

「中年危機」の心理学

だれもが直面する「40代の壁」にどう立ち向かえばよいのか

近年、「中年危機」や「中年クライシス」といった言葉を耳にすることがふえた。中年危機とは、中年期の入り口である40代ごろにおちいりやすい不安定な心理状態のことで、それを乗り越えられるかどうかはその後の人生にも影響をあたえるといわれる。人生の折り返し地点である中年期は、自分の可能性の限界や体力の衰え、残された時間などをはじめとして深刻に意識する時期であり、みずからのあり方を問い直す必要にせまられるのだ。だれもが直面しうる中年危機にどう立ち向かえばよいのか、発達臨床心理学の専門家に話を聞いた。

監修 岡本祐子 広島大学名誉教授



中年期の入り口である40代といえば、働きざかりで経済的にも余裕が生まれ、子育ても一段落して自由な時間がふえるなど、人生で最も充実した時期だと考える人もいるだろう。それはまちがっていないが、一方で中年期になってはじめて深刻に意識する問題も少なくない。

人生ではじめて経験する「下り坂」

それまで仕事に打ちこんできた人は、自分の可能性の限界がみえてくるころだ。親世代の病気や介護に直

面し、自分に残された時間も限りがあることに気づかされるかもしれない。また、体力の衰えがかくせなくなるうえ、女性の場合は閉経（卵巣の機能が失われ、月経が完全に停止した状態のこと）が近づいてホルモンのバランスが崩れ、更年期症状（後述）に悩まされる人も多い。

すなわち、40代は人生のネガティブな側面と正面から向き合う時期であり、従来とはことなる自分のあり方を組み立て直す必要にせまられる。それゆえ、不安定な心理状態におちいりやすい。これが「中年危機」だ。ここで自分のあり方をうまく再確立

できなければ、さらにネガティブな変化がふえる老年期に向けて、心に重い荷物を抱えたままとなってしまう。場合によっては、うつ症状や適応障害などを発症するケースもある。

発達臨床心理学の専門家で、中年危機について研究している広島大学名誉教授の岡本祐子博士は、「ポジティブな気持ちで上昇をつづけているときはよいですが、はじめて経験する人生の下り坂をじょうずに進むのは意外とむずかしいのです」と話す。

発達心理学とは、年代ごとの心の変化などを研究する学問だ。「発達」というと、生まれてから成人するま

での成長過程での変化をあつかう印象があるかもしれない。たしかに、かつての発達心理学は主に乳児期から青年期までを対象とし、中年期や老年期に大きな関心はもたれていなかった。中年期は仕事や家庭などの環境が人によってことなり、多くの人々に共通する心理学的な問題はみられないと考えられていたからだ。

そこに一石を投じたのが、アメリカで活躍した心理学者・精神分析家のエリク・エリクソン（1902～1994）だ。エリクソンは心の発達は生涯にわたってつづくとし、発達を8段階に分けて考える「心理社会的発達段階」

という理論を示した。それによると、人生にはそれぞれの年代ごとに特有の「危機」があり、それを乗り越えることで次の段階へ進むとされる。

こうした「生涯発達心理学」とよばれる考え方にもとづき、中年期に多くの人々が共通して直面する心の問題についても研究が進んだ。近年、中年危機は発達心理学における重要テーマの一つとなっている。

なお、「危機」というとすでに破局的な状態であると受け止められがちだが、そうではないという。「危機（crisis）とは本来『岐路』や『分かれ目』という意味です。中年危機と

は、向き合い方によってよい方向にも悪い方向にもつながりうる、重要な分岐点なのです」（岡本博士）。

女性の心身は更年期に激変する

中年危機における心理的な変化をくわしく論じる前に、中年期に生じる身体的な変化についてふれておこう。だれもが感じる体力の衰えに加え、とりわけ女性は閉経が近づくにつれて生じる「更年期症状」に悩まされることが多い。これは、疲労感、顔のほてり、動悸、息切れ、手足の

