

自閉スペクトラム症特性と精神的健康の関連：自己理解による媒介効果の検討

西村 大樹¹⁾²⁾³⁾・内田 晃裕³⁾

(¹⁾岡山大学教育推進機構・²⁾岡山大学社会文化科学研究科客員研究員・³⁾地方独立行政法人岡山県精神科医療センター)

The Mediating Role of Self-Understanding in the Association Between Autistic Traits and Mental Health

Hiroki NISHIMURA¹⁾²⁾³⁾, Akihiro UCHIDA³⁾

(¹⁾Institute for Promotion of Education and Campus Life, Okayama University, ²⁾Graduate School of Humanities and Social Sciences, Okayama University, ³⁾Okayama Psychiatric Medical Center)

要旨

本研究は、自閉スペクトラム症特性と精神的健康の関連において、自己理解がどのような役割を果たすかを明らかにすることを目的とした。日本の成人 604 名のデータを利用した二次分析の結果、自閉スペクトラム症特性の高さと精神的健康の悪化との間には関連が認められた。この関連は、自己理解の肯定的側面によって部分的に媒介されることが示された。特にこの自己理解の保護的な効果は、男性よりも女性においてより強い可能性が示唆された。一方で、自己理解の否定的側面は媒介効果を示さなかった。これらの結果から、自閉スペクトラム症特性を持つ人々への支援において、肯定的な自己理解を促進することが重要であり、性差を考慮したアプローチの必要性が示唆された。

Abstract

This study examined whether positive and negative dimensions of self-understanding mediate the association between autistic traits and mental health in the general population. Analyzing cross-sectional data from 604 non-clinical Japanese adults, we found that higher autistic traits were significantly associated with poorer mental health. This association was partially mediated by the positive dimension of self-understanding, whereas the negative dimension did not mediate. Exploratory analyses suggested that this protective effect may be more pronounced in women than in men. These findings identify positive self-understanding as an actionable target for support and underscore the value of gender-informed approaches.

キーワード：自閉スペクトラム症、メンタルヘルス、精神的健康、自己理解、性差

1. 問題と目的

自閉スペクトラム症(Autism Spectrum Disorder; ASD)は、社会的コミュニケーションの持続的な困難さと、限局的・反復的な行動様式を主徴とする神経発達症である(American Psychiatric Association, 2013)。ASD を持つ人々は、精神的な健康問題を経験する有病率が著しく高いことが報告されている。大規模メタ分析によれば、成人 ASD 者において現在の不安障害の有病率は27%(95% CI: 17-37%)、現在のうつ病有病率は23%(95% CI: 17-29%)であり、一般人口の約3-4倍の高率を示している(Hollocks et al., 2019)。

近年の研究では、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連は単純な直接的関係ではなく、複数の心理的プロセスを介して媒介されることが示されている。たとえば、肯定的な自閉症アイデンティティ(Cooper et al., 2017)や自己受容(Cage et al., 2018)は、精神的健康の保護要因として機能することが明らかとなっている。一方で、アレキシサイミアや情動調整の困難さ(Morie et al., 2019; Oakley et al., 2022; Sáez-Suanes et al., 2020)、社会的自己効力感の低さ(Camus et al., 2025; Liu et al., 2024)、カモフラージュ行動の多さ(Cook et al., 2021)、自尊感情の低さ(木村, 2019)、孤独感(Camus et al., 2025; Stice & Lavner, 2019)、不確実性への耐性の低さ(Shi & Hirai, 2024)は、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関係を媒介する可能性が示されている。加えて、ASD 集団に少数者ストレス理論を適用した研究では、内在化されたスティグマが精神的健康の悪化を予測することも報告されている(Botha & Frost, 2020)。比較文化的研究においては、日本と英国の ASD 当事者間ではカモフラージュ行動と精神的健康の関連に違いが見られ、文化的背景(例: 日本は「平均的」であることや社会的調和が重視される)や、自閉スペクトラム症特性に対する社会的理解の不足やスティグマの存在、社会的受容の低さがこうした関連に影響を及ぼしている可能性が指摘されている(Oshima et al., 2024)。このような知見は、日本という文化的文脈に即した媒介メカニズムの検討が求められることを示唆している。

日本における ASD 者に対する支援を考えると、自己理解の重要性は繰り返し指摘されてきた(平野, 2022; 末吉・柘植, 2021; 高岡, 2017; 土岐・中島, 2009)。安定した就労のためには、自己受容も含めた肯定的な自己理解が重要であるとされ(土岐・中島, 2009)、我々が実施している ASD 就労準備プログラムにおいても、本人が納得しながら肯定的な自己理解を進めるプロセスを重視し、自己効力感の向上にもつながっていることが報告されている(西村他, 2020)。同様に、ASD 学生の就業体験における振り返り支援を通じて、自己理解が促進され、自己効力感の向上や行動変容に関連している可能性が示唆されている(末吉・柘植, 2021)。また、高岡(2017)は、自己理解の獲得には他者参照能力が関与し、その能力は社交不安の軽減を通じて促進され得ることを示している。これらの知見は、自己理解が内省的過程のみならず、他者との関係性や情動特性を介した動的プロセスであることを示唆している。さらに、自己理解の促進が、自己効力感の向上や行動変容と関連していることから(末吉・柘植, 2021; 西村他, 2020)、自己理

