



# 自閉スペクトラム症者のカモフラージュを引き起こす要因とその影響における心理社会的側面からの文献的検討

平岡, 優実  
山根, 隆宏

---

**(Citation)**

神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 19(1):59-70

**(Issue Date)**

2025-09-30

**(Resource Type)**

departmental bulletin paper

**(Version)**

Version of Record

**(JaLCD0I)**

<https://doi.org/10.24546/0100497710>

**(URL)**

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/0100497710>



## 自閉スペクトラム症者のカモフラージュを引き起こす要因と その影響における心理社会的側面からの文献的検討

### Psychosocial Factors Underlying Camouflaging and its Psychosocial Effects in Individuals with Autism Spectrum Disorder : A Literature Review

平岡 優実\*      山根 隆宏\*\*

Yumi HIRAOKA\*    Takahiro YAMANE\*\*

**要約：**近年、自閉スペクトラム症（ASD）者が定型発達者の社会に過剰適応するカモフラージュを行いやすく、それが精神的健康度の低下につながる事が指摘されている。これまで ASD 者のカモフラージュによる精神的健康への影響については多くの研究で検討されてきたが、ASD 者のカモフラージュを引き起こす要因の検討は十分ではない。本研究ではカモフラージュを引き起こす心理社会的要因とカモフラージュによる心理社会的影響について先行研究の知見を概観し、今後の課題を検討することを目的とした。国内外のデータベースを用いて 13 件の文献を抽出した。カモフラージュを引き起こす心理社会的要因については、個人的要因から社会的要因まで様々な要因が検討されていた。今後はカモフラージュとの関連が明確でない ASD の診断の有無、自閉アイデンティティ、カモフラージュの程度の男女差、社会的要因の実証的検討が求められる。また、カモフラージュによる心理社会的影響については、精神的健康への悪影響、媒介・調整因子、診断時期への影響が検討されていた。今後は検討が不十分な社会・文化による差異、社会的場面や状況の違い、他の精神疾患との関連、カモフラージュを構成する 3 要素の検討が求められる。これらの要因の検討により、ASD 者のカモフラージュを軽減させる支援方法を探索する必要性が示唆された。

**キーワード：**自閉スペクトラム症、カモフラージュ、社会的適応、精神的健康

#### 問題と目的

自閉スペクトラム症（autism spectrum disorder : ASD）とは、複数の状況で社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥があること、行動、興味、または活動の限定された反復的な様式を持つことを主たる問題とする、神経発達症のひとつである（American Psychiatric Association, 2022）。国際疾病分類第 11 版（ICD-11）で、ASD 者の中には、小児期、思春期、または成人期に ASD 特性による困難を補うための特別な努力を継続的に行うことで、適切に社会に適応することが可能である者がいると記載されている。彼らのこのような持続的な努力は、特に女性により典型的であるが、ASD 者の精神的健康と福祉に悪影響を及ぼす可能性があること明記された（WHO, 2022）。これは ASD 者のカモフラージュと呼ばれ、研究者の注目を集めるようになった。しかし、Hull et al.

（2019）は、カモフラージュは ASD 当事者や臨床家によって長年指摘されてきた現象であり、特に知的障害のない ASD 者において、広範で重要な現象である可能性があるとして述べている。ASD 者はカモフラージュを行うことで、他者から承認され関係を築くことができるという肯定的側面もあるが、その一方で彼らが周囲に溶け込もうと絶えず努力し自分をコントロールすることで、精神的健康を損なうという否定的側面が多く研究で言及されている（Hull et al., 2021 ; Bradley et al., 2021）。

「カモフラージュ（camouflage）」とは、ある社会的状況で ASD 特性をできるだけ目立たないようにするために、明らかに学習された、あるいは暗黙裡に身に着けた、意識的又は無意識的な方略を使用することと定義される（Hull et al., 2019）。カモフラージュが社会的状況で起こりやすい問題であることから、「社会的カモフラージュ（social

\* 神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士課程前期課程  
\*\* 神戸大学大学院人間発達環境学研究科准教授

（2025 年 4 月 7 日 受付）  
（2025 年 8 月 5 日 受理）

camouflaging)」と呼ばれることもある。カモフラージュは「補償」、「マスキング」、「同化」の要素に分類され、出水・石丸（2021）や Hull et al.（2017；2019）によると、「補償」とは、ASDに伴う社会的、コミュニケーションの困難を回避する方法を見つけることで、他者が話したことばをそっくりまねて話すことなどが挙げられる。「マスキング」はASD的な側面を隠し、非ASD的な人格を見せることを指し、例えば自然にではなく意識的に目や鼻先を見て相手の話を聞いているようにふるまうことが挙げられる。「同化」とは、本人が不快だと感じている状況に対して、その不快感を表に出さずにその場に溶け込もうとすることを指す。

ASD者のカモフラージュは海外、特に欧米で研究が進んでおり、近年は特にカモフラージュによる精神的影響を検討したものが多い。Summerill & Summers（2025）は、ASD者のカモフラージュによる肯定的・否定的影響について、レビュー論文を含めて幅広い文献検討を行っている。その結果、カモフラージュはASD者に対して短期的には利益があるが、長期的には悪影響を及ぼすことが明らかになった。短期的利益としては、スティグマを回避できること（Cook, Crane et al., 2021）、他者とのつながりを得られること（Livingston et al., 2019; Mantzalas et al., 2022; Bradley et al., 2021）、他者とのコミュニケーションの代替方法として使用できること（Howard & Sedgesick, 2021）が挙げられた。一方、長期的悪影響としては、ASD者は本当の自分とカモフラージュをしている自分との間で葛藤が起こり、アイデンティティが脅かされるなどのアイデンティティへの影響、診断の遅れや誤診、精神的疲労やバーンアウト（e.g., Mantzalas et al., 2022; Miller et al., 2021; Radulski, 2022）、不安障害や抑うつ、ストレス、ひいては自殺など（e.g., Beck et al., 2020; Bradley et al., 2021; Bowri et al., 2021）がみられることを示した。以上から Summerill & Summers（2025）は、ASD者のカモフラージュの肯定的・否定的両方の影響を考慮して、ASD者の過剰なカモフラージュを軽減させるための介入方法を発展させる必要性を示唆している。

また Zhuang et al.（2023）は質的研究を中心に系統的文献レビューを行っている。その結果、カモフラージュによるASD者の精神的健康やウェルビーイングへの影響については、カモフラージュがASD者に対して主体性を発揮し自分を制御するための実際的な方法であること、カモフラージュをするASD者は支援者から見逃され、支援されずに燃え尽きてしまうこと、ASD者は本当の自分を見せてしまうと愛されないと思うようになるなど社会的関係における影響があること、自尊心の低さとア