冷えなどのほか、情緒不安定、無気力、不安感といった精神面の不調を感じることもよくある。

閉経の前後5年間を合わせた計10年間を「更年期」とよぶ。閉経が近づくと、卵巣でつくられる女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量が急激に減少し、閉経後はごく微量になる(右のイラスト)。その過程で、更年期に入るところからエストロゲンの分泌量が不安定になり、乱高下をくりかえす。これが更年期症状の大きな原因といわれている。日本人女性が閉経をむかえる平均年齢は50歳ごろとされるが、人によって40代前半から50代後半までと幅がある。

エストロゲンは、女性的な体型をつくったり肌のはりを保ったりする作用があるほか、女性の体と心にさまざまな作用をおよぼすホルモンだ。エストロゲンの分泌が不安定になるとその他のホルモン分泌にも影響し、いろいろな症状が出ると考えられている。深刻なケースではうつ症状や不安障害などにつながることもあり、投薬などの治療が必要な場合は「更年期障害」と診断される。エストロゲンの分泌量が減少した状態で安定すると、こうした更年期症状もおおむね解消するのが一般的だ。

なお、更年期症状の原因はホルモン分泌の変化だけではない。職場や家庭のストレス、生まれつきの体質なども関係するといわれており、個人差が大きい。岡本博士は「更年期症状は女性の中年危機そのものではありませんが、外見の面も含めて老いを意識する時期と重なります。更年期症状で病院を受診し、中年危機を意識するきっかけになることはよくあります」と話す。

男性にも更年期症状は存在する

かつて更年期症状は女性のものというイメージが強かったが、近年は男性でも生じることが知られている。男性の更年期症状は、精巣でつくられる男性ホルモンの一種「テストステロン」が徐々に減少することが主な原因とされている。女性のような急激な変化ではなく、ゆるやかな減少が長くつづき、はっきりとしたはじまりや終わりはない。そのため、女性とくらべて影響がわかりにくい。テストステロンには、筋肉や血液をふやす作用のほか、決断力や行動力、性欲を強くする作用もある。

男性の更年期症状としては、女性の場合と同じような心身の不調のほか、肥満、筋肉の衰え、勃起不全、性欲の減退、記憶力や集中力の低下などがあげられる。テストステロンの減少は30歳ごろからはじまるとされるが、症状が出てくるのは40代以降が多い。また、女性と同じく、ストレスや生活習慣なども影響するといわれている。

男性の場合も、更年期症状が中年危機に直結するわけではないが、時期として重なる。更年期症状によって心身の不調を感じることで、「これまでと同じ自分ではない」「もう残された時間は多くない」といった認識をもつようになり、中年危機につながる可能性はあるといえそうだ。

なお、心身の不調を感じて更年期症状かと思っていたら、別の病気だったということは男女ともにありうる。症状が重い場合は病院を受診するのが望ましい。

中年期にはアイデンティティの危機がおとずれる

では、中年危機についてくわしくみていこう。中年危機とは、一言でいうと「アイデンティティ(自我同一性)」の問題だ。アイデンティティとは「自分らしさ」や「自分のあり方」という意味で、この言葉を心理学の用語として定義づけたのは先にのべたエリクソンである。

多くの人は中年期に入るまでに何らかのアイデンティティを獲得して

いる。代表的なのは仕事や専門分野についてのアイデンティティで、「自分は銀行員だ」「自分はサッカー選手だ」といったものである。家族関係でも重要な位置を占めることが多く、「自分は母親だ」「自分は家族からたよりにされている」などのアイデンティティの特徴があげられる。その他、「自分は美人だ」「自分は努力家だ」などもある。