解は精神的健康の保持・増進においても一定の役割を果たしている可能性がある。

しかしながら、これまでの研究では、自己理解の機能的側面、すなわち自己理解の高まりが精神的健康とどのように関連するのかという点については、十分な検討がなされてこなかった。肯定的な自己理解が精神的健康を支える一方で、否定的側面の自己理解は内在化されたスティグマと結びつき、ウェルビーイングを損なうことが報告されており(Botha & Frost, 2020)、精神的健康に悪影響を及ぼす可能性も考えられる。

さらに、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連における媒介メカニズムには、性差が存在する可能性が指摘されている。大学生を対象とした研究では、社会不安と関連する自閉スペクトラム症特性が性別により異なり、男性では社会的スキルの困難が、女性では注意の切り替えの困難が、それぞれ社会不安と強く関連することが示されている(Freeth et al., 2013)。若年成人を対象とした縦断研究では、社会的つながりの欠如から内在化問題への媒介経路が女性においてのみ認められ、自閉スペクトラム症特性が精神的健康に影響する心理的プロセスが男女で異なる可能性が報告されている(Stice & Lavner, 2019)。また、思春期を対象とした研究では、学校のソーシャルキャピタルが低い環境において、自閉スペクトラム症特性を有する女性は男性よりも抑うつを発症しやすいことが示され(Mori et al., 2023)、一般成人を対象とした最近の研究では、カモフラージュ行動が精神的健康の悪化を予測する関連性は女性においてより強いことが示されている(Somerville et al., 2024)。これらの知見は、自己理解が精神的健康に与える影響においても性別が重要な調整変数として機能する可能性を示唆しており、性別を考慮した分析の必要性があるだろう。

上述したように、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連には、さまざまな媒介要因が存在することが示されてきたが、それらの多くは主に欧米圏のデータに依拠している。本研究では、日本における ASD 支援の実践知と理論的知見を統合し、ASD 支援の現場において繰り返し重視されてきた自己理解に焦点を当てる。具体的には、日本の成人非臨床サンプルの既存の横断データを用いて、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連において、自己理解(肯定的側面と否定的側面)がどのように関与するか、媒介モデルを用いて探索的に検討することを目的とする。また、自閉スペクトラム症特性と自己理解・精神的健康との関連における性別の役割についても検証を行う。

2. 方法

2.1 研究デザインおよび対象

本研究は、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連に対する自己理解の媒介的機能を検討するために、2022年に著者らが実施した未公開の横断研究のデータを二次的に活用したも

のである。当該研究では、自閉スペクトラム傾向を有する者の就労準備性尺度(Work Readiness Scale for Autism Spectrum Tendencies: WRS-A)の信頼性・妥当性を検証することを目的として調査が実施された。2022年1月、インターネット調査会社(株式会社クロス・マーケティング)の登録モニターから、20-39歳の成人604名(男性294名、女性310名、平均年齢=30.54歳、SD=5.46)を、性別と年代で割り付けて抽出した。

2.2 倫理的配慮

著者らが実施した未公開の横断研究は、岡山県精神科医療センター倫理委員会の承認を得て実施された(承認番号:2021-19)。インターネット調査会社を通じて質問紙をオンライン配信し、登録モニターが回答した。事前に調査の目的、内容、個人情報の保護について説明し、同意を得た上で回答を収集した。

本研究では、上記のデータを用いた二次分析を実施しており、本解析の実施にあたっても改めて岡山県精神科医療センター倫理委員会の承認を得た(承認番号:2025-17)。

利益相反として、本研究の実施期間中、第一著者は株式会社 CureApp より給与所得があることを開示する。

2.3 調査項目

(1) 基本属性

年齢、性別、現在の就労状況(無職、職業あり、専業主婦・主夫、学生)について質問した。

(2) 自閉症スペクトラム指数日本語版(AQ-J)(若林他, 2004)

自閉スペクトラム症傾向を測定する 50 項目からなる自己記入式尺度であり、「あてはまる」～「当てはまらない」の4件法で回答を求め、得点が高いほど自閉スペクトラム症特性が強いことを示している。

(3) Kessler Psychological Distress Scale 日本語版(K6)(Furukawa et al., 2008)

抑うつや不安などの精神的健康状態を簡便に測定する 6 項目の尺度であり、各項目の過去 30 日間の頻度について「全くない」～「いつも」の5件法で回答を求め、得点が高いほど精神的健康度が悪いことを示す。

(4) 自己理解尺度短縮版(SUS-12)(青木・伊澤, 2016)

自己の特徴や考え方への気づきや理解を測定する 12 項目からなる尺度である。本研究ではそのうち「肯定的側面」および「否定的側面」の 2 因子を用いた。「非常に当てはまる」～「全く当てはまらない」の 7 件法で回答を求め、得点が高いほど自己理解が高いことを示す。

