) 一旦決めた行動を変えられない。計画や予定が急に変わるとパニックになる。

極めて時間に厳格で遅刻が嫌い。電車の遅れが許せない。

翌日の行動をシュミレーションする。旅行スケジュールを分刻みで立ててしまい、同行者にも強制する。

人によっては運転していて予定の道が工事中だとパニックになる。

初めての場所が苦手。(何が起きるか予測できないから。)

社内外、学校内外で、知人、同僚、同級生に声をかけられたり、挨拶されると無視する。

(予定外のことだから、学校と呼び方が違うからなどが理由と本人がネットに記述。)

12) 空気が読めない。考えていることをそのまま口に出す。

悪気なくひどいことを言ってしまうたり、非常識な行動をし、問題がある言動だとは全く気づかない。とはいえ、悪意や憎しみの感情は全くない。

当然、家族や同僚など周囲の方々の忍耐やストレスには全く気づいていない。

人に構わずTVのチャンネルを何度も切り替える(注意欠如多動性障害ADHDの症状)

周囲にどんなに迷惑かけても、ルールを破っても自分が悪いという認識は全くないので謝らうという気は全くないし、納得していないのに無理に謝らせてもふてくされる。

頭に浮かんだまま人目も気にせずパソコンに話かける。

風呂で無意識のうちに1人言を言う。

- 13) 物事を表面的、直接的に一面でのみ受け止め、人の真意を推し量ることができない。
給食を最後まで食べろと言われてたら、時間をかけて最後の1人になるよう努力した。
先生が黒板を指したら丁度その位置にある文章のみを指していると思い込んだ。
まっすぐ帰れと言われて、直線で帰らなければいけないと思った。(当然帰れない。)
- 14) あれこれ先回りして不安を感じる。物事を悪いほうに曲解する。
人が良かれと思ってしたことを自分が嫌いだから苛めていると思い込む。物事が思い通りに進まない、人が自分を嫌っているからだと考えてしまう。そして、嘘や妄想を真実と思い込み、肉親にそれを訴えてしまう。
- 15) コミュニケーション能力が低いいため集団生活、集団行動が苦手である。
学校や職場に行こうとすると本当に熱が出たり、頭が痛くなる。しかし自分の決めた間時間には家を出るので、途中で帰ることになる。
- 16) あいまいなことは嫌い。数字などきっちりしたことが好き。
ケースバイケースで対応するのは苦手。ケースバイケースという表現そのものが理解できない。
数字に強く、数式を解くのが大好き。数字で物事を理解したい。
状況を考えずに些細な違いをしつこく指摘する。(他から見れば屁理屈に聞こえる。)
「たぶん」という言葉は通じない。都合のいいほうに断定されて伝わる。
褒めるつもりで「頑張ったから一位になれそうだね。」とか「これだけやれば合格できるかもしれないね。」などと希望的観測を伝えると、ほめ言葉とは受け止めず、一位にならなければ許されないと受けとめてしまう。
- 17) 2つのことを同時に出来ない。
締切の近い仕事が2つ重なるとパニックになる。
2件の報告を続けてしようとするとうりだす。
仕事中に電話がくるとミスを誘発する。
食事中には会話ができない。
- 18) 特定のことに細かく、執着、こだわりがある。
収集癖がある方が多い。とことんやるため、いわゆるオタク傾向が強い。
同じことを繰り返したり、粘り強く進めるのが好き。
部分的に妙に細部が細かい絵を書く。
シャープではなく鉛筆を使う。しかもきっちり決めた長さ(短い)になるまで使う。
1周を速さでなく目標時間で走ることに固執して、何週でも走ったりするのが好き。
- 19) 聴覚情報の認識力が低い。
人の話はあまり聞いておらず、人の話の途中で話したすことも多い。
人の絵を書くと耳をかかない。(人の話には興味がない意識の表れ)
周囲から雑談が聞こえると教師など相手の声が頭に入らず、記憶からも抜け落ちてしまい、指示を聞いてないと怒られてしまうことが度々ある。
当然、宿題を言われても騒がしいと記憶に全く残らず、宿題を忘れる。
何度歌を聴いても歌詞を思い出せず、君が代すら歌えない。
逆に、耳から聞いた情報や人の話をすぐに暗記してしまう方もいる。要は両極端。
- 20) カメラアイなど視覚情報の認識力の高い方がいる。
母親の胎内にいた時の記憶がある方もいる。
- 21) カメラアイとは逆に、視覚情報の認識力が低い方もいる。
見落としや見間違いが多く同じ失敗を繰り返す。
- 22) 手先が不器用な方が多い。
- 23) うつとなることが多い。

対人関係のストレス。仕事や行動の失敗。周囲の方がアスペルガー障害だと知らないで叱責されてしまうことも多く、その時の記憶がフラッシュバックしてしまい、仕事が手につかなかったりする。

もちろん、アスペルガー症候群の方が、これらの全てに一致するわけではないし、誰かの行動・思考がこれらの特徴のどれかに一致していたからといってアスペルガーだと断定できるわけではありません。

でもここまで羅列してみると、私の周囲の方々の行動を振り返っただけでも、1)～23)の特徴的行動のいずれかを見出せる方がぼつぼつ存在します。当然、程度の違いはありますし、子供の頃だったら当てはまるものが幾つもあったけど今は違うという人もいるでしょう。でも実はAさんのように、同類の方々を客観的にみることによって自分自身の問題行動に気づくことが出来て、行動や態度に気をつけることが出来たり、周囲には嫌われていない友人の発言・行動を真似て、本音は言わないことを覚えたりと少しずつ社会に適合している方もいるのです。