イデンティティの混乱が起こることの四つを挙げている。国内の先行研究では、木谷他（2020）は、ASD者の自己理解グループの参加者3名を対象に半構造化面接を行い、ASD者は複数のカモフラージュ方略を組み合わせながら圧倒的多数派である定型者のルールを理解し社会参加をしようと絶えず努力し、疲労感が強くなっていることを報告した。また、岩男他（2022）は同グループでの座談会での語りから青年期の女性ASD者に見られる社会的カモフラージュの功罪について検討し、先行研究と同様に、他者と関係を結ぶことができることはメリットだが、カモフラージュを行う苦しみ周囲に理解されづらいことや、ありのままの自分と周囲に合わせるときの無理している自分との間で「自分らしさ」の混乱が生じることがデメリットとして示された。したがって、ASD者はカモフラージュにより自分をコントロールすることで他者とつながろうとした結果、その目的はある程度達成されるが、心が安らぐ人との繋がりを得ることができなかつたり、必要な支援を受ける機会が失われたり、また自尊心も低下していったりして疲弊していき、かつそれらの苦しみが周囲の人からは見えにくいことから、カモフラージュの観点からのASD者への支援が必要であろう。

Zhuang et al.（2023）は、前述した文献レビューによってASD者のカモフラージュを引き起こす要因について、個人の心理的側面や周囲の人の関わり方や環境などの社会的側面から検討している。その結果、ASD者のカモフラージュを引き起こす心理社会的要因として、ASD者が定型発達者の世界において社会的規範とプレッシャーを強く感じていること、社会的に受け入れられることを求め、拒絶されることを怖がること、自分は不完全だ、ASDであることを負い目に感じているなどの自尊心が低いことやアイデンティティが不安定であることの四つを挙げている。以上のように、ASD者がカモフラージュをおこなう心理社会的動機は一定程度示されているが、先行研究では質的研究が多く、カモフラージュを引き起こす心理社会的要因を実証的に特定するためには、量的研究でのカモフラージュに至る要因の検討も必要である。

これまでの研究では、ASD者のカモフラージュの程度と精神的健康度の関連について多く検討されてきた。カモフラージュによるASD者の精神的健康への影響を検討することで、ASD者に対してどのようなメンタルヘルス支援が適切かを考えるうえで示唆を得ることが期待できる。しかし、カモフラージュを軽減するためには、同時にカモフラージュを引き起こす要因を検討することも必要であるが、これを検討している研究は十分ではない。Zhuang et

al. (2023) が 2001 年～2022 年 12 月までの研究を対象に、カモフラージュを引き起こす心理社会的要因について検討しているものの、ASD 者のカモフラージュは近年急速に研究されている分野であり、最新の研究動向を検討する必要がある。また、Zhuang et al. (2023) のレビュー対象であった研究は質的研究が多く、カモフラージュに関する量的研究の文献的検討が必要である。

そこで、本研究は ASD 者の過剰なカモフラージュを軽減するために、カモフラージュを引き起こす心理社会的要因とカモフラージュによる心理社会的影響の 2 つの観点から文献的検討を行う。具体的には、何がカモフラージュを生じさせるのか、カモフラージュがどのような影響をもたらすのかについて、特に心理社会的側面に焦点を当てて、これまで明らかになっていることと今後の課題を明らかにすることを目的とする。これにより、必要とされる心理的・社会的支援や介入方法の示唆を得ることが期待できる。本研究では、カモフラージュを引き起こす要因とその影響を心理社会的側面から検討を行った文献レビューである Zhuang et al. (2023) の対象論文の刊行日以降である、2023 年 1 月以降の国内外の論文を対象とした。

## 方法

### 分析対象の論文抽出

2025 年 2 月～3 月に、APA PsycArticles, APA PsycINFO, ERIC, PubMed を用いて、「Autism Spectrum Disorder」, 「Autistic Disorder」, 「Asperger Syndrome」, 「autis\*」, 「asperger\*」, 「pervasive development」, 「ASD」, 「PDD」, 「camouflage\*」, 「mask\*」, 「compensate\*」, 「impression management」, 「self-presentation」, 「peer imitation」, 「social imitation」の用語を組み合わせ合わせて検索した。検索された論文は Zhuang et al. (2023) を参考に以下の基準を設定し、筆頭著者が文献を抽出した。(a) カモフラージュや精神的健康についての心理社会的要因（個人の心理学的特徴（例：自閉アイデンティティ (autistic identity), 自尊心）や社会的環境に関連した要因（例：ステイグマ, ソーシャルサポート, 差別やいじめなどのつらい経験）に関する質的・量的データが含まれていること、(b) テーマのうち少なくとも一つあるいはサブテ

マでカモフラージュに関連した報告がされていること、(c) ASD 者, ASD 者の家族や教育者, ASD 者と共に働く専門職を対象に含むこと、または非 ASD 者を対象とし ASD 特性を尺度で測定していること、(d) 2023 年 1 月以降に出版された、査読付き学術雑誌論文であることを条件とした<sup>1</sup>。日本国内の文献についても、CiNii と Google Scholar を用いて、同様の条件と用語で検索を行った。

### 対象論文の抽出と分析内容

選定の結果、PubMed から 12 件が抽出された。APA PsycArticles, APA PsycINFO, ERIC からは対象となる論文は抽出されなかった。国内の文献では対象論文は抽出されなかった。また、上記データベース以外で見つかった (a) ～ (e) の条件を満たす日本人対象の量的研究 1 件も含め、最終的に計 13 件の論文をレビュー対象とした。分析では、研究の目的、研究デザイン、対象者数（性別・群）、年齢、測定方法を抽出した。また、研究成果に関しては、カモフラージュを引き起こす心理社会的要因、カモフラージュによる心理社会的影響の 2 つに分類して記した。Table1 にレビュー対象の研究一覧を示す。

## 結果

### 研究の目的

研究の目的は、カモフラージュを引き起こす要因の検討が 5 件、カモフラージュによる精神的健康への影響の検討が 6 件、ASD 者・非 ASD 者本人とそれぞれの養育者の評定の差の検討が 1 件、多国間比較が 2 件、カモフラージュと ASD の診断年齢との関連の検討が 1 件、性別による差の検討が 1 件、ASD 者と非 ASD 者のカモフラージュの程度の差の検討が 3 件、自国版（日本版）CAT-Q (Camouflaging Autistic Traits Questionnaire: 社会的カモフラージュ行動尺度) の作成及び信頼性・妥当性の検討が 1 件であった。

### 研究デザイン

量的研究は 11 件、質的研究は 2 件であった。量的研究はすべて質問紙調査を実施しており、質的研究は面接法のみ 1 件、質問紙法と面接法の併用が 1 件であった。12 件が横断研究、1 件が横断研究と縦

<sup>1</sup>当初は Summerill & Summers (2025) のレビュー対象論文も検索条件に含めていた。その理由は Summerill & Summers (2025) は、カモフラージュによる精神的影響を検討することを目的とし、カモフラージュを引き起こす要因については検討をしておらず、本研究とレビューの観点が異なるからであった。検索の結果、Summerill & Summers (2025) の対象論文 (2023 年 12 月までが対象)

のうち、Remnélius & Bölte (2024) のみが検索条件を満たした。しかしながら、Remnélius & Bölte (2024) はカモフラージュが与える影響のみを検討をした研究であり、カモフラージュを引き起こす要因についての知見は示されていないため、最終的に本研究のレビュー対象からは除外することにした。