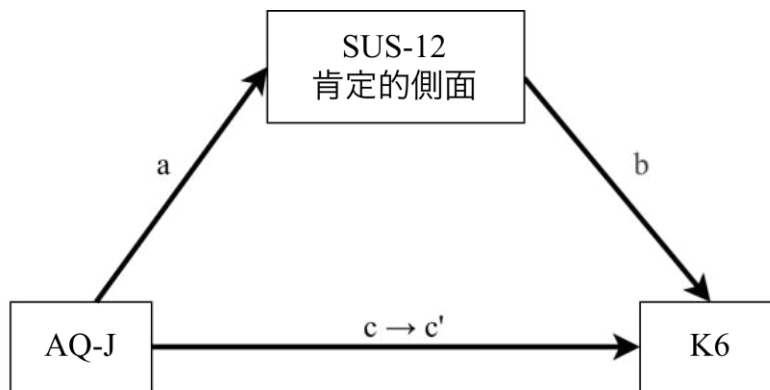
2.4 統計解析

統計解析には、R version 4.5.0 (R Core Team, 2025)を使用し、因果媒介分析には mediation パッケージ(Tingley et al., 2014)を用いた。主要変数(AQ-J、K6、自己理解尺度)に欠損値は存在しないため、欠損値処理は行っていない。連続変数はすべて Z スコアに標準化した上で解析を行った。有意水準は両側 5%とした。

まず、全体の記述統計量およびピアソンの相関係数を算出し、主要変数間の基礎的関連を確認した。続いて、精神的健康(K6 得点)を従属変数とした階層的重回帰分析を実施した。ステップ 1 では、調整変数として年齢・性別・就労状況を投入した。就労状況については、以下の通り二値変数(0 = 無職、専業主婦・主夫、学生、1 = 職業あり)に再構成した。ステップ 2 では、自閉スペクトラム症特性(AQ-J 得点)を加え、さらにステップ 3 において、自己理解の肯定的側面および否定的側面を追加した。各ステップにおける決定係数(R^2)の増加を確認し、モデルの説明力の変化を検討した。また、多重共線性の評価として分散拡大要因(VIF)を算出し、 $VIF > 5$ を閾値として結果の解釈に慎重を期した。さらに、自己理解が媒介変数として機能していることを補足的に確認するため、自己理解が自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連を調整する(moderation effect)可能性も検討した。具体的には、K6 を従属変数とし、AQ-J×自己理解(肯定的側面・否定的側面)の交互作用項を投入した重回帰モデル(共変量 = 年齢・性別・就労状況)を推定した。

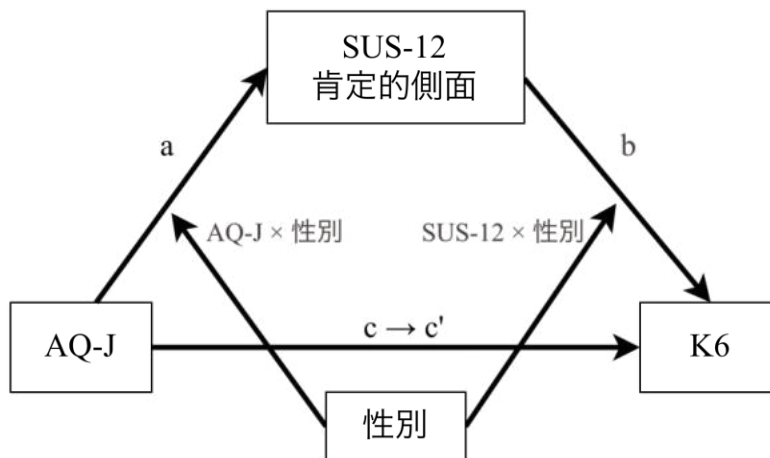
次に、AQ-J(独立変数)-自己理解(媒介変数)-K6(従属変数)からなる媒介モデルを構築し、回帰ベースの因果媒介分析(Imai et al., 2010)を実施した(Figure 1)。性別、年齢、就労状況を共変量として調整し、ブートストラップ法(5,000 回リサンプリング)により間接効果の 95%信頼区間を推定した。媒介効果の頑健性評価には感度分析を実施し、未測定交絡の影響下での平均媒介効果(ACME)の変動を検討した。

性別による調整媒介分析では、a 経路(AQ-J から自己理解への経路)と b 経路(自己理解から K6 への経路)の両方に性別の交互作用項を含めたモデルを推定し、男女別の条件付き ACME を算出した(Figure 2)。年齢と就労状況は観測データに基づき調整した。



Note. K6: Kessler Psychological Distress Scale日本語版 (K6日本語版), AQ-J: Autism-Spectrum Questionnaire Japanese version (自閉症スペクトラム指数日本語版), SUS-12: Short version of Self-Understanding Scale-12 (自己理解尺度短縮版)。係数は標準化 β で、年齢・就労状況で調整。斜体は ACME (性別を固定して推計した間接効果)。c は総効果、c' は媒介を統制した直接効果。