もしかしたら、私自身や皆さんの内の誰かも、極端ではないにせよアスペルガーの気があり、年齢とともに、少しずつうまく立ち回れるようになっただけなのかもしれません。世の中では我儘、自己中と言われる方を結構見かけるし、人は多かれ少なかれそうなのかもしれませんけどねえ。

前述の通り、アスペルガー症候群はASD（自閉症スペクトラム障害）とも言うそうですが、ADHD（注意欠如多動性障害＝周囲に注意が払えない、細かいことに気が散る）、LD（学習障害）の特徴を併せ持つ症例も多いそうです。ネット記事のAさんもASD+ADHDのようです。

せっかくなので、ADSD（注意欠如多動性障害）の主な特徴を説明すると、

24) 注意力、集中力が持続しない。

25) 周囲に注意を払えない。

26) 落ち着きがなくじっとしてられない。会議中に貧乏ゆすりや指をならしたりする。

27) 考える前に、衝動的、積極的に行動することが多い。 といったところです。

アスペルガー症候群は傾向的には男性に多く、人口に対する割合も近年増えているらしいです。とある記事によると最近では68人に1人がその傾向があるとか。社会的認知はまだですが、精神医療の業界での認知が進み、もともといたちょっと変わった方々が、今ではアスペルガーだと診断されているのかもしれません。

転校が多かった私自身の子供の頃を思い出すと、行く先々で、友人たちの中に突然へそを曲げる者が必ず1人は居たように思いますし、仕事の場面でも、正論だからといって何であんな失礼なこと、一方的なことが言えるのかという方に結構な頻度で出会います。

きっと隠れアスペルガーはまだまいるのです。

・・・正確には、隠れてはいませんが、アスペルガー症候群だとは誰も気づいていない。

しかし、アスペルガーな知人、同僚、家族、自分とうまく付き合っていくことは、前向きに生きていこうとする方々には避けられないことだと思います。そしてうまく付き合えば、彼らは良き友人であり、時には強力な味方にもなってくれそうな気がします。前述の通りアスペルガーだと思われる偉人、天才は多いのですから。

ネット記事のAさんは、TV業界は自分が短所・欠点・風変わりだと思っていた特徴（時間に細かい、細かな事実にこだわる、数字に強い、記憶力が良い）のほとんどが長所と受け止められることを知り、自分の就職先として選びますが、そこにはカメラアイの方も、胎内の記憶のある方も、

年齢や経験に関わらず間違いは間違いと言える方々も存在し、そんな仲間に助けられながら能力を発揮していったのだそうです。

難しいながらも、アスペルガーな彼らと付き合っていく上での対策はあります。また軽い症状であれば、本人が経験を参考に自ら認識して克服できるものもあるのです。

- 言葉での指示、依頼は違う理解となって伝わることが多い。
 - 紙や映像に記載されたビジュアル情報を加えて理解させる。
- 曖昧な表現は理解できない。
 - 常に具体的に伝える。曖昧なことや希望的観測は言わない。
- 場の空気が読めない。
 - ルールや暗黙の了解を、やっていいこと、駄目なことにきちんと分けて明確に伝える。
- 思い込みが強く、アドバイスは聞かない。
 - ルールがあること、ルールに沿ってどう行動すべきか、何故そうしなければいけないかをきちんと伝える。
- パニックとなった時、頑張り、大丈夫というような曖昧な言葉は通用しない。
 - 理屈や理論で、大丈夫であること、対策があることを説明する。
- 2つ以上のことを同時にできない。
 - パニックにならないよう1回に1つの仕事のみを指示する。成果は二重チェックする。
- 自分にとって良いことは他人にとっても良いことだと勝手に思い込む。
 - 自分と他人は考えが違う可能性がある本人自身が意識することが必要。(軽ければ)
- 褒め言葉や期待はプレッシャーとなる。
 - 不用意に褒めたり、期待の言葉をかけず、放っておく。
- スケジュールが変わるとパニックになる。
 - 仕事であればスケジュールは必ず変わるものだという大原則を本人自ら繰り返し自分に言い聞かせる。(かなり難しいですが)

などです。

もちろん、上記の対策が通用する場合もあるし、無駄な場合もあります。そもそも、自分では何とも出来ないことだってあります。そして、アスペルガー症候群と思われる方々と接した私の経験からすると、改善はかなり難しいことだとも理解しています。

簡単に言動が是正されるようであれば、そもそもアスペルガー症候群ではないのです。

でも、彼らを強力な味方や戦力に変えることは出来なかったとしても、変なやつだ、自分勝手なやつだと無視するだけでは、彼らの行き場はなくなってしまいます。

もしあなたの周囲にアスペルガー症候群の方々、もしくはそのけのある方々がいた場合、それぞれの特徴や接し方を十分理解した上で、無理のない範囲で彼らをうまくサポートすることが出来たなら、彼らを切り捨てることなく、仲間や家族、時には戦力として接していけないのでしょうか。身の回りのちょっと変わった方への理解を今一步深めてみませんか。

なんて言っていたら、職場でぎょっとする出来事が・・・。

ルールを変えるのが大嫌いで、周囲の弱い立場の方を一方的にやり込める癖のあるGさん。

3時に皆が戻ってきたら打合せしましょうと私が伝えておき、15分前に皆が揃ったので、じゃあ打合せしましょうかと私が言ったところ、「まだ2時45分です。3時じゃないです。」とゴネ出しました。

忙しいわけでもないのに。おいおいあんたもそうだったのかよ～。そう言えば、何度言っても書類を直せなかったなあ～。・・・アスペルガーな方々はそこら中にいるのです。