Table1 本研究でレビューした文献の概要

著者名	研究の目的	研究デザイン・尺度	対象者数(性別・群)	年齢	カモフラージュを引き起こす心理社会的要因	カモフラージュによる心理社会的影響
Ai et al. (2024)	精神的健康の結果を形成するうえで、カモフラージュや印象管理が、どのように内在化したスティグマや個人内関係から生じるのかを検討	質問紙・横断・CAT-Q, SPT	一般集団972人	18歳以上の成人	・印象管理は、内面化されたスティグマと精神的健康や自分らしさ(authenticity)の低下との関連を部分的に媒介。	・カモフラージュの程度が高いASD者は、女性の方がより大きな不安、精神的ウェルビーイングの低下、より大きな自己調節疲労を報告。 ・ASD特性が高いほど、カモフラージュの増加は、精神的健康の低下を予測。 ・自己呈示の多いASD者は、女性が精神的ウェルビーイングが低く、自己調節疲労が大きい。
Bradley et al. (2024)	自閉アスペンティティ、感覚処理、カモフラージュが成人ASD者の摂食障害に与える役割を検討	質問紙・横断・CAT-Q	ASD者180人	18～70歳	なし	・カモフラージュの程度の高さは摂食障害症状の有意で重要な予測因子。 ・カモフラージュの程度の高さは精神的健康度の低さと関連。
Keating et al. (2024)	(1)多国間のASD者におけるASDの受容とカモフラージュ、メンタルヘルス上の困難の関連を検討、(2)これらの変数を多文化間比較	質問紙・横断・CAT-Q	ASD者306人(8ヶ国)	成人	なし	・ASD特性をより大きくカモフラージュした人は、抑うつ、不安、ストレスのレベルが高い。 ・多国間で関連する共変量で統制した後でも、外的受容・個人的受容・抑うつ・不安・ストレスにおいて国別の有意差あり。
Kuo et al. (2024)	サブカルチャーにおけるASD特性とカモフラージュのメンタルヘルスへの影響を検討	質問紙・横断・CAT-Q-Ch	台湾のACG同人クリエイター183名(女性146名、男性37名)	18～41歳	・カモフラージュの程度と、マインドリーディングを除きほとんどのAQ下位尺度に正の相関。	・カモフラージュの程度とASD特性は精神的健康と不安障害に有意に関連。
Lei et al. (2024)	カモフラージュの程度と不安障害と抑うつの関連の検討と、それぞれの自己評定と養育者評定の比較	質問紙・横断・青年：CAT-Q 養育者：なし	ASD者43名、非ASD者39名、知的障害がなく、社交不安の症状がある、青年と主たる養育者	14～19歳(青年)	・ASDの青年と養育者の両方も、ASD特性や全般性不安障害の症状を高く評価した場合、またASD青年のASD特性・全般性不安障害・抑うつの症状の評定が養育者を超えていた場合に、カモフラージュの程度が高い。	・カモフラージュがメンタルヘル스에悪影響を及ぼす。
Oshima et al. (2024)	日本の成人ASD者におけるカモフラージュと精神的健康の関係とイギリス人の結果と比較	質問紙・横断・CAT-Q-J	日本の一般集団(210名；男性123名、女性87名)、イギリスの一般集団(305名；男性104名、女性181名、ノンバイナリー18名)	日本：20～64歳、イギリス：18～75歳	・日本のASDの若者は英国のASDの若者よりもASDに対する自己理解が低い。	・日本では、社会的カモフラージュの過剰または不足はASD者の精神的な健康状態の悪化と関連。
Milner et al. (2024)	2 サンプルのASD者の性別、カモフラージュ、診断年齢の関係について検討	質問紙・横断・①横断・②縦断・①②CAT-Q	研究1:ASD男性242名、ASD女性570名、研究2:ASD男性24名、ASD女性35名	研究1:18～75歳、研究2:20～24歳	・男性に比べて女性はカモフラージュとASDの診断年齢により強い関連。 ・カモフラージュの程度が高い女性は、ASDの診断が遅い。	なし
Moore et al. (2024)	ASD特性と精神的健康におけるカモフラージュの影響を検討	質問紙・横断・CAT-Q	ASD者627名	18～70歳	なし	・同化は精神的ウェルビーイングのすべての領域に負の影響を与えたが、補償は肯定的ウェルビーイングの改善とのみ関連し、マスキングは影響なし。
Loo et al. (2024)	カモフラージュの長期に渡る動機づけや戦略、ASD者にカモフラージュを選ばせる心理的要因を検討	面接・質問紙・横断・CAT-Q	シンガポールのASD者11名(男性9名、女性2名)	22～45歳	・カモフラージュを始める動機は、周囲からの否定的経験によって形成された否定的な自己アイデンティティと関連。 ・カモフラージュの減少は、ASD者がより活動的に自分に合う環境を求めるときに生じる。	なし
Milner et al. (2023)	性別、自己評定・他者評定の比較を行うことで、若年成人ASD者のより正確なカモフラージュの程度を検討	質問紙・横断・CAT-Q(開発中)	ASD男性46名、ASD女性40名、非ASD男性45名、非ASD女性43名	21～24歳	・診断済みの女性の方が診断済みの男性よりもカモフラージュ得点(CAT-Q)が高いが、特性が高い群では性差なし。 ・カモフラージュの程度が、ASDの特性を持つが未診断の方がASD診断のある者よりも高いが、ASD特性の自己評定得点は両群で有意差なし。	なし
Pryke-Hobbes et al. (2023)	どのようにしてカモフラージュする経験が職場で影響を受けるのかを検討	面接・横断・なし(面接評価)	ASD者285名、非ASDの発達障害者88名、定型発達者99名	18～75歳	・仕事場でのカモフラージュは社会的承認を得ること、差別的・偏見の待遇を回避すること、よりよい雇用成果を得ることなどのための戦略として機能。	・カモフラージュにより、ウェルビーイングの低下や偽物の自己の提示、常にマスキングをする必要性が生じる、後天的にその人の性質となるなどの影響がある。
Tamura et al. (2025)	西洋の研究を踏襲し、日本の成人ASD者においてカモフラージュとスティグマと精神的健康の関係性を調査	質問紙・横断・CAT-Q-J	ASD者287名(男性146名、女性120名、Xジェンダー14名、他の性的アイデンティティ5名)	20～63歳	・ASD者のカモフラージュの程度がより高いほど、ASD者が自覚するスティグマがより高い。 ・スティグマ化された特徴を隠すことまたは否定すること、価値を置きたり受容するといったASD特性の拒絶と受容両方の対処法はともにカモフラージュと正の相関。	・カモフラージュはスティグマと抑うつ、全般性不安症、社交不安と関連。 ・スティグマの認知は、ASD者の精神的幸福、抑うつ、全般性不安、社交不安と負の関連。 ・カモフラージュはスティグマと抑うつ、全般性不安、社交不安との関係を完全または部分媒介。
Hongo et al. (2024)	ASD者と非ASD者を対象に、日本版CAT-Qの因子を調査し、信頼性と妥当性を検討	質問紙・横断・CAT-Q-J	非ASD者450名、ASD者210名。そのうち追跡調査に非ASD者90名、ASD者90名が参加。	20歳以上	・ASDの診断にかかわらず、ASD特性が多いほどその特徴をカモフラージュしている。	・全体的なCAT-Q-Jとその下位尺度のうち同化は、社交不安、一般不安、抑うつの測定値と正の相関。 ・日本では、マスキングと補償が非ASD者の自閉的特徴と相関。

