

中年期の時間的展望と精神的健康との関連： 40歳代、50歳代、60歳代の年代別による検討

日瀧 淳子¹⁾
(広島大学大学院教育学研究科)

岡本 祐子
(広島大学大学院教育学研究科)

中年期は人生の後半へと向かい、老いや自己の有限性の自覚など負の要因に直面する時期であるとされ、臨床的な問題もこのような状況の変化によって過去から未来への連続した自己の展望が持てないことによるものが多い。本研究では中年期を対象に、どのように自己の過去・現在・未来を展望し、現在の自己を意味づけているのかということに注目し、精神的健康との関連から、中年期の時間的展望の様相を、量的な側面と質的な側面からとらえた。その結果、40歳代では未来志向であり、50歳代に現在志向への転換が見られることが示された。精神的健康との関連では、40歳代では現在の充実感、50歳代では過去の受容と現在の充実感、60歳代では、現在の充実感と、未来への希望が、精神的健康と関連することが示唆された。それらの様相を、半構造化面接による語りから質的に分析した結果、中年期の身体的心理的变化の気づきや受容に伴って、40歳代では過去を土台としてとらえ、50歳代では未来を志向する中で過去の出来事に対する必然感が生じ、それに続く現在として現在の出来事に深くコミットし、60歳代では、作り上げたものとしての自己を受容し、それを表現する場としての未来を志向していることが示された。

【キー・ワード】 時間的展望, 精神的健康, 中年期, 時間的志向性

問題と目的

人間の行動は現在の状況のみに規定されるのではなく、過去や未来を意識し、見通すことで変化する。また、未来に希望を抱いたり、目標を設定することにより現在の行動が動機づけられたり、過去の出来事を意味づけることにより現在の状況に対する意識が変化することもある。このような過去や未来を見通す行為を時間的展望としてLewin (1942/1954, 1951/1979) が「ある一定の時点における個人の心理的過去および未来についての見解の総体」と定義づけた。その後、未来展望が重視されるようになったことなどから、時間的展望研究は主に青年期を対象に進められてきた。近年では高齢化社会への移行にともない、人生をどのようにまとめ、現在を充実して過ごすかという視点から高齢者を対象にした時間的展望研究もなされるようになってきた(柏尾, 2007)。しかし、人生の折り返し地点としての中年期を対象とした時間的展望の研究はまだ数が少ない。

従来の中年期に関する時間的展望研究は主に、青年期から老年期までの生涯発達の視点からとらえたものと、中年期を対象に未来展望の内容を中心としてとらえたものの2つに分けられる。生涯発達の視点からは、50歳代ぐらいまでは未来の評価が過去の評価より高く、60歳代ではほぼ等しくなり、70歳以上は過去の評価の方が未

来よりも高くなること(Bortner & Hultsch, 1972) や、年齢とともに未来志向から過去志向(Cameron, Desai, Bahador, & Dremel, 1977-1978; Hultsch & Bortner, 1974; 落合, 1981)、あるいは現在指向(白井, 1991)へと変化するなどが示されており、中年期は時間的志向性の転換期であることが示唆されている。また、過去、現在、未来に対する時間的態度においては青年よりも中年がポジティブであるとされる(白井, 1997; 谷田, 2005)。中年期の時間的展望の内容に関する研究では、将来の目標や心配事が統制しにくい自分の健康や子どもの人生といった領域に関心が向くようになること(五十嵐・氏家, 1999; Nurmi, Pulliainen, & Salmela-Aro, 1992)などが示されている。

このような先行研究などから、中年期の時間的展望は過去、現在、未来に対する志向性や、過去、現在、未来に対する精神的な姿勢や身構えである時間的態度(都筑, 2007)に転換が生じることや、未来の展望に質的な変化が起こることが明らかとなっている。しかしながら、時間的展望の変化が、中年期のいつごろに起こり、また、どのように過去、現在、未来を展望することにより生じているのかということは明らかにされていない。長尾(1990)は中年期危機状態を40歳代から50歳代にかけて、身体や社会的役割などの外的な変化とともに、自らの体力や諸能力の限界の認識と永遠の自己拡散欲求との心的葛藤が生じ始め、それまでの自分の生き方の後悔や反省の執着や一時的に時間的展望が希薄になる状態

1) 現所属：神戸大学大学院人間発達環境学研究科

と定義している。このような状況変化への対応において、人生前半の態度を変容することには困難性がともない、過去への固着により本来の人間の持つべき自由性が疎外されることが中年期におけるうつ病などの精神的病の発症要因となることも示されている(大森, 1977; 乾・頼藤・村上・辻, 1979)。また、堀内(1993)は、身体的・心理的变化の気づきともない、中年期には老いと死への不安・希望の喪失・職業的な限界への懸念といった時間的展望の危機が生じるとしている。さらに、若年や高齢者よりも中年期に身体不調感と将来展望の関連が顕著に見られることも報告されている(三宅, 2005)。アイデンティティの視点からは、中年期に生じる身体的・心理的負の変化への気づきともなっており過去への振り返りが始まり、アイデンティティの再体制化が生じるとされる(岡本, 1985)。これらのことから、人生の折り返し地点である中年期において、どのように過去をとらえ、未来を見据えて、現在を適応的に過ごしているのかという視点にたつて、中年期の時間的展望をとらえることは、中年期危機に直面し、時間的展望が希薄になった状態にある者に対し、有用な知見を得るものであると考える。

中年期の時間的展望と精神的健康の関連に影響を与える要因を考えると、まず、守屋(1994)の時間的自我があげられる。時間的自我とは未来、および現在から過去を意味づける自我である。生きてきた自己の価値を実感し、現在の自己から意味ある未来を展望することで時間軸における連続的な自己が意識され、再び時間的展望が保たれることが示唆される。また、Neugarten(1968, 1979)は、誕生からの時間より、生きられる時間として再構成することを中年期の特徴としてあげ、より成熟し、現実をよく把握しているという知覚が中年期になることをもっとも安心させ、自己の過去の経験から学び、自己利用(Self-utilization)と呼ばれる自分の目標を達成させるための道具としての自己の感覚をもつことが心的特徴であると述べている。したがって、自己の経験としての過去や目標としての未来を、現在を過ごす上で資源として活用しているかという視点も中年期の時間的展望をとらえる上で重要となることが示唆される。さらに、五十嵐・氏家・佐藤(2001)は、中年期以降において、過去をどのように統制するかは生きられる時間の適応の問題としても考えなければならないと述べており、中年期の適応的な時間的展望をとらえる上で、過去への意識も重要な視点であることが示唆される。

以上のような視点にもとづき、本研究では転換期であるとされる中年期の時間的展望をとらえ、精神的健康との関連から中年期の適応的な時間的展望をとらえることを目的とする。具体的には、研究1において質問紙調査を実施し、時間的志向性と時間的態度に加えて、前述したように時間を資源として使用する意識(以下、時間資