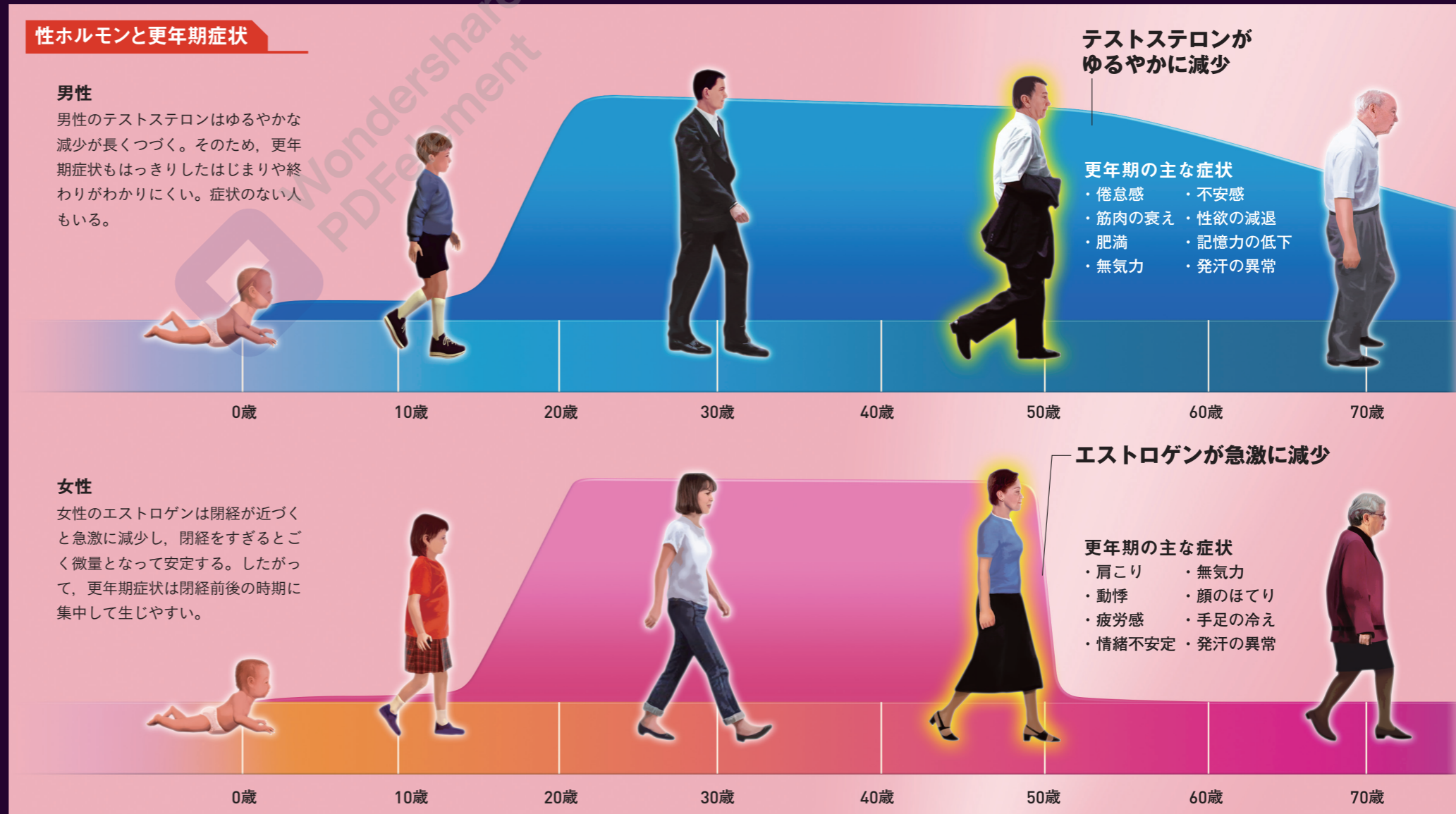
アイデンティティの形成が本格的にはじまるのは青年期で、他人からどうみられているか、周囲とくらべてどうかといった点も大きく影響す

る。アイデンティティは、社会における自分の立ち位置や将来の展望などの基礎となるたいせつなものだ。

こうしたアイデンティティが、中年期に訪れる変化によってゆるぐのが中年危機だ。たとえば、「今まで仕事に打ちこんできたのに、これ以上は出世できそうにない」「育児に没頭してきたが、子供が大きくなったあと何をすればよいかわからない」といった事態に直面するのだ。岡本博士は「中年期にはそれまでの生き方の軌道修正をせまられる場面が多く、アイデンティティの再形成が必要と

なるのです」と解説する。

とくに、それまで視線を未来へ向けていたのが、いずれ来る死から逆算して現在をみる方向へ変わるという「時間的展望の逆転」は、心理的に大きな動揺をもたらすと考えられている。そこで、「人生の残り半分をどう生きるべきか」「これまでと同じ生き方でよいのか」と問い直し、試行錯誤を経て「これでいこう」という方向性に至れば、中年危機を乗りこえることができるという。「危機は人間を成長させます。中年危機から目をそらすことなく自分の問題とし