Figure 1 自閉スペクトラム症特性が精神的影響に及ぼす影響における自己理解の媒介モデル



Note. Figure 1のNote参照

Figure 2 媒介モデルにおける性別の調整効果モデル

3. 結果

3.1 デモグラフィック変数および測定項目の記述統計

対象者のデモグラフィック変数および測定項目の記述統計を Table 1 に示した。性別には偏りが少なく、全体の約 75%が就労していた。

Table 1 デモグラフィック変数および測定項目の記述統計

	n (%)	Mean (SD)
年齢 (歳)	-	30.54 (5.46)
性別		
男性	294 (48.7)	-
女性	310 (51.3)	-
就労状況		
職業あり	448 (74.2)	-
職業なし [†]	156 (25.8)	-
AQ-J	-	25.08 (7.27)
K6	-	6.67 (6.10)
SUS-12		
肯定的側面	-	10.69 (4.57)
否定的側面	-	15.21 (3.11)

[†]無職、専業主婦・主夫、学生と回答した者

Note. SD: standard deviation

Note. K6: Kessler Psychological Distress Scale日本語版 (K6日本語版), AQ-J: Autism-Spectrum Questionnaire Japanese version (自閉症スペクトラム指数日本語版), SUS-12: Short version of Self-Understanding Scale-12 (自己理解尺度短縮版)

3.2 各測定間の相関分析

各測定項目間の相関分析の結果を Table 2 に示した。AQ-J と K6 との間には、有意な正の相関が認められた($r = .41, p < .001$)。また、SUS-12 の肯定的側面は、AQ-J および K6 との間に有意な負の相関が認められた(それぞれ $r = -.44, p < .001$; $r = -.47, p < .001$)。否定的側面は、AQ-J との間に有意な負の相関が認められた($r = -.27, p < .001$)。

Table 2 各測定項目間の相関分析

	AQ-J	K6	SUS-12	
			肯定的側面	否定的側面
K6	.41***	-		
SUS-12 : 肯定的側面	-.44***	-.47***	-	
SUS-12 : 否定的側面	-.27***	-.07	.41***	-

*** $p < .001$

Note. K6: Table 1のNote参照

3.3 階層的重回帰分析

各測定項目間の相互の影響を統制した上で、精神的健康(K6)との関連を精査するために階層

重回帰分析を実施した(Table 3)。ステップ 1 では、性別・年齢・就労状況の 3 つのデモグラフィック変数を投入したところ、有意ではあるが決定係数は小さかった($R^2 = .03, p < .001$)。就労していることが精神的健康の良好さと有意に関連していた($\beta = -.35, p < .001$)。

ステップ 2 では、AQ-J を投入したところ、モデルの説明力が有意に向上した($\Delta R^2 = .16, p < .001$)。AQ-J の得点が高いほど、精神的健康は有意に低下する傾向がみられた($\beta = .40, p < .001$)。

ステップ 3 では、SUS-12 の肯定的側面と否定的側面を投入したところ、モデルの説明力が有意に向上した($\Delta R^2 = .12, p < .001$)。肯定的側面が高いほど、精神的健康は有意に良好である傾向がみられた($\beta = -.41, p < .001$)。その一方で、否定的側面が高いほど、精神的健康は有意に低下する傾向がみられた($\beta = .18, p < .001$)。AQ-J の効果も引き続き有意であった($\beta = .27, p < .001$)。すべての説明変数において VIF は 1.500 未満であり、多重共線性の問題は認められなかった。

続いて、AQ-J と K6 の関連に対する自己理解の調整効果を検討した。SUS-12 の肯定的側面について、K6 を従属変数とした交互作用項(AQ-J×肯定的側面)を含む重回帰分析を実施した結果、AQ-J と SUS-12 肯定的側面の主効果は有意であったが(それぞれ $\beta = .26, p < .001$; $\beta = -.34, p < .001$)、交互作用は有意ではなかった($\beta = -.03, p = .39$)。モデル全体の説明力は良好であった[$R^2 = .28, F(6, 597) = 39.19, p < .001$]。SUS-12 の否定的側面については、AQ-J の主効果のみが有意であり($\beta = .41, p < .001$)、否定的自己理解の主効果($\beta = .04, p = .31$)および交互作用(AQ-J×否定的側面: $\beta = -.00, p = .92$)は有意ではなかった。モデル全体の説明力は $R^2 = .188$ であった[F(6, 597) = 23.02, $p < .001$]。これらの結果から、自己理解は調整変数としては機能していないことが示唆された。

Table 3 K6得点を目的変数とした階層的重回帰分析

	Step 1	Step 2	Step 3			VIF
	β	β	β	95%CI (Lower)	95%CI (Upper)	
性別 (女性)	.00	.09	-.01	-.03	.00	1.070
年齢	-.01	-.01	-.01*	-.15	.13	1.041
就労状況 (就労あり)	-.35***	-.23**	-.12	-.28	.04	1.090
AQ-J	-	.40***	.27***	.19	.34	1.266
SUS-12 : 肯定的側面	-	-	-.41***	-.49	-.33	1.448
SUS-12 : 否定的側面	-	-	.18***	.10	.25	1.270
ΔR^2	-	.16***	.12***			
R^2	.03***	.19***	.31***			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Note. K6: Table 1のNote参照