源意識とする)も中年期の特徴であると考えられるため、時間資源意識もとらえ、中年期の時間的展望の特徴を明らかにする。さらに、精神的健康度を指標に中年期の適応的な時間的展望をとらえることを試みる。分析に際しては、中年期は時間的展望の転換期であり、40歳代、50歳代、60歳代では時間的展望の様相が異なることが推測され、それらの違いをとらえるために、40歳代、50歳代、60歳代に分けて中年期の時間的展望をとらえることを試みる。次に、研究2では、半構造化面接を実施し、各年代において過去、現在、未来へのポジティブな態度、あるいはネガティブな態度が、過去、現在、未来に対するどのような意味づけ、あるいはどのようなイメージから生じているのかという具体的な側面をとらえることを試みる。また、先行研究から、中年期の時間的展望の転換が中年期の身体的・心理的变化への意識と関連することが示唆されるため、過去、現在、未来への時間的態度が生じたきっかけをたずね、それらの関連から各年代の時間的展望の特徴をとらえる。なお、本研究では過去、現在、未来に対して心が向かう動きを時間的志向性、過去、現在、未来の重要性の順序づけを時間的指向性(白井, 1997)、過去、現在、未来に対する感情をとらえる精神姿勢や構えを時間的態度として定義づけ、使用することとする。

研究 1

目的

質問紙調査よって、中年期の時間的展望を40歳代、50歳代、60歳代に分けて、時間的志向性、時間的態度、および時間資源意識の側面からとらえ、中年期の各年代における時間的展望の特徴を明らかにする。また、時間的態度と精神的健康との関連から、中年期の各年代における適応的な時間的展望のあり方をとらえることを試みる。

方法

1) 調査対象者 40歳代57名(男性25名、女性32名、平均44.61, $SD=2.95$)、50歳代83名(男性22名、女性61名、平均54.34歳, $SD=2.68$)、60歳代85名(男性29名、女性56名、平均64.20歳, $SD=2.50$)。全体平均55.60歳, $SD=8.16$ (男性平均54.84歳, $SD=9.56$ 、女性平均年齢55.99歳, $SD=7.34$)。質問紙は以下のように配布し回収した。郵送回収(切手を貼った封筒に質問紙を入れ、知人等に依頼し、主に近畿圏に住む35歳以上の者に配布し、郵送により回収。回収率:64.2%)、中国地方で開かれた文系学習講座(後日回収、回収率:62.5%)、および文系教育講座(即日回収、回収率:100.0%)の受講生に配布し回収した。このうち40歳以上69歳以下の者を分析の対象とした。年代別の基本属性、および回収状況をTable 1に示す。

Table 1 調査対象者の基本属性

年 代		40歳代	50歳代	60歳代
人 数		n=57	n=83	n=85
婚 姻 歴	既 婚	49	79	84
	未 婚	5	1	1
	そ の 他	3	2	0
	未 記 入	0	1	0
子	有	48	79	73
	無	9	4	12
孫	有	0	17	53
	無	57	66	32
最 終 学 歴	大 卒 以 上	33	46	31
	専 門 ・ 短 大	17	17	12
	高 卒	7	20	39
	中 卒	0	0	2
	未 記 入	0	0	1
職 歴	有	57	82	79
	無	0	1	6
回 収 法	郵 送 回 収	16	46	73
	学 習 講 座	22	33	12
	教 育 講 座	19	4	0

2) 実施期間 2006年6-9月。

3) 質問紙内容および分析手続き ①時間的志向性の測定：サークルテストを使用する。都筑(1993)を参考に、「現在・過去・未来がそれぞれ円で表せると仮定して、あなた自身の過去・現在・未来の関係について、あなたが感じていることをもっとも表すように3つの円を描いてください。描き方は自由です。異なる大きさの円を使っても構いません。描き終わったら、どの円が過去・現在・未来かがわかるように書き入れてください。」と表記し、1辺12cmの正方形の中に記入してもらった。②時間的態度の測定：時間的展望体験尺度(白井, 1994, 1997)。下位尺度は「過去受容」(4項目)、「現在充実」(5項目)、「目標指向性」(5項目)、「希望」(4項目)で、「とても当てはまる」(5点)から「全く当てはまらない」(1点)とする。逆転項目は補正して得点を与え、各下位尺度の平均値を各得点とする。得点が高いほど肯定的な時間的態度を示す。③時間資源意識の測定：個人の過去や未来の出来事を現在の状況に利用しているかについて問う項目を自作した。「現在の生活で困ったことが起こったとき、過去の自分の体験を振り返ることがある」(以下「過去を想起する」項目とする)、「今(現在)努力することは将来に役立つと思う」(以下「今の努力は未来のため」項目とする)、「私は、将来の目標をもちたいと思う」(以下「目標をもちたい」項目とする)。「生活する中で悩み事が生じると、今後(未来や将来)のことを考えることによって乗り越えられることがあると思う」(以下「将

Table 2 サークル・テストの優位性の年代別の割合と χ^2 検定による残差分析の結果

年 齢	40歳代 n=54	50歳代 n=71	60歳代 n=75
未来	29(53.7)**	22(31.0)	9(12.0)**
現在	11(20.4)**	29(40.8)	40(53.3)**
過去	8(14.8)	14(19.7)	20(26.7)
同じ	6(11.1)	6(8.5)	6(8.0)

注. 数字は人数, () は%を示す。** $p < .01$

来のことを考える」項目とする)の4項目で「とても当てはまる」(5点)から「全く当てはまらない」(1点)とする。④精神的健康度の測定：日本版GHQ28精神健康調査票(中川・大坊, 1985)。4件法(0-3点)で得点が高いほど精神的健康度は低いことを示す。

結果と考察²⁾

1) 年代別による時間的展望の様相

①サークルテストによる時間的志向性の検討(Table 2)：本研究では時間的志向性に注目し、時間的志向性を示すとされる(Cottle, 1967; 高橋, 1985; 田中, 1974; 都筑, 1984)優位性(一番大きく描く円)のみを分析する。一番大きく描かれている円により「未来」, 「現在」, 「過去」, すべて同じ大きさの円であるものを「同じ」として分類し、それらを分析の対象とした。なお、調査対象者の主観的イメージを重視するため、顕著に大きさが異なるものを「同じ」として判定した。未記入の者や判定不能者を除いた調査対象者は40歳代54名, 50歳代71名, 60歳代75名であった。「過去」, 「現在」, 「未来」, 「同じ」の4グループにおいて年代別の χ^2 検定を行った結果、人数の偏りは有意であった($\chi^2(6) = 29.3$, $p < .001$) (Table 2)。残差の検討を行ったところ、40歳代では未来を最も大きく描く割合が高く(残差=4.4), 60歳代の割合は低かった(残差=-4.3)。現在を最も大きく描く割合は60歳代が高く(残差=3.0), 40歳代は低かった(残差=-3.4)。40歳代は未来への志向が高く, 50歳代では現在, 未来, 過去へと分散し, 60歳代では現在への志向が高まること示された。

②時間的態度, 時間資源意識の分散分析の結果(Table 3)：年代別と性差による2要因の分散分析を行った。時間的展望体験尺度では下位尺度には有意な差は見られず, 過去, 現在, 未来に対する時間的態度には年代, および性差による違いは見られなかった。時間資源意識においては「将来のことを考える」以外で有意な差が見られた。多重比較(Tukey法)を行ったところ、「過去を想起する」では50歳代が60歳代よりも有意に高く, 有意な差は見られなかったものの40歳代の「過去を想起す