断研究の双方を含んでいた。

### 研究対象者の特徴

研究対象者の性別については論文に記載がないものも多くみられたため、検討しなかった。研究対象

については、一般集団のみが1件、ASD者のみが6件、ASD者と非ASD者が3件、ASD者と一般集団が1件、ASD者・非ASD者とそれぞれの養育者が1件、外国の一般集団と日本の一般集団の比較が1件であった。また、対象者の属性を限定したも

の(サブカルチャーのクリエイター)が1件あった。

研究対象者の年代は、成人が10件、若年成人が1件、未成年(青年)が1件であった。1件が成人と若年成人をそれぞれ研究対象としていた。年齢の範囲は広いものが多かった(6件)。年齢の詳細な範囲が不明の3件は、すべて成人であることのみ記載があった。

### カモフラージュの程度の測定方法

測定方法は、CAT-Q (Hull et al., 2019) を用いたものが12件であった。その内訳は、すべての量的研究11件、質的研究1件において使用されていた。面接の中で評価を行う質的研究が1件あった。カモフラージュを構成する3要素ではないが、自分の印象をコントロールして他者にとって受け入れやすい自分を見せようとする自己呈示も、カモフラージュの程度を推測する指標となると考えられ、特定の自己呈示戦略を測定する自己呈示方略尺度(The Self-Presentation Tactics; SPT (Lee et al., 1999))が1件の論文で使用されていた(Ai et al., 2024)。

### カモフラージュを引き起こす心理社会的要因

カモフラージュを引き起こす心理的要因は、以下の11の要因が挙げられていた。以下、本研究で参考にした、Zhuang et al. (2023), Summeril & Summers (2025) の2つのレビュー論文をこれまでのレビュー論文とする。

**セルフスティグマ** これまでのレビュー論文と同様に、Tamura et al. (2025) は、カモフラージュの程度がより高いほど、ASD 者が自覚しているスティグマがより高いことを明らかにしていた。さらに、Ai et al. (2024) は、印象管理(impression management)が内面化されたスティグマと精神的健康や自分らしさ(authenticity)の低下との間に部分的に媒介していたことを新たに示していた。

**ASD 特性** Hongo et al. (2024) は、ASD の診断の有無に関わらず、ASD 的特徴が多い人ほどその特徴をカモフラージュしていることを示していた。Kuo et al. (2024) は、カモフラージュと、マインドリーディングを除きほとんどの自閉症スペクトラム指数(Autism-Spectrum Quotient; 以下、AQ)の下位尺度との間に正の相関があったことを報告していた。また、Ai et al. (2024) は、カモフラージュと自己呈示の程度をASD 傾向がある者とADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) 傾向がある者とで比較を行った。その結果、カモフラージュと自己呈示は両者で反対の傾向を示すことが明らかにされ、カモフラージュとASD 傾向の関連性に関与する独自の要因がある可能性が示唆された。以上の知見はこれまでのレビュー論文と同様の

結果であった。

さらに、ASD 特性の測定方法は、主に自己評定と観察者による他者評定があるが、両者の得点差の大きさの比較検討が行われていた。Lei et al. (2024) は、ASD の青年と養育者の両方とも、ASD 特性や全般性不安障害の症状を高く評価した場合、またASD 青年のASD 特性・全般性不安障害・抑うつ症状の評定が養育者の評定を超えていた場合に、ASD の青年はカモフラージュの程度が高いが、彼らは他者から見て周囲に適応できていると感じるほどには定型発達者に溶け込むことができていることを新たに明らかにした。

**ASD の理解度** ASD の理解度は、これまでのレビュー論文では検討されていない要因であった。Oshima et al. (2024) は、日本のASD の若者はイギリスのASD の若者よりもASD に対する自己理解が低いことを報告した。このことから、Oshima et al. (2024) は、日本のASD の人々がASD の特徴に関する教育を受ける機会がほとんどないため、ASD の特徴を理解して受容したり支援を受けたりすることができないまま、社会に過剰適応(社会的カモフラージュ)をする状況が生じると考察していた。

**性別** Milner et al. (2023) は診断済みの女性の方が診断済みの男性よりもカモフラージュ得点(CAT-Q)が高いが、ASD 特性が高い群では性差はなかったことを示した。よって、カモフラージュの程度の男女差は、診断の有無に影響を受けることが示唆された。

**自閉アイデンティティ** Loo et al. (2024) は、これまでのレビュー論文の知見と同様に、ASD 的アイデンティティが強いほどASD を周囲にカミングアウトする傾向にあり、それがカモフラージュの減少につながることを示唆した。一方、Tamura et al. (2025) は、ASD 者がより肯定的な自閉アイデンティティを持っていても、診断を開示して他者からさらなるスティグマや否定的レッテルを張られる恐怖からASD の特徴を隠すためにカモフラージュを行う可能性を示唆し、これまでのレビュー論文と相反する結果を報告していた。加えて、Loo et al. (2024) は、カモフラージュが減少するときは、ASD 者がより活動的に自分に合った環境を求めようになったときであり、ASD 者が自分の定型発達の人との違いや強み、欲求などを周囲に伝えることで、スティグマなしに異なるアイデンティティとして自身のASD をより受け入れられる自分なりの方法を見出すことを示し、ASD 者が周囲に働きかける重要性を示唆した(Loo et al., 2024)。

**ASD の診断の有無** Milner et al. (2023) は、自己報告によるASD 得点と観察者評定によるASD

得点, 心の理論課題得点と観察者評定による ASD 得点の 2 つの差得点を設定し, その差得点が高いほど ASD 特性が周囲に気づかれないようカモフラージュしていると操作的に定義した。その結果, ASD の特性を持つが診断がない者の方が ASD 診断のある者よりも 2 つの差得点が大きかったが, ASD 特性の自己評定得点は両群で差がみられないことを示した。

**ASD の診断年齢** Milner et al. (2024) は, 男性に比べて女性はカモフラージュと ASD の診断年齢により強い関連があることを報告した。具体的には, 女性の方が診断の平均年齢が高いことを明らかにした。特にカモフラージュの程度が高い女性の ASD の診断年齢が高いことを示唆し, これまでのレビュー論文と異なる知見を示した。

**社会的適合・承認への欲求** Pryke-Hobbes et al. (2023) は, 仕事場に場面を限定して検討した。仕事場でのカモフラージュ (当該論文では「マスキング」という用語を用いているが, カモフラージュと同義で使用している) は, 社会的承認を得ること, 差別的・偏見的待遇を回避すること, よりよい雇用成果を得ることなどのための戦略として機能していたことを示した。これらの知見はこれまでのレビュー論文と同様の結果であった。

**周囲からの否定的経験** Loo et al. (2024) は, カモフラージュを始める動機は, 仲間外れやからかい, いじめなど周囲に適応できていないと感じる社会的経験によって形成された否定的な自己アイデンティティと関連することを明らかにした。これらの知見はこれまでのレビュー論文と同様の結果であった。

**社会の不寛容** Loo et al. (2024) は, ASD 特性による違いを受け入れる風潮がまだ社会的に不足していることが ASD 者の自己アイデンティティに否定的な影響を与え, ASD 者はカモフラージュを行い, 非 ASD 者との違いを隠す対処法として用いるようになることを示唆した。この知見はこれまでのレビュー論文と同様の結果であった。