3.4 媒介分析・調整媒介分析

自閉スペクトラム症特性(AQ-J)が精神的健康(K6)に及ぼす影響において自己理解(SUS-12)が媒介するかどうかを検討するため、回帰ベースの因果媒介分析を実施した。性別・年齢・就労状況を統制変数として投入し、ブートストラップ法(5,000 回リサンプリング)により信頼区間を推定した。

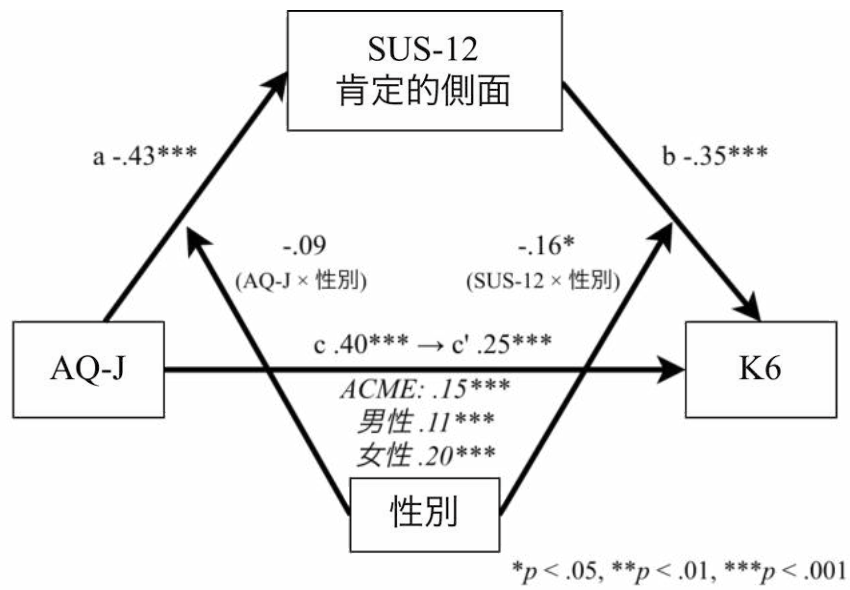
Figure 3 に示すように、肯定的側面を媒介変数とした分析では、AQ-J から肯定的側面への経路(a 経路： $\beta = -.43$, 95% CI $[-.50, -.36]$, $p < .001$)、および肯定的側面から K6 への経路(b 経路： $\beta = -.35$, 95% CI $[-.42, -.27]$, $p < .001$)はいずれも有意であった。平均因果媒介効果(ACME)は有意であり(ACME = .15, 95% CI $[.11, .20]$, $p < .001$)、全体効果の約 37%が肯定的側面を介した間接効果として説明された(Prop. Mediated = .37, 95% CI $[.27, .50]$)。一方、平均直接効果(ADE)も有意であり(c' : ADE = .25, 95% CI $[.18, .32]$, $p < .001$)、部分媒介モデルであることが示された。

Figure 4 に示すように、否定的側面を媒介変数とした分析では、AQ-J から否定的側面への経路は有意であったが(a 経路： $\beta = -.25$, 95% CI $[-.33, -.17]$, $p < .001$)、否定的側面から K6 への経路は有意ではなかった(b 経路： $\beta = .04$, 95% CI $[-.04, .12]$, $p = .31$)。その結果、媒介効果は有意ではなかった(ACME = -.01, 95% CI $[-.04, .01]$, $p = .39$)。

肯定的自己理解の媒介効果について感度分析を実施した結果、中程度の未測定交絡($\rho = -.30$)が存在しない限り、媒介効果の有意性が維持されることが確認された。