2) 統計ソフトはSPSS12.0Jを使用した。

Table 3 年代別、性別の時間的展望体験尺度、時間資源意識の平均値(SD)と分散分析の結果

		40歳代 (男=25 女=32)	50歳代 (男=22 女=61)	60歳代 (男=29 女=56)	F 値			
					年代別	性別	交互作用	
時間的 展望 体験 尺度	過去受容	男	3.72 (0.65)	3.71 (0.55)	3.93 (0.78)	1.62	0.52	0.73
		女	3.83 (0.74)	3.55 (0.77)	3.77 (0.69)			
	現在充実	男	3.64 (0.68)	3.69 (0.58)	3.95 (0.70)	2.12	0.04	0.70
		女	3.79 (0.72)	3.60 (0.81)	3.82 (0.67)			
	目標指向性	男	3.43 (0.70)	3.62 (0.70)	3.16 (0.84)	2.26	0.09	0.86
		女	3.44 (0.67)	3.38 (0.88)	3.28 (0.89)			
希望	男	3.42 (0.66)	3.33 (0.68)	3.34 (0.57)	1.65	0.78	0.70	
	女	3.46 (0.63)	3.26 (0.74)	3.12 (0.64)				
時間 資源 意識	過去を想起 する	男	3.92 (1.19)	3.68 (0.95)	3.48 (1.18)	2.93 [†]	0.001	0.49
		女	3.77 (0.79)	3.89 (0.97)	3.41 (1.14)			
	今の努力は 未来のため	男	4.68 (0.56)	4.18 (1.10)	3.93 (0.96)	4.73**	0.92	3.91 [†]
		女	4.34 (0.70)	4.48 (0.62)	4.29 (0.71)			
	目標をもち たい	男	4.52 (0.65)	4.14 (0.83)	3.93 (0.96)	6.24**	0.22	1.13
		女	4.25 (0.67)	4.31 (0.81)	3.86 (0.90)			
	将来のこと を考える	男	3.80 (1.04)	3.85 (0.64)	3.76 (0.95)	0.28	0.24	0.15
		女	3.72 (0.96)	3.82 (0.96)	3.67 (0.99)			

注. 多重比較はTukey法を用い, 有意水準は.05とした。** $p < .01$ * $p < .05$ [†] $p < .10$

F値の下段は多重比較の^{a)}年代別, ^{b)}交互作用の結果を示す。

る」の得点も高かった。40歳代, 50歳代では過去の経験を現在の出来事を乗り越えるための資源として使っていることが推測された。「今の努力は未来のため」では交互作用が見られ, 男性で40歳代が60歳代よりも有意に高く, 60歳代では男性よりも女性が有意に高かった。今に対する意識が性別により異なることが示唆された。「目標をもちたい」では40歳代, 50歳代が60歳代よりも有意に高かった。目標を希求し, 未来のために努力する意識が40歳代で高く, 他の年代よりも未来に目を向けていることが示唆され, 50歳代でも目標の希求の意識が生じていることが示された。それに対して60歳代は目標を志向する意識は低く, 「過去を想起する」においても他の年代よりも低かった。60歳代では時間を資源として活用する意識が低いことが示された。60歳代では物理的な未来の時間が狭まるため, 未来を資源として使う意識が弱まるということが推測されるが, 60歳代では過去の蓄積が高まるにもかかわらず過去を資源として使う意識が40歳代, 50歳代よりも低かった。

2) 時間的態度と精神的健康の関連 (Table 4)

時間的展望体験尺度を独立変数, GHQ28を従属変数として, 年代別で重回帰分析(強制投入法)を行った。40歳代では「過去受容」, 50歳代では「過去受容」と「現在充実」がGHQ28に負の影響を与え, 60歳代では, 「現在充実」と未来展望の「希望」には負の有意な影響, 「目標指向性」は正の有意な影響が見られた。岡本(1985)は身体的な衰えや社会的役割の変化への気づきから, 自

Table 4 年代別の時間的展望体験尺度とGHQ28の重回帰分析の結果

	40歳代	50歳代	60歳代
	β	β	β
過去受容	-.31*	-.32**	-.21 [†]
現在充実	-.22	-.27*	-.35**
目標指向性	-.17	.16	.28*
希望	-.02	-.19	-.34**
R^2	.29**	.30***	.36***

注. β : 標準回帰係数

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ [†] $p < .10$

己の半生への問い直し, 将来へ向けての生活, 価値観などの修正が行われ, アイデンティティが再体制化されるとしている。本研究において40歳代では過去を肯定的にとらえることが心理的な安定を生み, 50歳ではそれに加えて現在に充実感を感じていること, さらに60歳代では未来へ希望を抱くことが精神的健康に関連したことは, アイデンティティの再体制化を支持するものであるとも考えられる。中年期では年齢とともに過去から未来への時間的な広がりのある肯定的な時間的態度が精神的健康に影響を与えることが示唆された。

3) まとめ

中年期の時間的展望を年代別にとらえたところ, 時間的態度において年代別の違いは見られなかったが, 時間的志向性や, 時間的態度と精神的健康との関連には年代

別の違いが見られた。40歳代では未来への志向が強く、その一方で、時間的態度としては過去の受容が精神的健康に影響を与えていることが示唆された。50歳代では目標は希求するが未来への志向性は40歳代よりも弱まっていることが推測された。また、精神的健康との関連からは過去の受容に加えて、現在の充実感が精神的健康に影響を与えていることが示された。60歳代では現在への志向の強まりが見られ、時間的態度では過去の受容よりも、現在の充実感と未来への希望が精神的健康に影響を与えた。過去のことを想起する傾向も低く、過去への態度が40歳代、50歳代とは異なることが示唆された。

研究1の結果、時間的志向性や、時間的態度と精神的健康との関連には年代による違いがあることが明らかとなった。しかし、その違いがなぜ生じるのか、さらには、時間的態度としての過去受容が、どのような意味での受容なのか、あるいは指向している目標がどのようなものであるのかという具体的な内容をとらえることは転換期である中年期の適応的な時間的展望をとらえる上で重要な視点であるため、研究2では半構造化面接により、それらの年代別の違い、および具体的な内容をとらえる。

研究 2

目的

半構造化面接を実施し、過去をどのようなものとして意味づけているのか、あるいは、現在、未来に対してどのようなイメージを抱いているのかということ、時間的展望の変化の起因とされる中年期の身体的心理的变化への意識とともにとらえ、時間的志向性や、時間的態度と精神的健康との関連における年代による違いの要因、および各年代による適応的な時間的展望の特徴をとらえることを試みる。

方法

1) 面接調査対象者 研究1の質問紙上で面接調査への承諾を得た40歳代10名(男性2名)、50歳代6名(男性1名)、60歳代10名(男性4名)。各対象者番号は40歳代、50歳代、60歳代に分け、GHQ28の得点が低い順番、すなわち精神的健康度が高い順番に40歳代は40-A, 40-B, …, 50歳代は50-A, 50-B, …, 60歳代は60-A, 60-B, …とした。GHQ28の得点においてカットオフポイントを超えたのは40-Jのみであった。

2) 実施期間 2006年7-10月。

3) 調査手続き 個別の半構造化面接を1回行った。所要時間は約40-210分であった。面接調査の実施に際し某大学大学院の倫理審査委員会の承認を得た。調査対象者に対しては面接実施前に、本研究の目的、面接中の記録の承諾やプライバシー保護等に関する説明を行い、