その他, 複数の要素がカモフラージュを引き起こす要因であることを示した研究もあった。Tamura et al. (2025) は, 女性またはノンバイナリー<sup>2</sup>であること, 年齢が若いこと, 診断時の年齢が高いことは, カモフラージュの程度が高いことと有意に関連していたことを示した。また, ステイグマ化された ASD 的特徴を隠すことまたは否定すること, それに価値を置くまたは受容するといった, ASD 特性の拒絶と受容の両方の対処法はともにカモフ

ラージュと正の相関があったことも報告していた (Tamura et al., 2025)。このことから, ASD 者がより肯定的な自閉アイデンティティを持っていても, 診断を開示して他者からさらなるステイグマや否定的レッテルを張られる恐怖から自閉的特徴を隠すためにカモフラージュを行う可能性が示唆された。以上の知見はいずれもこれまでのレビュー論文には見られない知見であった。

## カモフラージュによる心理社会的影響

カモフラージュによる心理社会的影響については, 以下の 3 つが挙げられていた。

**カモフラージュによる精神的健康への影響** 本研究の対象論文からはこれまでのレビュー論文では検討されてこなかった, 以下の新しい知見が示されていた。Ai et al. (2024) は, カモフラージュと精神的健康の関連に性別が影響することを示した。カモフラージュの程度が高い ASD 者では, 女性の方がより大きな不安, 精神的ウェルビーイングの低下, より大きな自己調節疲労を報告することを明らかにした。さらに, ASD の特徴のレベルが高いほど, カモフラージュの増加は, 精神的健康の低下を予測したことを示した。自己呈示を増加させた ASD 者では, 女性の方が精神的ウェルビーイングが低く, 自己調節疲労が大きいことも報告した。

Bradley et al. (2024) は, カモフラージュの程度の高さは摂食障害症状の有意で重要な予測因子であることを示した。その他にも, カモフラージュの程度の高さは精神的健康度の低さと関連があることもいくつかの研究で明らかになっていた (Bradley et al., 2024; Keating et al., 2024; Kuo et al., 2024; Lei et al., 2024; Remnélius & Bölte, 2024)。

Tamura et al. (2025) は, カモフラージュはステイグマと抑うつ, 全般性不安症, 社交不安と関連があったが, ウェルビーイングとは関連がなかったことを示した。

**媒介・調整因子の検討** 媒介・調整因子の検討は, これまでのレビュー論文ではみられなかった。本研究の対象論文からは以下の知見が示された。Ai et al. (2024) は, ASD 特性が高いほど, カモフラージュの増加が, 精神的健康の低下を予測したと報告している。また, Tamura et al. (2025) は, ASD 者のステイグマの認知は, ASD 者の精神的幸福, 抑うつ, 全般性不安, 社交不安と有意かつ負の関係にあったことや, カモフラージュはステイグマと抑うつ, 全般性不安, 社交不安との関係を完全にあるいは部

<sup>2</sup> ノンバイナリーとは, 厳格な男性・女性二元論の境界の外側に位置しており, 性自認としては, 生物学的な性別 (男性, 女性, またはインターセックス) や性的指向 (異性愛,

同性愛, 両性愛, またはパンセクシュアル) とは独立している人々を指す (Liszewski, 2018)。

分的に媒介したことなどを報告した。

Moore et al. (2024) は、ASD 特性は、すべてのメンタルヘルス変数、補償と有意な弱い相関があり、同化と有意な中程度の相関を示したと報告した。また、ASD 特性と不安・抑うつ・自殺・肯定的ウェルビーイングの間には、同化による有意な正の間接効果があった。ASD 特性と肯定的なウェルビーイングの間にもまた、補償による有意で否定的な間接効果があったことや、カモフラージュに関しては、同化は精神的ウェルビーイングのすべての領域に負の影響を与えたが、補償は特に肯定的ウェルビーイングの改善に関係し、マスキングは影響を与えなかったことも示した。このことから、ASD 特性の増加は同化の程度の増加と関連し、同化が精神的ウェルビーイングに負の影響を与えること、ASD 特性の増加が補償の程度の増加と関連し、それがひいてはより高い肯定的ウェルビーイングをもたらすこと、カモフラージュを隠そうとする試み（マスキング）は精神的幸福に影響を与えないことが示唆された。

**カモフラージュによる影響の文化差** カモフラージュによる影響の文化差については、これまでのレビュー論文では検討されていなかった。本研究の対象論文からは以下の知見が示された。Keating et al. (2024) は、ASD 成人において8か国間の比較を行い、ASD の受容とカモフラージュ、メンタルヘルス上の困難との間にどのような関係があるのかを検討した。その結果、ASD の受容、カモフラージュ、メンタルヘルス上の困難の多国間比較に関しては、外的受容、個人的受容、抑うつ、不安、ストレスにおいて、関連する共変量（例えば、年齢・診断年齢・性別・ASD 特性、アレキシサイミア特性、セクシュアリティ、教育レベル、言語能力、併存疾患の有無）でコントロールした後でも、国別の有意差が認められた。したがって、カモフラージュに関わる個人要因や国による様々な社会的条件の違いを統制してもなお、外的受容、個人的受容、抑うつ、不安、ストレスにおけるASD の受容、カモフラージュ、メンタルヘルス上の困難の異文化間差異があることが示された。

Oshima et al. (2024) は、日本のASD 成人におけるカモフラージュと精神的健康の関係をイギリスの結果と比較した。その結果、イギリスでは、社会的カモフラージュが多いほど精神的な健康状態が悪かったが、日本では社会的カモフラージュが過剰または過少であることが精神的な健康状態の悪化と関連していたことが明らかになった。このことは、日本では集団主義が定着しており、ある程度はカモフラージュを行う方が日本社会で快適に生活できるということを示唆している。また、日本のASD 者

がASD についての教育を受ける機会の少なさが、ASD 特性に気づくきっかけの欠如につながり、日本人の過剰適応につながることも示唆された。また Hongo et al. (2024) は、日本版CAT-Q作成にあたって、ASD 成人と非ASD 成人のASD の特徴と同化、補償、マスキングの3要素の関連をイギリスの結果と比較した。その結果、全体的なCAT-Q-Jとその下位尺度のうち同化は、社交不安、一般不安、抑うつの測定値と正の相関があった。また、イギリスの結果とは異なり、日本のASD 者では、補償とマスキングと精神的健康との間に負の相関はみられなかったことを示した。Hongo et al. (2024) は、両国の差は、日本のASD 者には補償やマスキングがストレスになる人もいれば、協調性の強い日本社会で生きていく上ではむしろこれらを行使したほうがよい人もいて、日本人のASD 者の補償やマスキングの精神的健康への影響が一貫しないことを示唆した。さらに、イギリスでは、マスキングは非ASD 者のASD 的特徴と相関していたが、日本では、マスキングだけでなく補償も相関していたことを報告した。Hongo et al. (2024) は、Hull et al. (2019) が示唆したように、ASD 者と非ASD 者では、マスキング戦略を用いる動機が異なる可能性があり、日本のASD 者にとって補償やマスキングは、多数派の非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なのかもしれないと考察していた。