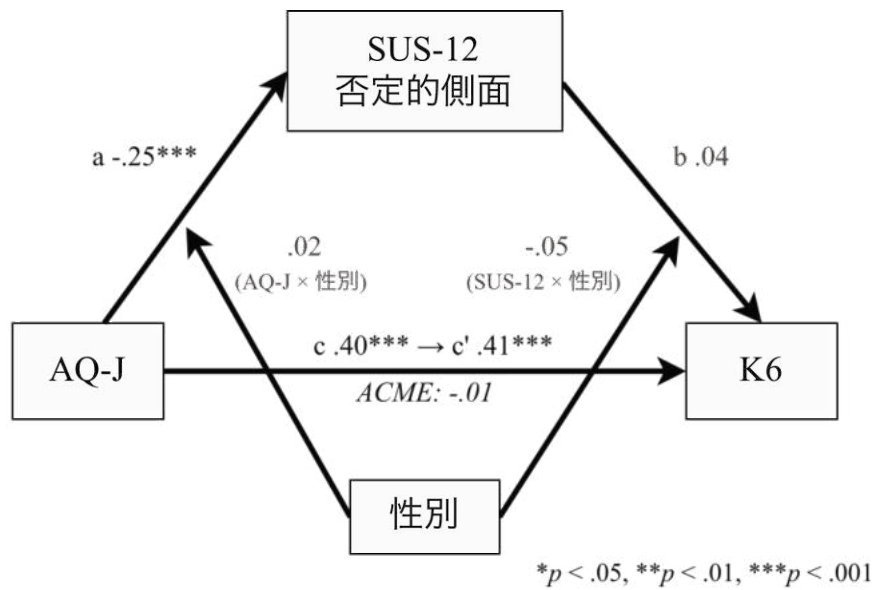
性別による調整媒介分析では、肯定的側面において興味深い結果が得られた(Figure 3)。a 経路における AQ-J×性別の交互作用は有意ではなかったが($\beta = -.09$, $p = .20$)、b 経路における肯定的自己理解×性別の交互作用は有意であり($\beta = -.16$, $p = .02$)、女性において肯定的自己理解から K6 への保護的効果が男性よりも強いことが示された。性別ごとの条件付き ACME は、男性で.11[95% CI: .06, .17]、女性で.20[95% CI: .12, .29]であり、いずれも有意であった($p < .001$)。なお、媒介を投入しない総効果モデル(c)では AQ-J×性別の交互作用は有意であった($p = .04$)。一方、媒介を投入した直接効果モデル(c')では当該交互作用は有意ではなかった($p = .46$)。

否定的側面においては、a 経路の AQ-J×性別($\beta = .02$, $p = .84$)および b 経路の否定的自己理解×性別($\beta = -.05$, $p = .52$)のいずれの交互作用も有意ではなく、性別で層別した間接効果も有意ではなかった(Figure 4)。



Note. Figure 1のNote参照

Figure 3 肯定的側面の媒介分析・調整媒介分析



Note. Figure 1のNote参照

Figure 4 否定的側面の媒介分析・調整媒介分析

4. 考察

本研究では、成人期の非臨床サンプルにおける自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関

連において、自己理解(肯定的側面と否定的側面)がどのように関与するか探索的に検討した。さらに、この心理的プロセスにおける性別の調整効果についても検討した。その結果、自閉スペクトラム症特性と精神的健康との間には中程度の正の相関が認められ、この関連は自己理解の肯定的側面によって部分的に媒介されることが明らかとなった。この媒介プロセスには性差が存在し、肯定的自己理解が精神的健康にもたらす保護的効果は、女性においてより顕著であることが示された。その一方で、自己理解の否定的側面は精神的健康の予測因子ではあったものの、媒介効果は認められなかった。

非臨床サンプルにおける自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連は、これまで多くの研究で示されてきた(Freeth et al., 2013; Liew et al., 2015; Shi & Hirai, 2024; Suzuki et al., 2020)。本研究において特筆すべきは、この関連を媒介するプロセスとして自己理解の肯定的側面が果たす役割を明らかにした点にある。本研究で採用した尺度では、自己理解を「自己の内面の有り様や感情に目を向け、自らについて捉え、自己を知ること」と定義しており(青木・伊澤, 2016)、今回の媒介分析の結果から、自己の特性や内面を理解し、肯定的に受け止めることが、自閉スペクトラム症特性を持つ個人の精神的健康にとって重要であることが示唆される。この知見は、肯定的な自閉症アイデンティティ(Cooper et al., 2017)や自己受容(Cage et al., 2018)が精神的健康の保護因子として機能することを明らかにした既存の研究の延長線上に位置づけられる。さらに、本邦の臨床実践において蓄積されてきた「自己受容も含めた肯定的な自己理解」の重要性に関する臨床的洞察(土岐・中島, 2009)に対して、実証的な裏付けの一つともいえるだろう。

本研究では、女性における条件付き ACME が.20 と男性の約 2 倍の値を示し、肯定的側面の自己理解が精神的健康に及ぼす保護効果に性差があることが示唆された。この性差は、ASD 女性が直面する特有の社会的困難を反映している可能性がある。ASD 女性は社会環境の影響を男性よりも強く受ける傾向があり(Mori et al., 2023)、高い社交性や共感性の期待(Oshima et al., 2024)へ対処するために、自閉スペクトラム症特性を隠すカモフラージュ行動を高頻度で用いることが報告されている(Cook et al., 2021; Hull et al., 2020)。このカモフラージュ行動は精神的健康の悪化と関連し(Hull et al., 2020)、その関連は女性の方が強いことも示されている(Somerville et al., 2024)。また、社会的なつながりの欠如から内在化問題へと至る経路は女性のみに見られることも明らかになっている(Stice & Lavner, 2019)。このような文脈において、肯定的な自己理解は、外的な社会的評価から自己価値を切り離し、カモフラージュによる精神的消耗から自己を守る保護因子として機能しているのかもしれない。

その一方で、否定的側面の自己理解の媒介効果が認められなかったことから、自己理解には複雑な機能があることが示唆される。もしかすると、自己の否定的側面への気づきは、それ自体が直接的に精神的健康を損なうのではなく、内在化されたスティグマ(Botha & Frost, 2020) といった、より複雑な心理的プロセスを経由して影響を及ぼす可能性がある。また、この結果は、