面接承諾書に署名を得た。面接場所は対象者の自宅、公民館の1室、大学の研究室等であった。

4) 半構造化面接質問項目 略歴と①未来の目標：「将来の目標はなにか。きっかけ。」、②現在の生きがい、③人生の前半と後半のとらえ方：「変化はあるか。」、④時間的指向性(白井, 1997)：「過去・現在・未来の中で今、大切だと思う時期はいつか。なぜそう思うのか。」を質問し面接調査対象者の自発的な語りに任せた。

5) 分析手続き 面接調査の分析は以下の手順で行った。①面接の録音記録(録音を拒否された3名(40-A, 40-G, 60-G)は筆記記録)を逐語記録として書き起こした。②過去、現在、未来の時間的態度をとらえるために、略歴と面接の質問項目に対する語りから、時制ごとにそれぞれ過去、現在、未来に対する語りを意味を成すまとまりで抜き出し(1-3文)、それを発言数とした。その後、各時制に対する発言を同じ意図を示すと思われる内容でグループ分けし、その意図を的確に表す言葉をラベリングして、それをカテゴリ名とした。③中年期の身体的心理的特徴の発言をとらえるために、「中年期の身体的心理的变化の意識」について岡本(1985)、田中(1997)などをもとに、Table 8左欄のカテゴリ名のもとになる分析マニュアルを作成した。マニュアルにもとづいて、逐語記録から「中年期の身体的心理的变化の意識」に関する語りを意味を成すまとまりで抜き出し(1-3文)、それを発言数として、内容によるグループ分けを行った。その内容を示す用語をラベリングして、それをカテゴリ名とした。④各グループ内容とカテゴリ名について、心理学を専攻する大学院生3名に評定を依頼した。筆者との評定者間一致率は、「過去への時間的態度」：内容94.0%、カテゴリ名90.0%、「現在への時間的態度」：内容95.9%、カテゴリ名91.7%、「未来への時間的態度」：95.4%、カテゴリ名88.9%、「中年期の身体的心理的变化の特質」：内容88.6%、カテゴリ名85.7%で、全体では内容92.8%、カテゴリ名88.9%であった。意見が異なるものについては評定者間で協議し、合意のもとに決定した。

結果と考察

GHQ28の得点から、本研究の調査対象者は40-Jを除いて精神的健康度が高かったことから、40-Jを除く調査対象者の語りを適応的な時間的展望として考え、それらの特徴をとらえた。なお、発言者の分布状況から判断し、発言内容が各世代の50%以上の者に見られたもの、あるいは、他の年代には見られないものを各年代の特徴としてとらえた。面接対象者の語りを〈 〉で示す。

1) 過去・現在・未来への時間的態度の各年代の特徴

各時制の時間的態度を内容によりグルーピングした結果、「過去の時間的態度」は10カテゴリ、「現在の時間的態度」は12カテゴリ、「未来の時間的態度」は9カテ

ゴリに分類された。カテゴリ名と内容、発言例、年代別の発言数、発言者、発言者の割合を Table 5, Table 6, Table 7 に示す。

①過去の時間的態度 (Table 5) : 40 歳代では、〈過去があるから今がある〉〈過去は土台〉のような「基礎・土台・原点」とする意識が見られた。過去の体験を現在から意味づけてとらえ直す発言 (〈40-B : 良いことも悪いことも含めて大事にしたい。〉) や、〈40-A : だめでも次がある。そうやって今まで生きてきた。〉などの「経験からの学び」を過去から得ている発言も見られた。50 歳代の特徴としては、「基礎・土台・原点」とする発言に加えて、「必然的なもの (必然感)」、「自分を形成したもの」としてとらえる態度が見られた。その一方で、過去を「評価」の対象として距離を置いてとらえる発言も見られた。また、40 歳代と同じく、「経験からの学び」や「とらえ直し」の発言もあった。60 歳代では、〈60-B : 過去は思い出、あまり過去にはとらわれない。〉〈60-C : 会社を出れば過去の人、一線を退いたらすっきりと。〉など「区切り」をつけたという発言、「経験からの学び」や「とらえ直し」も見られた。また、〈よくがんばった〉など評価する語りがすべての人に見られた。

過去の時間的態度では、すべての年代に「経験からの学び」や「とらえ直し」という態度が見られた。五十嵐 (1996) は老年期において中年期のさまざまなライフイベントへの対応とその意味づけが人生吟味にかかわるとしている。中年期でも自分の経験を実感したり、とらえ直すことで過去を現在に意味づけていることが示された。また、「基礎・土台・原点」の意識は各年代に見られたが、50 歳代では必然的なこと、自己を形成したものとする意識が見られた。さらに 50 歳代から 60 歳代にかけては過去を評価する態度が高まった。守屋 (1998) は人生目標以前の人生では未来から現在を意味づけるものであるが、人生目標以後の人生では現在から過去を意味づけ直し始めると述べており、「土台」、「必然的なもの」、「評価の対象」など、過去の意味づけの年代による違いが特徴として見出された。

②現在の時間的態度 (Table 6) : 40 歳代では、〈40-F : 自分探しをしている状態〉〈40-C : なんとなくやりたいことがわかってきた。〉など、今の状態として自己理解や方向性を求める発言や気づきの発言があった。また「未来に向けての今」 (〈40-H : 今にベストを尽くしたら未来もいいような気がする。〉) の語りも見られた。50 歳代では、「自己理解・方向性の気づき」や「自己理解・方向性の確信」が語られた。また、過去の出来事に対する必然感から、現在生じている出来事を必然的なこととしてとらえる流れが見られた。40 歳代と同様に「経験の蓄積感」の語りや、〈50-D : 今ちゃんとして夢を膨らます。〉などの「未来に向けての今」の発言もあった。60 歳

代の特徴としては、〈60-I : 自分の置かれた立場、私のすべきことをしっかり果す。〉という「自己理解・方向性の確信」、〈60-G : 継続は金なりと最近思う。〉などの「経験の蓄積感」、〈60-G : 無事にここまで生きてきた。〉などの「到達感」が語られた。

中年期はアイデンティティの成熟の第一の山のピークであるとともに、第二の山への移行期であり、主体的に自己の生き方を考えられることが、心の成熟には不可欠の条件である (岡本, 1991)。現在の時間的態度には中年期を迎えた自己に対して、再度、主体的に自己の理解や方向性を求め、取り組んでいる語りが得られた。また、現在の行動が未来につながるという意識がすべての年代に見られた。中年は青年よりも現在を重視するとともに未来のために今努力するという満足遅延の意識も高いとされる (白井, 1991) が、現在の充実が未来の充実を生むという意識が強いことが示された。50 歳代では経験が蓄積していることを実感し、60 歳代ではそれに加えて、到達感の語りが見られ、そのような態度が現在と過去を連続あるものに行っていることが示唆された。

③未来の時間的態度 (Table 7) : 40 歳代では、目標を希求する発言 (〈40-B : 自分の目標として資格を設定したい。〉) や未来に対しての期待 (〈40-C : 年齢とともに世界は広がっているイメージ。〉) も多く語られた。しかし、その一方で、未来に対する不安 (経済的、健康、孤独感など) を語る割合も高かった。50 歳代にも 〈50-D : ライフワークを深く広く知識を持って進める。〉といった目標や期待を示す発言があった。「自分磨き」という態度は 50 歳代にのみ見られた。さらに 〈50-E : 自分のやりたいことをする。〉という「自分のために使用」という語りも見られた。60 歳代では、〈60-C : できる範囲で目標を作ってやっていく。〉という態度や、〈60-B : いらぬものを処分する〉といった「死」を意識した発言、〈60-I : 60 歳ぐらいから自分のためにも生きようという思いが出てきた。〉などの「自分のために使用」する時間としての発言があった。

