

## 人生の曲がり角における 働くこと・生きること

岡本 祐子

かつて40～50代の中年期は、人生の最盛期と言われてきたが、1980年代頃からは、「人生半ばの曲がり角」「中年の危機」として注目されるようになった。特に、子育てが一段落した後に母親が感じる空虚感<sup>から</sup>は「空の巣症候群」と呼ばれた。中年期の危機は、多くの人々にとって、人生半ばの峠にさしかかり、「もう若くはない」「人生や仕事の先が見える」という自覚とともに、「自分の人生はこれでよかったのか」という自分の人生そのものに対する見直し、振り返りの時期である。「危機」という言葉から、私たちは、取り返しのつかない重大な事態を連想するが、本来危機とは、ここで踏ん張れば、心はさらに発達・向上していけるが、いい加減にやり過ぎすと、後戻り・退行してしまうという分かれ道、転換点を意味している。

中年期の危機は、男性にも女性にも体験される。女性の場合は特に、仕事・家庭・社会における自分や、そのトータルな生き方の問い直しと、アイデンティティ（＝自分とは何か）の再確認と再構築が求められることが少なくない。

「中年の危機」が注目された1970～80年代から50年が経過し、社会もまた大きく変容した。女性も生涯にわたって働き続ける、つまり人生にとって仕事を大切なものととらえる女性の割合は大きくなった。それを支える職場環境や社会保障制度も十分とは言えないまでも拡大しつつある。かつての「空の巣症候群」は現代では、女性のさまざまな生き方、つまり働き、学び、社会貢献する女性の生き方が認識されるにともなって、なりをひそめつつある。

中年期は、仕事、子育て、社会的活動など、青年期以来打ち込んできたことの一応の「答え」が出る時期である。仕事における成果、思春期・青年期を迎えた子どもの姿などが、若い頃に抱いたものと異なるとき—「異なる」人がほとんどであろう—、それにどう折り合いをつけるか。その折り合いのプロセスこそ、中年期の「より納得できる自分」の再確認と再獲得である。



### PROFILE

おかもとゆうこ：広島大学名誉教授、HICP 東広島心理臨床研究室代表、教育学博士、臨床心理士、公認心理師。広島大学大学院教育学研究科博士後期課程修了、専門分野は発達臨床心理学。心理臨床実践と並行して、成人期のアイデンティティ発達と危機の研究に携わってきた。主著は、『アイデンティティ生涯発達論の展開』（ミネルヴァ書房、2007）、『女性の中年危機』（監訳、ニュートン・プレス、2021）。

## 人生の曲がり角における 働くこと・生きること

岡本 祐子

かつて40～50代の中年期は、人生の最盛期と言われてきたが、1980年代頃からは、「人生半ばの曲がり角」「中年の危機」として注目されるようになった。特に、子育てが一段落した後に母親が感じる空虚感<sup>から</sup>は「<sup>す</sup>空の巣症候群」と呼ばれた。中年期の危機は、多くの人々にとって、人生半ばの峠にさしかかり、「もう若くはない」「人生や仕事の先が見える」という自覚とともに、「自分の人生はこれでよかったのか」という自分の人生そのものに対する見直し、振り返りの時期である。「危機」という言葉から、私たちは、取り返しのつかない重大な事態を連想するが、本来危機とは、ここで踏ん張れば、心はさらに発達・向上していけるが、いい加減にやり過ぎすと、後戻り・退行してしまうという分かれ道、転換点を意味している。

中年期の危機は、男性にも女性にも体験される。女性の場合は特に、仕事・家庭・社会における自分や、そのトータルな生き方の問い直しと、アイデンティティ（＝自分とは何か）の再確認と再構築が求められることが少なくない。

「中年の危機」が注目された1970～80年代から50年が経過し、社会もまた大きく変容した。女性も生涯にわたって働き続ける、つまり人生にとって仕事を大切なものととらえる女性の割合は大きくなった。それを支える職場環境や社会保障制度も十分とは言えないまでも拡大しつつある。かつての「空の巣症候群」は現代では、女性のさまざまな生き方、つまり働き、学び、社会貢献する女性の生き方が認識されるにともなって、なりをひそめつつある。

中年期は、仕事、子育て、社会的活動など、青年期以来打ち込んできたことの一応の「答え」が出る時期である。仕事における成果、思春期・青年期を迎えた子どもの姿などが、若い頃に抱いたものと異なるとき—「異なる」人がほとんどであろう—、それにどう折り合いをつけるか。その折り合いのプロセスこそ、中年期の「より納得できる自分」の再確認と再獲得である。



### PROFILE

おかもとゆうこ：広島大学名誉教授、HICP 東広島心理臨床研究室代表、教育学博士、臨床心理士、公認心理師。広島大学大学院教育学研究科博士後期課程修了、専門分野は発達臨床心理学。心理臨床実践と並行して、成人期のアイデンティティ発達と危機の研究に携わってきた。主著は、『アイデンティティ生涯発達論の展開』（ミネルヴァ書房、2007）、『女性の中年危機』（監訳、ニュートン・プレス、2021）。