て向き合うことは、その後の人生に向けた心の発達においてとても大事なことなのです」(岡本博士)。

中年危機の実例をみてみよう

中年危機の内容は人それぞれで、抽象的な説明ではわかりにくいかもしれない。そこで、岡本博士が調査研究やカウンセリングで取りあつた事例をみてみよう。

まずはAさんのエピソードを読んでほしい(下のイラストの左)。「この事例は、早い時期にいったん確立したアイデンティティが重大な中年危機によってゆらいだものの、自分で

乗り越えることに成功したケースです」(岡本博士)。Aさんの場合、大学を卒業して建設会社に就職した時点で、ほぼアイデンティティが確立されていたといえる。ただ、かなり早い時期でのことだったので、ここではほとんど迷いや試行錯誤がなかったとみられる。その後、エリート社員として仕事に取り組むなかで自信と成功感を持ち、40代をむかえた。

ところが、突然の大病という想定外の事態に襲われ、経験したことのない挫折を味わった。しかしそれが半生を振り返る機会にもなり、自分で会社を設立するという新しい道へ踏み出すことができた。

次のBさんは47歳の女性である(下

のイラストの中央)。若いころから研究職をめざし、大学教員の職についたものの、子育てなど家庭の事情により仕事に専念できず、アイデンティティが確立したとはいえないまま中年期をむかえた。そこでBさんは厳しい現実を突きつけられ、仕事への気力を失いかけてしまった。

しかし、同じ研究職の夫がBさんの気持ちを理解してくれたことで事態が好転した。自分の業績ではなく後進の指導や育成にやりがいを見出すという、新たなアイデンティティを確立することができたのだ。岡本博士は「これは、自分一人の能力や成果ではなく、他者との関係性によってアイデンティティを確立すると

いう発達をなしとげた事例といえるでしょう」としている。

最後のCさんは44歳の男性である(下のイラストの右)。医師だった父親を思春期に亡くし、母親に背中を押されるまま自分も医師になったが、中年期に至るまでアイデンティティの意識はとぼしい状態だった。本人の問題意識は薄かったが、仕事では劣等感や無力感を抱えており、家庭にも問題があったことから、岡本博士の心理療法(主に対話によって、心理的問題の解決をめざす方法)を受けはじめた。

面接をくりかえすうち、徐々に本人からこれまでの歩みが語られ、自分と向き合うようになった。約2年半

ののち、母親から自立し、仕事でも充実感を得るようになり、家族との関係も安定させることができた。「これは、中年期にはじめてアイデンティティが確立された事例です」(岡本博士)。

これらは、いずれも何らかの形でアイデンティティの危機への対処に成功した事例だが、中年危機にはほかにもいろいろなパターンがある。よくみられるのは、中年期までのアイデンティティにこだわりすぎて新しいあり方をみつけられないケースで、こういった場合はいずれあらためて再形成へ向かう可能性があるという。また、早い時期に確立したアイデンティティをずっと維持したまま都合

の悪いことから目をそらし、その状態で老年期へ突入する場合もある。それで不具合が生じなければ問題はないが、心の発達としては未熟な状態がつづくことになってしまう。

心の発達は生涯にわたってつづく

先にのべた通り、エリクソンは心の発達は生涯にわたってつづくとする生涯発達心理学を提唱した。ここで、彼の心理社会的発達段階の理論をみておこう(次ページの表)。

エリクソンは、人生を乳児期から老年期までの8段階に分けたうえで、それぞれの段階で多くの人々が共通して直面する「心理社会的課題」があり、それに取り組むことで「危機」を乗り越えるというサイクルをくりかえすと考えた。エリクソンによると、青年期の課題は「アイデンティティの達成」である。そのためには、「これが自分だ」とみずから考えるだけでなく、周囲からもそう思われていること、過去から未来にわたって「自分」という感覚が連続していることなどが必要となる。