未来の時間的態度としては、40 歳代では目標を設定し、チャレンジしていくとする姿勢が強いが、その一方で、不安も生じていた。40 歳代では他の年代よりも未来に対する時間的な広がりがあり、このような 2 面性をもつ未来への態度が見られたと考えられる。それに対して 50 歳代、60 歳代ではそろそろ未来は自分のために使ってもよい時間であり 50 歳代では自己の内面を成長させる時間、60 歳代では、今まで作り上げてきた自己を表現する場として意識している態度が見られた。さらに、60 歳代では死への準備といった意識も語られた。小野・五十嵐 (1988) は成人期は過去はおおむね客観視できる記念碑、未来も死という目標が見えてくるだけに、そこに至るおよその道程を見渡すことが可能になるとしてい

Table 5 過去の時間的態度のカテゴリ名, 内容, 発言例, 年代別の発言数, 発言者, 発言者の割合

カテゴリ名	内容	発言例	発言数			発言者の割合		
			40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代
基礎・土台・原点	過去は自分の土台となっているという意識, 過去があるから今の自分があるという思い。 過去に起こったことは必然的に起こったことであった, 運命だったという思い。	(40-B: 過去があつての今だし。) (60-C: ベースは過去でしようね。今ある私は過去による)	7	4	6	40-A, B, C, E, G, H, I	50-B, D, E	60-B, C, I, J
必然感	過去に起こったことは必然的に起こったことであった, 運命だったという思い。	(40-E: 今にして思えば必然的な時期だったのかもしれない) (50-B: 全部必然性があると思う。全部はばらばらにやってきたことだね)	2	5	4	40-E	50-B, D, E	60-B, I
自分を形成したものの	過去の出来事によって自分が作られたという思い。	(50-B: 一つのものがあるというものを、自分が自分の人生というものになった) (50-D: 過去の体験が良い意味でも悪い意味でも自分を作っていると思う)	1	3	0	40-J	50-B, D, E	0
評価	自分はよくやってきた, 一生懸命過ごしたという思い。	(50-C: ただ生活のために働いてきたけどそれでよかったと思う) (60-J: 今まで、もうがんばったんだから)	3	10	18	40-D, E, F, G	50-A, B, C, E, F	60-A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
区切り	過去は過ぎたことなのでしょうがない, とらわれない, 過去のこととして区切りをつけたという意識。	(40-E: あのときどうだったかとは思わない。それはそれでしょうがない) (60-H: 定年と共に自分のたな卸しは終わった)	4	3	9	40-A, E, H, I	50-A, F	60-A, B, C, E, H
経験からの学び	経験したことから感じたことや学んだこととしての考えがあることの実感	(40-A: だめでも次がある進学がダメでも他があつたし, そうやって今まで生きて来た感じ) (60-C: 努力して報われてきたから, 逃げて得たものはない)	8	4	7	40-A, B, D, E, G	50-B, D, F	60-A, C, D, H, J
とらえ直し	起こった当時はネガティブな思いを感じたが, 今から考えるとよかつたと思える体験。	(40-C: のんびりしてきたことも, いまやらなきゃっていう意識に繋がっているのかもしれない) (50-B: 母が倒れたことが踏ん切りとなり, よいきっかけをくれたんだと思う)	12	10	7	40-A, C, D, E, G, H	50-A, B, D, E	60-A, G, H, I, J
後悔・反省	過去の出来事を後悔, あるいは反省し続けている。	(40-I: いい加減に子育てをしてきた。反省しきりです) (60-J: 今振り返ると, 私には特技が何も無い。人に分けてあげるものが無いっていうのが一つ残念です)	6	3	5	40-A, D, I	50-F	60-E, G, J
とらわれ	過去の体験, 出来事に対して今もそれを引きずった思いがある。	(40-J: 母の気持ちがわかつたからとって母との関係も, それは自分の救いにはならない) (60-G: 大学に失敗したので過去は振り向かない)	8	1	8	40-A, J	50-E	60-F, G, I, J
今によって変わるもの	今を変えることによって過去は変わっていくという意識。	(40-E: 今を変えていけば昔も変わるのかな)	2	0	0	40-E, H	0	0
合計			53	43	64			

注. 太字は特徴として取り上げたものを示す。

Table 6 現在の時間的態度のカテゴリ名、内容、発言例、年代別の発言数・発言者、年代別の割合

カテゴリ名	内容	発言例	発言数				発言者、発言者の割合			
			40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代		
自己理解・方向性の希求	自分を求めることを求め、自分が何をすべきかを模索している。	(40-B: あくまで自分を求めていると言ったことが動機で勉強してみようかなって思いました) (60-J: でも自分のしたいことが何かっていわれたら何かな)	9	0	5	40-C, F, I, J	0	60-F, J	20.0%	20.0%
自己理解・方向性の気づき	自分のことがわかり始め、漠然と自分のしたいことがわかり始める。	(40-C: 自分の好きなことがわかってきた) (50-F: なんかに生きがいのある仕事ができたらいいなって、なんかややっぱり精神的なとなんとなくそっちの方へ興味がある)	20	4	5	40-B, C, E, H, I	50-B, C, E, F	60-B, E, J	66.7%	30.0%
自己理解・方向性の確信	自分のことがわかり、自分の進む道がはっきりとわかっていく。	(40-E: 当面はこのままでいくんですけど、生き方はこれでまっすぐきまっているんですけどね) (60-H: 人生最後のステージを少年野球にかけようと思った)	8	7	5	40-A, D, E, G	50-A, B, D, E, F	60-B, C, G, H, I	40.0%	83.3%
充実感	現在が充実していると感じている。	(40-B: 例えば山を登って降りるとしたら、今山頂のあたりかなって思う) (50-E: 今はすごく充実している)	2	3	1	40-B, G	50-E, F	60-G	20.0%	33.3%
経験の蓄積感	今までの経験が今にいかされている、役立っているという意識。	(40-E: 人と関わることで改善されているというのがわかってきた。人に関わることによって勉強できているのかって思った) (50-C: ちよっとしたところだけ、今までの仕事で役立っていると思う)	2	7	7	40-C, E	50-A, B, C, E	60-A, B, C, F, G, I	20.0%	66.7%
到達感	ここまで生きてきた、もう戻りたくないという思い。	(40-A: せつかくここまでできたのに) (60-B: 今まで一生懸命やってきて、ここまでできたのに、後に戻って同じ苦労をするのはいやだね)	2	0	6	40-A, D	0	60-A, B, F, G, I	20.0%	0.0%
必然感	今起っていることは自分にとって必要なことであるという意識。	(50-E: 今起っていることは私に足りないものを私に勉強しなさいと教えてくれているんだらうなって思う)	0	4	0	0	50-B, E	0	0.0%	33.3%
未来に向けての今	現在を一生懸命過ごせば未来が開けるという意識。未来のために現在をしっかりと生きる。	(40-C: 現在が充実していれば未来も) (50-B: 逃げないでそのとき出来る範囲で無理はしないで、出来る範囲でやれば、道は開けてくる)	5	7	4	40-A, B, C, E, H	50-A, B, D, E, F	60-B, D, E, I	50.0%	83.3%
過去作り	現在を一生懸命過ごすことによりより良い過去が作られる。現在は過去に含まれる。	(40-D: この瞬間を大切に自分なりに一生懸命悔いなく生きるということが結果的に過去である) (60-H: 過去も含めた全体が今)	1	0	2	40-D	0	60-C, H	10.0%	0.0%
空虚感・不安	充実感が得られておらず、もの足りなさや、不安を感じている。	(40-F: やる気がでず、朝起きてから目が覚めない感じで活力がわかない) (60-F: 充実しているとはいえない。やっぱり今まで外へ出ていたのが、出ないということについてはほんもんとするものがある)	5	0	11	40-E, J	0	60-E, F, J	20.0%	0.0%
閉塞感	過去や未来へのポジティブな志向がなく、今を生きるしかないという閉塞的な状況。	(40-F: 未来に夢をもちたいけどないので、今を一生懸命過ごすしかない) (50-C: 毎日、目の前のことをクリアーしているだけ)	3	1	0	40-F, I, J	50-C	0	30.0%	16.7%
自分のために使用	自分のために時間を使っている。	(60-A: 遊ぶことを一番優先しているんです、今は)	0	0	3	0	0	60-A, C	0.0%	0.0%
注: 太字は特徴として取り上げたものを示す。			57	33	49	合計				
						139				