日本の ASD 者においては、カモフラージュ行動と精神的健康の間に U 字型の関係がある (Oshima et al., 2024) ことと関係しているのかもしれない。すなわち、自己の否定的側面への気づきが、社会の中でうまく立ち回るための適応的な対処戦略を立てる上での重要な出発点となり、「適度な」カモフラージュという適応的行動(精神的健康の維持)につながる場合と、過剰なカモフラージュ(精神的健康の悪化)につながる場合の両方が存在している可能性がある。このような非線形な関係性は、本研究で採用した線形媒介モデルでは一貫した効果として検出されなかったと考えられる。

本研究の意義は、604 名という大規模サンプルを用いて、自閉スペクトラム症特性と精神的健康の関連において、肯定的側面の自己理解が調整変数ではなく媒介変数として機能するというメカニズムの一端を明らかにしたことである。本研究の結果から、ASD 支援において、強みを認識し、それを活かすことの重要性が実証的に支持されたと言えるだろう。この視点は、女性においてより有効である可能性も示唆された。さらに、否定的側面の自己理解は、精神的健康と直接の関連が見られなかった。本研究の結果から臨床的な示唆を導くことには慎重さが求められるものの、自己の否定的な側面への気づきを、過度なカモフラージュに依存せず、文脈に即した適度な対処方略を考えるきっかけにして、肯定的な自己像へと統合していくかというプロセスを支援することが重要であろう。

本研究には、いくつかの限界が存在する。第一に、本研究は既存の横断的データを用いた二次分析であり、本研究の仮説検証のために事前にサンプルサイズが計画されたものではない。そのため、変数間の因果関係を断定できないことに加え、特に調整媒介分析のような複雑なモデルにおいては統計的検出力が十分でない可能性も残る。今後、縦断的調査による因果性の検証が求められる。第二に、サンプリングに関する問題があげられる。本研究は非臨床サンプルを対象としており、インターネット調査を通じてデータを収集した。本研究の AQ-J 平均値 (25.1) は、既存の研究 (若林他, 2004; 18.5) と比べて著しく高い結果であり、何らかの選択バイアスが生じている可能性がある。したがって、本研究の結果を ASD 当事者や、より代表性の高い一般人口へ一般化するには慎重を期す必要がある。第三に、ASD 者における自己理解の概念そのものを深く掘り下げられていない点があげられる。今回使用した尺度は ASD に特化されたものではなく、一般人口を対象に作成されている。尺度が定義する自己理解は一般的な内省を問うものであり、ASD 当事者にとって重要な対人関係や社会的コミュニケーションのスタイル、認知機能、感覚特性といった特有の経験に関する質的な自己理解を十分に捉えきれていない可能性がある。したがって、本研究で示された肯定的側面の自己理解の保護的機能は、あくまで一般的な自己評価の一側面を反映したものに過ぎない可能性があり、解釈には注意が必要である。今後の研究では、ASD 者の経験に即して開発された自己理解やアイデンティティの測定尺度を用いた検証が強く求められる。

本研究では、日本の一般成人集団において、自己理解の肯定的側面が自閉スペクトラム症特性と精神的健康との関連を部分的に媒介し、この保護的効果が女性においてより顕著であることを実証した。この知見は、自閉スペクトラム症特性を有する成人の支援において、肯定的な自己理解の促進が重要な介入標的となる可能性があり、性別を考慮した個別化されたアプローチの必要性を示唆している。今後は、縦断的研究デザインによる因果関係の確立、臨床診断を受けた ASD 当事者群における知見の再現性の検証、そして、なぜこの保護的効果に性差が見られるのか、その背景にある社会文化的要因を含めたメカニズムの解明が必要であろう。

5. 謝辞

本研究は、JSPS 科研費 JP19K14417、JP22K03170 の助成を受けて実施した。

6. 引用文献

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- 青木 万里・伊澤 冬子 (2016). 自己理解尺度短縮版の作成. *心理臨床学研究*, 34, 550–556.
- Botha, M., & Frost, D. M. (2020). Extending the minority stress model to understand mental health problems experienced by the autistic population. *Society and Mental Health*, 10(1), 20–34.
- Cage, E., Di Monaco, J., & Newell, V. (2018). Experiences of autism acceptance and mental health in autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(2), 473–484.
- Camus, L., Jones, K., O’Dowd, E., Auyeung, B., Rajendran, G., & Stewart, M. E. (2025). Autistic traits and psychosocial predictors of depressive symptoms. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(7), 2368–2376.
- Cook, J., Hull, L., Crane, L., & Mandy, W. (2021). Camouflaging in autism: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 89, 102080.
- Cooper, K., Smith, L. G. E., & Russell, A. (2017). Social identity, self-esteem, and mental health in autism. *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 844–854.
- Freeth, M., Bullock, T., & Milne, E. (2013). The distribution of and relationship between autistic traits and social anxiety in a UK student population. *Autism: The International Journal of Research and*

Practice, 17(5), 571–581.

Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17(3), 152–158.