これがうまくいかないと、みずからのアイデンティティがはっきりしない「アイデンティティの拡散」とよばれる危機におちいるという。つまり、「自分とは何者なのか」「どうあるべきか」が定まらないまま大人になり、ものごとを主体的に判断したり将来の展望を考えたりすることもむずかしくなってしまう。

この点について、岡本博士は「近年の研究によると、アイデンティティの達成は青年期で完了するのではなく、生涯にわたって成熟していく

さまざまな中年危機の事例

いずれも岡本祐子博士への取材をもとに作成

Aさん(男性・43歳) 会社経営者



大学卒業後、建設会社に就職。30歳で営業所長となり、その後も支店長などを歴任した。仕事に一途で、大きな自信と成功を感じていたが、41歳のときに大病を患った。「病名さえはっきりせず、家族ともぎくしゃくしている。人生はなんとみじめで、はかないものか」と、これまで味わったことのない空虚感を体験した。しかし、これが自分自身を問い直す契機となった。「これからは自分の考えと行動が一致する方向へ行きたい」と思うようになり、勤めていた会社を辞めてみずから会社を設立した。まだ経営は安定していないが、以前より自分が納得できる生き方をしていると感じている。

Bさん(女性・47歳) 大学教員



大学院を修了後、大学の助手として就職し、28歳で同じ研究職の男性と結婚した。同居する義母が育児を助けてくれたため、家庭と仕事をなんとか両立できていたが、36歳のときに義母が入院すると育児と看病に追われるようになった。45歳のときに義母が亡くなり、仕事に専念できるようになったが、すでに若手の研究者らが業績をあげており、大きな焦燥感にかられた。心身の老化や更年期の症状も身にしみて、仕事への気力を失いかけたが、夫が気持ちを理解してくれたことで、自分自身と向き合うことができた。その後、後進の指導や育成にやりがいを感じるようになり、意欲が回復した。