Table 7 未来の時間的態度のカテゴリ名, 内容, 発言例, 年代別の発言数・発言者, 発言者の割合

カテゴリ名	内容	発言例	発言数			発言者の割合		
			40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代
チャレンジ	未来に目標を持ち、それに向けての努力をしていったり、チャレンジして未来に向かって進もうという意識がある。	(40-A: 楽だけでもいいし、新しいことにもチャレンジしたい) (50-F: 自分の好きなこと、関わりたいこと、行きたいことかを我慢しないで、なるべくチャレンジしていきたい)	13	9	6	40-A, B, C, D, E, F, G, H	50-A, C, D, E, F	60-B, C, D, E, G, H
期待・楽観視	未来へのポジティブなイメージがある。	(40-C: 未来はわからないから、よくなっていくだろうって感じ) (50-A: 年をとっても心は成熟していくという気持ちはあるんですけどね)	10	4	6	40-A, B, C, D, H, I	50-A, C, E, F	60-D, H, I
自分磨き	未来に向けて、自分を内面を磨いていきたいという思い。	(50-D: 自分を磨こうと思いついた) (50-E: 自分がさびないように磨いていこうかなって)	0	2	0	0	50-D, E	0
現状維持	未来に対して出来る範囲での、現状維持を望んでいる。	(40-I: ばちばち生きていきたい。欲は無く) (60-E: 健康であれば)	5	2	3	40-A, I	50-C	60-A, E
割り切り	未来のことはわからないので、心配してもしょうがないという意識。	(40-A: 起きていないことを心配してもしょうがない) (60-G: 取り越し苦労はしなくない)	2	2	3	40-A, G	50-B, C	60-A, G, I
自分のために使用	自分の好きなことなどをして、自分のために使いたいという思い。	(40-G: 子育てを終えてから楽しい時間を過ごしているときには母は何もいわないのだからなうって思っている、そのときは思いつきやれるかなって) (60-B: 今度は自分が楽しむという段階に入ってもいいかなって)	3	3	9	40-B, G, I	50-C, E, F	60-B, C, F, G, I, J
死の準備・死に向けて	死に向けての準備をする時間としての意識。	(60-B: 今は将来のために、いろいろなものを処分する、残されたものがどんなに迷惑をするか) (60-D: どういう風に人生を終えるか)	0	1	4	0	50-F	60-A, B, D
不安	未来に対して感じる不安。	(40-D: 子どもが成人できるまで自分が元気でいられるかなという不安) (60-F: いつまでいきるかかわからないものね。最終的に得た資金をいつまで使えるかというのがちょっと不安だな)	8	0	2	40-D, F, G, H, J	0	60-F, G
消化・あきらめ	未来に希望が無く、消化としてとらえている。	(40-J: 未来には負のイメージしかないですね) (60-F: 残りの人生は消化だけだから)	3	0	4	40-F, J	0	60-F, J
合計			44	23	37			

注: 太字は特徴として取り上げたものを示す。

合計

104

るが、本研究では50歳代、60歳代にこのような時間意識の高まりが見られた。

2) 年代別の中年期の身体的心理的变化への意識と過去、現在、未来の時間的態度の関連

「中年期の身体的心理的变化の意識」に関するカテゴリ名と内容、発言例、年代別の発言数・発言者、発言者の割合をTable 8に示す。

①40歳代：未来の目標を語る中で、そのきっかけとして、中年期の身体的心理的变化を語る流れが見られた。例えば40-Aは目標として以前は仕事の拡大を考えていたが、今は現状維持でいいとした。その変容の要因として、体力の衰えとともに、健康などもっと大事なものを大切にしたいという気持ちが芽生え、自分の容量を知らないといけない、自分の気持ちが楽であることがいいと思うようになったことをあげている。また、40-Dや40-Gは目標として次世代の子どもたちを育てると語り、その要因に40-Dは体力の限界を感じ、指導者としての役割に新たな価値を見出したことをあげ、40-Gは自分の子ども以外への視野の広がりをあげている。40歳前後で身体的心理的な変化を感じ始め、これらの気づきが未来に対する態度の質的な変化を生じさせていることが示唆された。その中で、〈40-C：形を残すことより、何かに対して自分の全霊を傾けて充実していることがいい。〉など目標達成よりもその過程に価値を見出す発言もあった。また、〈40-B：内面的な意味では今の方がいい。〉や〈40-I：人との関わりの中で自分が作られていくのを意識するようになった。〉といった「自己の確立感や成熟感」の語りも見られた。その一方で、一番精神的健康度の低い40-Jは〈自分の好きなことがわからない〉〈高校生や大学生のときに自分自身を作れなかった〉と話し、過去を土台として意識できないことを語っている。若本・無藤(2006)は加齢にともない老いが進行するにもかかわらず、自己評価などのwell-beingの水準は上昇・維持する現象をとらえ、老いの肯定面である“余裕と成熟”がそれらに関係することを示している。本研究においても、過去を「基礎・土台・原点」と意識し、現在の自己の成熟感を感じることで心理的な安定を得ていることが示唆された。

②50歳代：目標に対するきっかけとして、「衰えの気づき」や「葛藤」の発言は見られず、自分を知ることの大切さを述べる「自分の容量の自覚」の発言や、〈50-D：自分の感情を大切に、素直な生き方をしていきたい。〉という「あるがままの受容」の発言が語られた。例えば、50-Aは、自分を大切にしないといけない、素直になれるようになったという意識の変化をのべ、さらに未来に向けて心の成長をしていきたいと思うようになったと語った。また、50歳代では〈50-E：今勉強していることが、孫を育てることに役立てばそれでいい。〉など「限界

の意識による柔軟な思考」や〈50-A：人との出会いが大切だと思う。〉〈50-B：自分の存在で周りが成長するというのもその人の成長である。〉などの「新たな価値の気づき」が社会や人との関わりによって生じていた。そのような気づきから、社会との関わりの中で未来に対して「自分磨き」や〈50-A：生涯学習を続け成長したい〉、〈50-D：ライフワークを深めたい〉という内面の充実を目指す語りが見られた。また、過去に対しても自己を形成したものである過去の受容が見られ、50歳代には自己形成としての時間的態度が強いことが示された。