さらに、カモフラージュによる診断時期への影響の検討もあった。Milner et al. (2023) は、効果的なカモフラージュはASD 特性が高い者の未診断につながりやすく、カモフラージュが効果的なのは、未診断のASD 特性が高い者であることを示唆していた。

## 考察

本研究では、2023年1月～2025年3月までの先行研究に見られるASD 者のカモフラージュを引き起こす心理社会的要因とカモフラージュによる心理社会的影響を整理することを目的とした。以下、上記の観点から明らかになっていることと今後の課題や展望、本研究の限界を述べる。

### カモフラージュを引き起こす心理社会的要因

カモフラージュを引き起こす心理社会的要因として、対象論文では、セルフスティグマ、ASD 特性、ASD の理解度、性別、自閉アイデンティティ、ASD の診断の有無、ASD の診断年齢、社会的適合・承認への欲求、周囲からの否定的経験、社会の不寛容が挙げられ、個人的要因から社会的要因まで様々な要因が検討されていた。ただし、量的研究ではカモフラージュとある要因の相関を示したものは

多かったが、カモフラージュを予測する要因までの検討を行った研究は少なかった。一方で、質的研究においては、カモフラージュに影響する要因を予測するカテゴリーについて検討がなされていた。カモフラージュの要因は、様々な要素が複雑に絡み合っていると考えられるため、今後は媒介因子・調整因子などのより詳細な検討が必要である。本研究の対象論文からの知見とこれまでのレビュー論文を比較し、知見や結果が一致していない項目について以下に考察を行う。

**ASDの診断の有無** これまでのレビュー論文では、ASDの診断にかかわらず、カモフラージュの増加は、より高いレベルのASDの特徴と関連していることを示した研究や (Hull et al., 2019; Livingston et al., 2020), 社会的カモフラージュ行動尺度 (CAT-Q) のスコアが非ASD成人と比べてASD成人の方が高いことを示し、ASDの診断の有無により年齢によるカモフラージュの発達の变化に違いが生まれる可能性を示唆した研究がある (Remnélius & Bölte, 2024)。本研究の対象論文において、Hongo et al. (2024) は、Hull et al. (2019) や Livingston et al. (2020) と同様の結果を報告した。しかし、Lei et al. (2024) は、ASD特性の高いASD青年はカモフラージュを行うことを示し、ASDの診断がある者の方がカモフラージュを行うことを示唆していた。一方、Milner et al. (2023) は、ASDの特性を持つが診断がない者の方がASD診断のある者よりも、自己報告によるASD得点と観察者評定によるASD得点、心の理論課題得点と観察者評定によるASD得点の2つの差得点が大きかったが、ASD特性の自己評定得点は両群で差がみられないことを示した。したがって、周囲の人から見て、カモフラージュにより最も周囲に溶け込んでいるように見えるのは、未診断のASD特性が高い者であることを示唆していた。すなわち、ASDの特性がある場合、診断の有無に関係なく自身のASD特性を自覚しているが、ASD特性があるが診断がない者の方が、社会に適応し承認されなければという思いが強くなり、よりカモフラージュを行い周囲に溶け込もうと努力している可能性があるといえる。

このように、ASD特性が高い者がよりカモフラージュを行うという知見は一致しているが、ASDの診断の有無がカモフラージュの程度にどのように影響するかの知見は一致していない。このような結果の差が生まれた要因を分析し、さらなる検討を行うことが必要である。

また、Lei et al. (2024) はASD特性の高いASD青年は、よりカモフラージュを行うが、他者から見て周囲に適応できていると感じるほどには定型発達

者に溶け込むことができていることを明らかにしていた。したがって、彼らは周囲に適応しようと試みるが、その具体的方法が分からず、他者に溶け込むことができない可能性がある。

さらに、ASD以外の発達障害者とASD者の比較を行った検討もあった。Ai et al. (2024) は、ASD傾向がある者とADHDの傾向がある者では、カモフラージュと自己呈示の相関が反対の傾向であることを示した。Ai et al. (2024) は、ADHD者はソーシャルスキルの再学習や行動・認知の水準を修正するよう強いられたりすることなく、その代わりに特定の文脈に素早く上手に適応することを考え、それゆえに精神的健康に寄与する効率的な社会的状況に適する戦略を身につけるのに役立つ可能性を指摘した。加えて、一般的にADHD者はASD者よりも周囲の人から特性がわかりやすい場合があり、定型発達者と同じように行動するよう強いられないことで、カモフラージュの程度がより低くなったという説明も考えられる。

このように、ASDの診断がある者と未診断の者、さらには他の発達障害の診断がある者のカモフラージュを引き起こす要因、それぞれが具体的にどのようなカモフラージュにつながるのか、また、そのカモフラージュがそれぞれにどのような影響をもたらすのかについてはまだ検討が不十分であり、さらなる探求が必要とされるだろう。

**自閉アイデンティティ** これまでのレビュー論文では、ASD的アイデンティティが強いほどASDを周囲にカミングアウトする傾向にあり、それがカモフラージュの減少につながることを示されており、Loo et al. (2024) も同様の結果を示していた。一方、Tamura et al. (2025) は、ASD者がより肯定的な自閉アイデンティティを持っていても、診断を開示して他者からさらなるスティグマや否定的レッテルを張られる恐怖からASDの特徴を隠すためにカモフラージュを行う可能性を示唆しており、これまでのレビュー論文とは異なる結果であった。これらは一見相反する結果だがTamura et al. (2025) も言及するように、ASDの診断をカミングアウトすることは、より自分の特性を理解してもらえる可能性がある一方で、否定的なレッテルを張られてしまう危険性も有しており、ASD者のカミングアウトにおけるジレンマを表しているといえる。同様にカモフラージュの増減のどちらにも作用する可能性がある要因として、ASD者に対してどのようなセルフスティグマを持っているかや、ASD特性をカミングアウトするのか、ASD特性を隠すのかのどちらかで人とつながり孤独感を癒そうとするかなどが挙げられる。さらに、周囲のASD者への理解やサポートがあると、ASD者は無理して周囲に適応しよう

とする必要がなくなり、カモフラージュの程度が減少することが考えられる。このように、個人的要因や社会的要因がカモフラージュの程度の増減どちらにも作用する可能性も考慮して検討を行うことが今後必要とされるだろう。

**カモフラージュの程度の男女差** Milner et al. (2023) は、ASD の診断の有無がカモフラージュの程度の男女差に影響を与えることを示唆した。これまでのレビュー論文では、女性は男性と比べて周囲に適応することをより求められる風潮があると指摘されている。よって、ASD 女性は診断を受けたことで、自分はより社会に適応するために努力すべきだと考え、カモフラージュをより行うようになる可能性があるといえる。しかし、ASD 男性よりも ASD 女性の方がカモフラージュの程度が高いとする研究が多いものの、一貫した結果が得られているわけではなく、その原因も文化的要因から生じている可能性を提示するだけにとどまっている。研究結果が一貫しない要因や研究の違いの検討などを詳細に行っていく必要がある。