平野 郁子 (2022). 自閉スペクトラム症のある人とともに自己理解を経験する対話実践. *自閉症スペクトラム研究*, 20(1), 81–89.

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.

Hull, L., Petrides, K. V., & Mandy, W. (2020). The Female Autism Phenotype and camouflaging: A narrative review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7(4), 306–317.

Imai, K., Keele, L., & Tingley, D. (2010). A general approach to causal mediation analysis. *Psychological Methods*, 15(4), 309–334.

木村 大樹 (2019). 自閉スペクトラム症傾向の高い 大学生の対人不安の特徴—自尊感情および公的自意識との関連から—. *パーソナリティ研究*, 28(2), 97–107.

Liew, S. M., Thevaraja, N., Hong, R. Y., & Magiati, I. (2015). The relationship between autistic traits and social anxiety, worry, obsessive-compulsive, and depressive symptoms: specific and non-specific mediators in a student sample. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(3), 858–872.

Liu, C., Zhang, Q., Liu, Y., Wang, Z., Chen, F., Li, Y., Zhao, Y., Zhu, J., Li, D., & Zhu, C. (2024). The association between autistic traits and depression in college students: The mediating roles of interpersonal emotion regulation and social self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3905–3917.

Mori, H., Hirota, T., Monden, R., Takahashi, M., Adachi, M., & Nakamura, K. (2023). School social capital mediates associations between ASD traits and depression among adolescents in general population. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(10), 3825–3834.

Morie, K. P., Jackson, S., Zhai, Z. W., Potenza, M. N., & Dritschel, B. (2019). Mood disorders in high-functioning autism: The importance of alexithymia and emotional regulation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(7), 2935–2945.

- 西村 大樹・藤田 純嗣郎・土岐 淑子・小西 菜緒・内田 晃裕・宮田 純平・赤澤 将文・西村 明子・耕野 敏樹・來住 由樹 (2020). 精神科医療機関における「体験-気づき-機関併走」モデルによる就労支援: 岡山県精神科医療センターでの実践. *心と社会*, *51*(1), 70–77.
- Oakley, B. F. M., Jones, E. J. H., Crawley, D., Charman, T., Buitelaar, J., Tillmann, J., Murphy, D. G., Loth, E., & EU-AIMS LEAP Group. (2022). Alexithymia in autism: cross-sectional and longitudinal associations with social-communication difficulties, anxiety and depression symptoms. *Psychological Medicine*, *52*(8), 1458–1470.
- Oshima, F., Takahashi, T., Tamura, M., Guan, S., Seto, M., Hull, L., Mandy, W., Tsuchiya, K., & Shimizu, E. (2024). The association between social camouflage and mental health among autistic people in Japan and the UK: a cross-cultural study. *Molecular Autism*, *15*(1), 1.
- R Core Team. (2025). *R: A Language and Environment for Statistical Computing* (4.5.0)
- Sáez-Suanes, G. P., García-Villamizar, D., del Pozo Armentia, A., & Dattilo, J. (2020). Emotion regulation as a mediator between depressive symptoms and autism spectrum disorder (ASD) in adults with ASD and intellectual disabilities. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *78*(101654), 101654.
- Shi, H., & Hirai, M. (2024). Autistic traits linked to anxiety and dichotomous thinking: sensory sensitivity and intolerance of uncertainty as mediators in non-clinical population. *Scientific Reports*, *14*(1), 23334.
- Somerville, M., MacPherson, S. E., & Fletcher-Watson, S. (2024). The associations between camouflaging, autistic traits, and mental health in nonautistic adults. *Autism in Adulthood* *6*(1), 106–113.
- Stice, L. V., & Lavner, J. A. (2019). Social connectedness and loneliness mediate the association between autistic traits and internalizing symptoms among young adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *49*(3), 1096–1110.
- 末吉 彩香・柘植 雅義 (2021). 自閉スペクトラム症学生に対する就業体験における振り返りシート の作成と活用: 学生の自己理解・自己効力の変化に着目した振り返り面談の実践. *障害科学研究*, *45*(1), 269–284.
- Suzuki, T., Miyaki, K., & Tsutsumi, A. (2020). Which autistic traits are related to depressive symptoms in Japanese workers? *Industrial Health*, *58*(5), 414–422.
- 高岡 佑壮 (2017). 高機能自閉症スペクトラム障害を持つ成人が自己理解を深めるプロセスに関する質的研究. *臨床心理学*, *17*(2), 231–242.
- Tingley, D., Yamamoto, T., Hirose, K., Keele, L., & Imai, K. (2014). Mediation: R Package for causal

mediation analysis. *Journal of Statistical Software*, 59(5), 1–38.

土岐 淑子・中島 洋子 (2009). 高機能広汎性発達障害の就労支援. *児童青年精神医学とその近接領域*, 50(2), 122–132.

若林 明雄・東條 吉邦・Baron-Cohen S.・Wheelwright S (2004). 自閉症スペクトラム指数 (AQ) 日本語版の標準化: 高機能臨床群と健常成人による検討. *心理学研究*, 75(1), 78–84.