③60歳代：未来への時間的態度をたずねる中で、50歳代では見られなかった「衰えの気づき」が再び語られた(〈60-J：今からこうやりたいか思っても体力的に無理かな〉)。それをきっかけとして、未来に対して「死の準備」をしなければという意識が生じている者もいた(60-B, 60-D)。他の年代と同様に自己の容量を知らないといけないという発言や、〈60-G：自分の好きなものに囲まれて過ごせればよいと思う。〉など「あるがままの受容」の発言が見られたが、40歳代ではその意識から新たな未来を志向していたが、60歳代ではその状態の維持、あるいは生活面での快適さなどが未来の目標として語られた。60歳代では身体的な衰えを自覚することにより、未来の長さが狭まって意識されることが推測され、それにより、過去の振り返り、過去に対して区切りをつける意識や、現在の自己の状態を把握した上で、そろそろ自分のために時間を使ってもよいという未来へのポジティブな態度が生じていることが示唆された。

総合考察

中年期の各年代における時間的展望の特徴、および適応的な時間的展望をとらえた。40歳代では未来への志向性が高いが、未来の目標は、身体的な衰えや自己の有限性に気づくことにより、従来の目標から自分が納得できる形の目標へと変化が生じていた。また、現在には自己理解を模索し、希求する姿が見られた。時間的態度としては過去の受容が精神的健康に影響を与え、精神的健康度が高い者は、過去のネガティブな体験をとらえ直し、過去を土台として受容していることが示唆された。

50歳代では、未来への志向性が40歳代よりも弱まり、過去や現在に対する志向の分散が見られ、50歳代では過去の受容と現在の充実が精神的健康に影響を与えた。中年期の適応的な指向性は未来につながった“ポジティブな現在指向”であるとされている(白井, 1991)。本研究では、未来を志向する中で、50歳代に身体的心理的变化から自分を知ることへの意識が高まり、過去の体験は現在の自己を形成する上で必然であり、自己形成過程として現在の出来事にも必然性を感じて深くコミットし、それが未来の充実につながると語る者が見られた。このよ

Table 8 中年期の身体的心理的特質のカテゴリ名, 内容, 発言例, 年代別の発言数・発言者, 発言者の割合

カテゴリ名	内容	発言例	発言数			発言者, 発言者の割合		
			40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代
身体的心理的変化の気づき	衰えの気づき	体力の衰え, 容姿の衰え, 体調の変化の気づき。 (40-A: 体力的にも衰えるし, 特に容姿は目にみえるから実感する) (60-B: 60歳になって風邪をひいて, 今まで1日とかで治っていたのが治らなくて。)	9	0	6	40-A, B, D, F, H 50.0%	0 0.0%	60-A, B, C, D, E, J 50.0%
	自己の有限性の自覚	限り有る命であることを意識する。余生の自覚。 (40-C: これまで過ごしてきた分しかないんだっていう感覚はあって, 後なにができるかって思ったりはするんですけど) (50-C: 私は死なないと思っていたんだけど, 私も死ぬんだなって最近思うようになった)	5	4	4	40-B, C, E, H, I 50.0%	50-C, F 33.3%	60-A, D, I 30.0%
	葛藤(限界の意識)	何かをやりたいと思う意識と, 限界を感じることの葛藤。 (40-C: できるところまでやってみようというはあるかもしれないけど, でもこの年でもみたいな感じもある) (60-J: 目標がないのは寂しいけど, 今更努力してという目標は立てられない)	4	0	1	40-C, E, F, I 40.0%	0 0.0%	60-J 10.0%
身体的心理的変化への対応	衰えの受容	体力の衰え, 容姿の衰え, 体調の変化を受け入れなければならないという意識。 (40-B: 眼鏡もあるんだから, 合わなくなったら, 合わせてくださいっていけばいいかな) (50-A: 体力的にも限界が感じられることがあるから, 老年期の準備をしていかなないと)	8	1	0	40-A, B, D, F 40.0%	50-A 16.7%	0 0.0%
	自分の容量の自覚	自分のことや能力を自覚し, 自分にも限界があることを受け入れる。 (40-D: 中学生や高校生と張り合おうという気はないですね) (50-D: 自分は何かに一生懸命になってしまうタイプだから, 自分でコントロールしながら, 未来に向けて進んでいかなないと)	8	8	8	40-A, B, D, I 40.0%	50-A, B, D 50.0%	60-A, B, C, H 40.0%
	あるがままの受容	自然体の, 等身大の自分でいいと思う。 (40-A: 自分の気持ちが楽であることがいいかなと思うようになった) (60-G: がんばらなくてもいいと思うようになった)	3	5	6	40-A, I 20.0%	50-A, D, F 50.0%	60-B, C, G, J 40.0%
	限界の意識による柔軟な思考	限界を意識する中で, 自分に対して柔軟な思考ができるようになる。 (40-B: 途中でこれはなんか無理だなと思いつつながら, だめなときはだめでとりあえず続けてみようかなと思っている) (60-C: 体力と気力で調整ながら楽しめればいい)	9	4	2	40-B, C, D, E, F, H, J 70.0%	50-A, D, E 50.0%	60-B, C 20.0%
	経験による新たな価値の気づき	経験によって今まで価値をおいていたものからそれとは違うものに価値を感じる。今までとは違うものの見方が生じる。 (40-E: 今の社会は答えが一つと考えているけど, 答えは一つではないと思うんです) (60-A: 生きがいを決めたってそれがどうなるかわからないし, それに縛られたくない。来年桜が見れたらそれでいい)	29	23	26	40-A, B, C, D, E, G, H, I, J 90.0%	50-A, B, C, D, E, F 100.0%	60-A, B, C, D, E, F, G, H, I, J 100.0%
	自己の確立, 成熟感	以前よりも内面的な成熟感や自己が確立されていることを実感する。 (40-I: 人とかかわりの中で自分が作られていくというのを意識するようになった) (50-E: やっと親から離れて自立できたかな)	6	2	0	40-A, B, H, I 40.0%	50-B, E 33.3%	0 0.0%
	世代性	先代から受け継ぎ, 次の世代に伝えたいという意識。 (40-D: 自分がやってきたことを受け継いでやりたいし, 自分の姿を見て, 子どもたちががんばろうと思ってくれたら) (50-D: 子どもに良い体験をさせてあげたい)	8	2	6	40-A, C, D, G 40.0%	50-D 16.7%	60-C, D, H, J 40.0%
	過去の問題への取り組み	人生を振り返り, やり残していたことをやりとげたいという意識。 (50-F: 人との関わり方を自分なりに見直していこうかな) (60-C: ゴルフでもやり残していたものがあった。やはり人生の目標だったんですね)	0	2	4	0 0.0%	50-F 16.7%	60-C, I, J 30.0%
	夫婦関係のとらえ直し	今までの夫婦のあり方をもう一度見直す。 (40-B: まず, 夫婦でコミュニケーションがとれて, まず二人の単位が基本だろうと私が最近, ここ数年強く感じるようになった) (40-E: 一番大事なのは夫婦間だと思った)	4	1	2	40-A, B, D, E 40.0%	50-B 16.7%	60-B, F 20.0%
				93	52	65		
			合計		210			