**社会的要因の実証的検討** 他者からの承認欲求 (Pryke-Hobbes et al., 2023) や周囲からの否定的経験 (Loo et al., 2024) などがカモフラージュの程度を増加させることが質的研究で言及されているが、量的研究での言及は見られなかった。これまでのレビュー論文でも社会的要因の実証的検討は進んでいなかった。ASD 者がこれまで周囲とどのような関係を築き、その関係性をどう捉え、周囲者は ASD 者にどのような態度をとるかがカモフラージュにどのように影響を与えるのかを実証的に検討することが求められる。

### カモフラージュによる心理社会的影響

多くの研究が、カモフラージュによる精神的健康への悪影響を示しており、媒介因子・調整因子の検討も進んできており、カモフラージュによる診断時期への影響も示唆されていた。今後検討が求められる要因としては以下 4 つが考えられる。

**社会・文化による差異** これまでのレビュー論文では、社会・文化による差異の検討は見られなかった。どのようなカモフラージュが適応的・不適応的であるかは、文化によっても異なることが考えられる。本研究の対象論文の Keating et al. (2024) は、8ヶ国間で ASD 者における ASD の受容とカモフラージュ、メンタルヘルス上の困難の関連を検討した。その結果、日本人のカモフラージュの程度が他国よりも有意に低かったが、関連する共変量で統制したあとは有意差はみられなかったことを示した。このことから、日本人は集団に溶け込むために周囲の人々に合わせることに慣れているため、自身

の ASD 特性をあまりカモフラージュしていないと認識している可能性や、日本の ASD 者は就労における支援を受けている割合が高く、特定の職場環境に適合するために、ASD 特性をカモフラージュする必要性がそれほどない可能性が示唆された。しかし、文化差の観点から検討した研究はまだ少ない。海外の実践を参照しながらも、日本社会特有の ASD 者のカモフラージュにつながる要因の解明と、日本人に適した支援方法を模索する必要があるのではないだろうか。

**社会的場面や状況の違い** これまでのレビュー論文では、社会的場面や状況についての検討は見られなかった。上記と同じく、カモフラージュは、どのような社会的場面や状況で行われるかによっても異なる。Pryke-Hobbes et al. (2023) は職場でのカモフラージュの検討を行い、職場は他の場面と異なり、カモフラージュをするか否かを選ぶ自由度が少なく、カモフラージュをせざるを得ないと参加者が述べたと報告していた。Kuo et al. (2024) はサブカルチャーのクリエイター集団のカモフラージュの検討を行い、クリエイターのカモフラージュの程度は、先行研究よりも高い水準であったことを報告した。Kuo et al. (2024) は、クリエイターのカモフラージュは ASD 特性を隠すためだけでなく、ACG (Anime, Comics, Games) への興味を隠すためにも使われていて、それが後に一般群よりも強いストレスを引き起こす可能性を指摘した。このように、ASD 者がおかれた場面や状況が ASD 者に対してどの程度周囲への適応を強いるものであるのか、それがどのようにカモフラージュに影響を与えるのかの検討が求められる。

**他の精神疾患との関連** これまでのレビュー論文では、カモフラージュと他の精神疾患との関連についての検討は見られなかった。Bradley et al. (2024) は ASD 者のカモフラージュの程度の高さが摂食障害症状を予測する重要な要因であることを示したが、カモフラージュがどのような他の精神疾患と関連するかの検討はまだ進んでおらず、今後のさらなる研究が期待される。

**カモフラージュを構成する 3 要素の検討** これまでのレビュー論文では、カモフラージュを構成する 3 要素についての検討は見られなかった。本研究の対象論文では、同化は精神的ウェルビーイングと負の相関 (Moore et al., 2024) や不安、社交不安、抑うつと正の相関 (Hongo et al., 2024) が見られ、補償は肯定的ウェルビーイングと正の相関が見られたが他の精神的健康を示す指標とは有意な相関はなく (Moore et al., 2024)、マスキングは精神的健康との間に有意な相関はなかった (Moore et al., 2024; Hongo et al., 2024)。以上より、補償により社会的

コミュニケーションの困難を回避することで ASD 者の精神的ウェルビーイングは改善するが、精神疾患や自殺などその他の精神的健康度には悪影響があること、マスキングにより ASD 特性を隠すこと自体は精神的健康と関連しないこと、同化により不快感を出さずに周囲に溶け込もうとすることは ASD 者にとって苦痛であることが示唆された。しかし、カモフラージュの 3 要素と ASD 特性、精神的健康の関係を検討した先行研究は少なく、これら 3 要素が社会的適応や精神的健康に与える影響の違いについてさらなる検討が求められる。

### 本研究のまとめと限界

本研究から見出される今後の展望として、第一に ASD 者と未診断の ASD 特性の高い者との比較が望まれる。これにより、カモフラージュの適応的側面と不適応的側面をより明解にすることが期待できるだろう。

第二に、ASD 者のカモフラージュに周囲との関係性や周囲の理解、文脈や状況といった社会的要因がどのように関わるかを検討することが望まれる。これにより ASD 者の過剰なカモフラージュを予防できる関係性支援や周囲のサポート、環境を構築していく示唆を得られると思われる。

第三に、カモフラージュが ASD 者の併存する精神疾患にどう関連するかを検討することが必要である。以上が明らかになれば、ASD 者の精神疾患に対して過剰なカモフラージュという観点に基づく介入アプローチを提案できることが期待できる。

第四に、本研究ではカモフラージュの 3 要素の中でも、特に同化が ASD 者の精神的健康に悪影響を与えることが示唆された。ASD 者が周囲に合わせるために無理している自分に気づき、過剰な適応をゆるめることができる機会と場所の提供が求められる。ASD 者が過剰なカモフラージュを軽減させ、自分らしく生きるためには、自らがカモフラージュにより苦しみ、それが自分一人ではないことに気づくことが必要である。同じ ASD 特性を持ち、似た悩みを抱える者同士で集まれる当事者グループといった居場所（木谷他，2020；岩男他，2022）や、ASD 者が過剰にカモフラージュせず自分らしく生きられる環境を社会につくすることも求められる。

本研究の限界は、データベースを 4 つに限定したため、拾いきれなかった論文がある可能性があることである。また、文献の選定を 1 名で行ったことも挙げられる。今後はこれらの点を踏まえて、より詳細に検討することが求められる。

### 引用文献

Ai, W., Cunningham, W. A., & Lai, M. C. (2024).

Camouflaging, internalized stigma, and mental health in the general population. *International Journal of Social Psychiatry*, 70 (7), 1239-1253.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition Text Revision*. Washington, D.C. : American Psychiatric Association Publishing. (高橋三郎・大野裕 (監訳) 染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村将・村井俊哉・中尾智博 (訳) (2023) . DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)

Beck, J. S., Lundwall, R. A., Gabrielsen, T., Cox, J. C., & South, M. (2020). Looking good but feeling bad: "Camouflaging" behaviors and mental health in women with autistic traits. *Autism*, 24 (4), 809-821.

Bowri, M., Hull, L., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M. C., & Mandy, W. (2021). Demographic and psychological predictors of alcohol use and misuse in autistic adults. *Autism*, 25 (5), 1469-1480.

Bradley, S., Moore, F., Duffy, F., Clark, L., Suratwala, T., Knightsmith, P., & Gillespie-Smith, K. (2024). Camouflaging, not sensory processing or autistic identity, predicts eating disorder symptoms in autistic adults. *Autism*, 28 (11), 2858-2868.