Cさん(男性・44歳) 医師

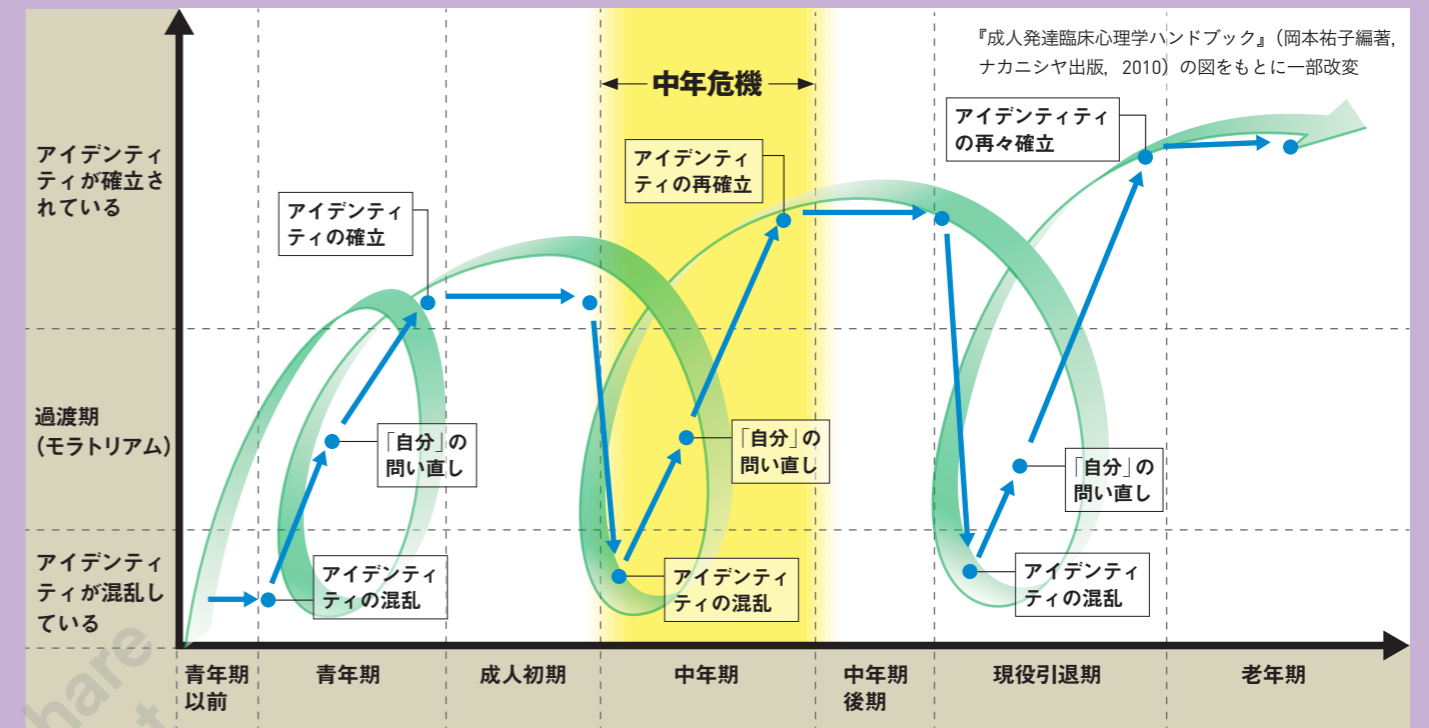


中学生のころ、人望ある開業医だった父親を亡くした。母親から「父親のようになれ」といわれ、自分が何をしたいのかわからないまま医学の道へ進んだ。しかし、医師になっても父親のようになれたとは思えず、強い無力感や劣等感があった。子供には親として接することができず、ときに暴力をふるった。妻の強いすすめで心理療法を受け、自分と向き合うことで、それまで親密だった母親とはじめて距離を置き、父親のようにはなれないことも受け入れた。やがて、一人ひとりの患者を誠実に診ることに充実感を感じ、将来のビジョンを語るようになった。家庭にも主体的にかかわり、妻や子供との関係も安定した。

エリクソンの心理社会的発達段階

発達段階	心理社会的課題	内容
乳児期	基本的信頼 vs. 基本的不信	親との間に「基本的信頼」を構築し、身体的な安定感と精神的な安全感を得る。これにより、今後の人生における新しい経験に立ち向かっていくことができる。失敗すると、未来へのおそれを抱く「基本的不信」におちいる。
幼児前期	自律性 vs. 恥・疑惑	トイレットトレーニングなどを通じて自分の行動を制御し、ルールを守ることができる自分を誇る「自律性」を身につける。これに失敗すると、他者に対する恥や自分の能力への疑惑を抱く「恥・疑惑」におちいる。
幼児後期	自主性 vs. 罪悪感	関心を遊びに向ける中で、「これはやってみよう」「あれはやりたくない」という欲求のもと、自発的な行動を身につける。ただし、親の意向とぶつかる場合もあり、「罪悪感」を覚えて積極性をおさえる場合もある。
児童期	勤勉性 vs. 劣等感	学校の勉強やスポーツなどを身につけることを通じて「勤勉性」を獲得し、集団の中での居場所を確立する。失敗すると、「劣等感」を感じる。
青年期	アイデンティティの達成 vs. アイデンティティの拡散	身体的・知的発達にともない、「自己とは何か」に対する意識が高まる。「これこそ自分である」というものを確立し、「アイデンティティ（自我同一性）」を獲得することが課題となる。
成人初期	親密性 vs. 孤立	友人や恋人との間に深い関係を築いていくことで「親密性」を獲得する。また、その中で自分に対する信頼も深めていくこととなる。これに失敗すると、「孤立」することになる。
中年期	ジェネラティビティ vs. 自己陶醉・停滞	仕事や家族関係の中で、自己に固執せず新たな世代を産み育てていく「ジェネラティビティ（世代継承性）」を身につけることで、自分のことばかりに固執する「自己陶醉・停滞」を回避する。また、これによってさらに自己が確立する。
老年期	統合 vs. 絶望	自分の人生を受け入れる「統合」が目標となる。これに失敗すると、人生の時間が残されていないことに対する「絶望」におちいる。

アイデンティティは「ラセン式」に発達する



岡本博士が提唱している「アイデンティティのラセン式発達モデル」のイメージ図。グラフの横軸は年齢を、縦軸はアイデンティティの達成度をあらわしている。アイデンティティはまず青年期に形成されるが、その際に不安定な状態を経験することが多い。その後しばらく安定した状態がつづくが、中年危機によって不安定になるため、再度アイデンティティの形成が必要となる。それを乗り越えればまたしばらく安定するが、多くの人が現役を引退する老年期の入り口で再度危機に直面し、もう一度アイデンティティの形成が必要になる。すなわち、人生には計3回、「ほんとうの自分とは何か」「どう生きればよいのか」といった問いに向き合う場面があり、そのつど危機を乗り越えることで心の発達が進む。

と考えられています」と指摘する。さらに、平均寿命が長くなる一方、社会の変化が加速する現代では、アイデンティティのゆらぎと再形成は人生を通じた課題だといえる。

ところで、エリクソンの理論では、中年期の課題を「ジェネラティビティ（世代継承性）」としている。これは、自分自身の利益を求めのではなく次世代を育んだり何か残したりすることを意味する。それができないうと、自分のことばかりに固執する「自己陶醉・停滞」という危機におちいってしまうとされる。

中年危機においても、個人としての自分から他者との関係性に軸足を移すことがアイデンティティの再形

成に結びつくケースが少なくない。従来の自分のあり方にこだわりすぎると前に進めなくなってしまうこともあるが、「だれかの役に立てるか」という視点に立ってみることが、心の発達のヒントになるかもしれない。

なお、高齢化が進む現代においては、ジェネラティビティは老年期にもあてはまるとされる。次世代に知識や経験などを伝えることが、老いゆく自分や最終的にやってくる死を受け入れることにつながるのだ。

中年危機はだれにでもやってくる

岡本博士は、エリクソンの理論を

土台に独自の研究を深め、「アイデンティティのラセン式発達モデル」を提唱した（右ページの図）。それによると、人生にはアイデンティティをめぐり3回の危機がやってくるという。

まず、青年期にはじめてアイデンティティを形成する場面、だれもが悩み苦しむ不安定な時期がある。次が中年危機にあたり、人生の下り坂にさしかかるため、それまでのアイデンティティがゆらいで再度形成をせまられる。最後は老年期の入り口で、残された時間はさらに短くなることや、現役引退や健康問題などの影響により、アイデンティティをもう一度形成する必要があるのだ。

岡本博士は「心の発達段階をの

ぼるように一方向に進むのではなく、アイデンティティの形成という同じテーマを反復しながら、成熟していくと考えられます」と説明する。また、それぞれの危機においては、それ以前の危機をきちんと乗り越えてきたかもあらためて問われることになるという。

こうしたアイデンティティの危機を自分ひとりで乗り越えることができる人もいるだろう。しかし、うまくいかないときはどうしたらよいのだろうか。岡本博士は「専門家の援助を求めるのがよいでしょう。臨床心理士や公認心理師のカウンセリングを受けるほか、心療内科や精神科などを受診するという方法もありま

す」と話す。うつ病などの精神疾患があるなら精神科医の治療を受けるのが望ましい。「その場合、臨床心理士などがいる病院がベストです。医師の治療だけでなく心理療法も受けることができるからです」（岡本博士）。なお、カウンセリングは従来、主に臨床心理士がになってきたが、2018年から心理職の初の国家資格である公認心理師の制度がはじまった。

臨床心理士や公認心理師の資格をもつ岡本博士は、これまで多くの心理療法を手がけてきた。「まずは話をじっくり聞くことがたいせつです。いっしょにこれまでの人生を振り返り、現在の状況に向き合せて、問題点を整理するのをお手伝いします」（岡本

博士）。そのうえで、どうしたらよいかをみつけるのはあくまで本人で、援助者はサポートに徹するという。ただ、深刻なケースでは本人が専門家に相談するのはむずかしい場合もある。その場合には、まず家族などの周囲の人が相談に訪れることもあるという。

岡本博士は「中年危機は大なり小なりだれにでもやってくるもので、病気ではありません。それまで心の問題を感じたことがない人も例外ではなく、たいせつな人生の節目なので、しっかり向き合うことで、その後の人生へ向けた心の成熟につながるでしょう」と話している。

（執筆：前田 武）