Bradley, L., Shaw, R., Baron-Cohen, S., & Cassidy, S. (2021). Autistic adults' experiences of camouflaging and its perceived impact on mental health. *Autism in Adulthood*, 3 (4), 320-329.

Cook, J., Crane, L., Bourne, L., Hull, L., & Mandy, W. (2021). Camouflaging in an everyday social context: An interpersonal recall study. *Autism*, 25 (5), 1444-1456.

出水友里亜・石丸径一郎 (2021). 自閉スペクトラム症の女性が行うカモフラージュ行動の傾向と動機に関する研究の現状と課題 お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要, 23, 37-44.

Howard, P. L., & Sedgewick, F. (2021). 'Anything but the phone!': Communication mode preferences in the autism community. *Autism*, 25 (8), 2265-2278.

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, 1205-1217.
- Hull, L., Levy, L., Lai, M. C., Petrides, K. V., Baron-Cohen, S., Allison, C., & Mandy, W. (2021). Is social camouflaging associated with anxiety and depression in autistic adults? *Molecular Autism*, 12 (1) , 1-13.
- 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.
- 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, 2519-2534.
- 岩男美美・木谷秀勝・豊丹生啓子・土橋悠加・牛見明日香・飯田潤子・藤井寛子・森久美子 (2022). 青年期自閉スペクトラム症の女性にとっての社会的カモフラージュの功罪 - 『ガールの集い』参加者の座談会を通して - 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 53, 93-102.
- Keating,C. T., Hickman, L.,Geelhand, P., Takahashi, T., Leung, J., Monk, R. , Schuster, B., Rybicki,A., Girolamo, T. M., Clin, E., Papastamou,F., Belenger , M, Eigsti, I. M., Cook, J.L., Kosaka H., Osu,R., Okamoto, Y., & Carvalho.S.S. (2024). Cross-cultural variation in experiences of acceptance, camouflaging and mental health difficulties in autism: A registered report. *PLOS ONE*, 19 (3) , 1-32.
- 木谷秀勝・岩男美美・豊丹生啓子・土橋悠加・牛見明日香・飯田潤子 (2020). 青年期の女性 ASD への「自己理解」プログラムにおける変化 —「カモフラージュ」から解放される居場所— 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 50, 171-180.
- Kuo, Y. C., Ni, H. C., & Liu, C. H. (2024). The associations between self-rated autistic traits, social camoufaging, and mental health outcomes in Taiwanese anime, comics and games (ACG) doujin creators: an exploratory study. *BMC Psychology*, 12:531,1-8.
- Lee, S.-J., Quigley, B. M., Nesler, M. S., Corbett, A. B., & Tedeschi, J. T. (1999). Development of a self-presentation tactics scale. *Personality and Individual Differences*, 26 (4) , 701-722.
- Lei, J., Leigh, E., Charman, T.,Russell A., & Hollocks, M. J. (2024). Exploring the association between social camouflaging and self- versus caregiver-report discrepancies in anxiety and depressive symptoms in autistic and non-autistic socially anxious adolescents. *Autism*, 28 (10) ,2657-2674.
- Liszewski, W., Peebles, J. K., Yeung, H., & Arron, S., (2018). Persons of Nonbinary Gender — Awareness, Visibility, and Health Disparities. *HHS Public Access*, 379 (25) : 2391-2393.
- Livingston, L. A., Shah, P., & Happé, F. (2019). Compensatory strategies below the behavioural surface in autism: A qualitative study. *The Lancet Psychiatry*, 6 (9) , 766-777.
- Livingston, L. A., Shah, P., Milner, V., & Happe, F. (2020). Quantifying compensatory strategies in adults with and without diagnosed autism. *Molecular Autism*, 11 (1) .
- Loo, B. R. Y., Teo, T. J. Y., Liang, M. J., Leong, D. J., Weiting Tan, D., Zhuang, S., Hull, L., Livingston, L.A. ,Mandy, W., Happé.F. & Magiati, I. (2024). Exploring autistic adults’ psychosocial experiences affecting beginnings, continuity and change in camouflaging over time: A qualitative study in Singapore. *Autism*, .28 (3) 627-643.
- Mantzalas, J., Richdale, A. L., Adikari, A., Lowe, J., & Dissanayake, C. (2022). What is autistic burnout? A thematic analysis of posts on two online platforms. *Autism in Adulthood*, 4 (1) , 52-65.
- Miller, D., Rees, J., & Pearson, A. (2021). “Masking is life”: Experiences of masking in autistic and nonautistic adults. *Autism in Adulthood*, 3 (4), 330-338.
- Milner, V., Colvert, E., Hull, L., Cook, J., Ali, D., Mandy, W., & Happé, F. (2024). Does camouflaging predict age at autism diagnosis? A comparison of autistic men and women. *Autism Research*, 17, 626-636.
- Milner, V., Colvert, E., Mandy, W., & Happé, F. (2023). A comparison of self-report and discrepancy measures of camouflaging: Exploring sex differences in diagnosed autistic versus high autistic trait young adults. *Autism Research*, 16, 580-590.
- Moore, H. L., Cassidy, S., & Rodgers, J., (2024). Exploring the mediating effect of camouflaging and the moderating effect of autistic identity

- on the relationship between autistic traits and mental wellbeing. *Autism Research*, *17*, 1391-1406.
- Oshima, F., Takahashi, T., Tamura, M., Guan, S., Seto, M., Hull, L., Mandy, W., Tsuchiya, K., & Shimizu, E. (2024). The association between social camouflaging and mental health among autistic people in Japan and the UK: a cross-cultural study. *Molecular Autism*, *15* (1) , 1-13.
- Pryke-Hobbes, A., Davies, J., Heasman, B., Livesey, A., Walker, A., Pellicano, E., & Remington, A. (2023). The workplace masking experiences of autistic, non-autistic neurodivergent and neurotypical adults in the UK. *PLOS ONE*, *18* (9) , 1-24.
- Radulski, E. M. (2022). Conceptualising autistic masking, camouflaging, and neurotypical privilege: Towards a minority group model of neurodiversity. *Human Development*, *66* (2) , 113-127.
- Remnélius, K. L., & Bölte, S. (2024). Camouflaging in Autism: Age Effects and Cross-Cultural Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) . *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *54*, 1749-1764.
- Summerill, J., & Summers, S.A. (2025). The consequences of social camouflaging in autistic adults: A systematic review. *Research in Autism*, *121*, 202556.
- Tamura, M., Cage, E., Perry, E., Hongo, M., Takahashi, T., Seto, M., Shimizu, E., & Oshima, F. (2025). Understanding Camouflaging, Stigma, and Mental Health for Autistic People in Japan. *Autism in Adulthood*, *7* (1) , 52-65.
- World Health Organization (2022). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics World Health Organization. Retrieved June 29, 2025, from <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en>
- Zhuang, S., Tan, D. W., Reddrop, S., Dean, L., Maybery, M., & Magiati, I. (2023). Psychosocial factors associated with camouflaging in autistic people and its relationship with mental health and well-being: A mixed methods systematic review. *Clinical Psychology Review*, *105*, 102335.