うなプロセスが中年期に“ポジティブな現在指向”を生じさせる要因となることも考えられる。

60歳代では再び身体的な老化への気づきが始まり、それとともに未来の時間が狭まって意識され、現在への志向が強まることが示された。その中で過去を評価し、納得した形で区切りをつける姿が見られた。国谷(1996)は、中年期はある意味ではさまざまな「さようなら」を言う時期であり、その言い方が上手にできるかどうかによって中年期の過ごし方が変わってくるとしている。同様に、矢野(2000)は人生において忘却をすることは、健康な人間の徳であるとしている。60歳代では過去に区切りをつけ、現在に過去の人生に対する経験の蓄積感や、到達感を抱きながら、自分らしさを表現する場としてのポジティブな未来を意識する時間的態度が心理的な安定と関連することが示唆された。

本研究において、中年期における各年代の時間的志向性の変化、および年代による過去、現在、未来の時間的態度の特徴がとらえられ、中年期の年代別による適応的な時間的展望の様相が示された。しかし、対象者の性別や抽出に偏りが見られること、年代的なコホートの要因を考慮していない点などは検討の余地があり、今後、調査対象者の幅を広げ、状況要因などを考慮してとらえることが必要である。また、中年期の身体的心理的特質との関連から個人内プロセスに焦点をあて、中年期の時間的展望の変化の過程をとらえることも、今後の課題である。

文 献

- Bortner, R., & Hultsch, D. (1972). Personal time perspective in adulthood. *Developmental Psychology*, 7, 98-103.
- Cameron, P., Desai, K.G., Bahador, D., & Dremel, G. (1977-1978). Temporality across the life-span. *International Journal of Aging and Human Development*, 8, 229-259.
- Cottle, T.J. (1967). The circles test: an investigation of perception of temporal relatedness and dominance. *Journal of Projective Techniques & Personality Assessment*, 31, 58-71.
- 堀内和美. (1993). 中年期女性が報告する自我同一性の変化：専業主婦、看護婦、小・中学校教師の比較. *教育心理学研究*, 41, 11-21.
- Hultsch, D., & Bortner, R. (1974). Personal time perspective in adulthood: A time-sequential study. *Developmental Psychology*, 10, 835-837.
- 五十嵐敦. (1996). 高齢者の人生展望とその評価. *日本教育心理学会第38回大会発表論文集*, 52.
- 五十嵐敦・氏家達夫. (1999). 中年期における心理社会的な身体的変化に対する適応過程に関する縦断的研究：中年期の目標・希望からみた時間的展望の様相についての分析. *生涯学習教育研究センター年報第4巻*, 福島大学, 福島, 27-37.
- 五十嵐敦・氏家達夫・佐藤華代. (2001). 中年期における心理社会的な身体的変化に対する適応過程に関する縦断的研究：人生の絶頂期と底についての意識. *生涯学習教育研究センター年報第6巻*, 福島大学, 福島, 37-44.
- 乾 正・頼藤和寛・村上光道・辻 悟. (1979). 青春期と初老期のうつ病に関する考察. *精神医学*, 21, 953-961.
- 柏尾眞津子. (2007). 老年期. 都筑 学・白井利明(編), *時間的展望研究ガイドブック* (pp.60-68). 京都：ナカニシヤ出版.
- 国谷誠朗. (1996). 中年期男性の危機と発達. *教育と医学*, 44, 908-914.
- Lewin, K. (1954). *時間的展望とモラル* (末永俊郎, 訳). 東京：東京創元社. (Lewin, K. (1942). *Time perspective and moral*. New York: Houghton Mifflin.)
- Lewin, K. (1979). *社会科学における場の理論* (猪俣佐登留, 訳). 東京：誠信書房. (Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York: Harper & Brothers.)
- 三宅俊治. (2005). 不安に及ぼす身体不調感と将来展望の影響：若年・中年・高齢者の比較. *心身医学*, 45, 923-932.
- 守屋國光. (1994). *老年期の自我発達心理学的研究*. 東京：風間書房.
- 守屋國光. (1998). *未来分析：健全に苦悩するために*. 京都：ナカニシヤ出版.
- 長尾 博. (1990). アルコール依存症者と健常者との中年期の危機状態の比較. *精神医学*, 32, 1325-1331.
- 中川泰彬・大坊郁夫. (1985). *日本版GHQ精神健康調査票《手引き》*. 東京：日本文化科学社.
- Neugarten, B.L. (1968). The awareness of middle age. In B.L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging* (pp.93-98). Chicago: University of Chicago Press.
- Neugarten, B.L. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136, 887-894.
- Nurmi, J.E., Pulliainen, H., & Salmela-Aro, K. (1992). Age differences in adult's control beliefs related to life goals and concerns. *Psychology and Aging*, 7, 194-196.
- 落合幸子. (1981). 人生の転換期における心理 (II). *筑波大学心理学研究第3巻*, 筑波大学, 茨城, 39-50.
- 岡本祐子. (1985). 中年期の自我同一性に関する研究. *教育心理学研究*, 33, 295-306.
- 岡本祐子. (1991). 生涯発達からみた中年期の意味：アイデンティティの危機と成熟. *教育と医学*, 39,

- 841-847.
- 大森健一. (1977). 初老期, 老年期のうつ病: 特にその発病状況と役割意識をめぐって. 宮本忠雄(編), *躁うつ病の精神病理2* (pp.153-188). 東京: 弘文堂.
- 小野直広・五十嵐敦. (1988). 青年期の時間的展望: TP-SCTによる考察. *福島大学教育学部論集(教育・心理部門)第44号*, 福島大学, 福島, 1-13.
- 白井利明. (1991). 青年期から中年期における時間的展望と時間的信念の関連. *心理学研究*, **62**, 260-263.
- 白井利明. (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究. *心理学研究*, **65**, 54-60.
- 白井利明. (1997). *時間的展望の生涯発達心理学*. 東京: 勁草書房.
- 高橋君江. (1985). 時間的展望の測定技法に関する研究: Circles Testの妥当性と信頼性について. *共栄学園短期大学研究紀要第1号*, 共栄学園短期大学, 埼玉, 165-176.
- 田中信市. (1997). 中年期. 馬場禮子・永井 徹(共編), *ライフサイクルの臨床心理学* (pp.172-188). 東京: 培風館.
- 田中良子. (1974). サークルテスト: 過去・現在・未来に対する認知とパーソナリティ. *日本心理学会第38回大会発表論文集*, 518-519.
- 谷田恵美子. (2005). 高齢者・若者・中年のもつ人生観: 共分散構造分析による比較. *看護・保健科学研究*, **5**, 1-11.
- 都筑 学. (1984). 青年の時間的展望の研究. *大垣女子短期大学研究紀要第19号*, 大垣短期大学, 岐阜, 57-65.
- 都筑 学. (1993). 大学生における自我同一性と時間的展望. *教育心理学研究*, **41**, 40-48.
- 都筑 学. (2007). 時間的展望の理論と課題. 都筑学・白井利明(編), *時間的展望研究ガイドブック* (pp.11-28). 京都: ナカニシヤ出版.
- 若本純子・無藤 隆. (2006). 中高年期のwell-beingと危機: 老いと自己評価の関連から. *心理学研究*, **77**, 227-234.
- 矢野智司. (2000). 生成する自己はどのように物語るのか: 自伝の教育人間学序説. やまだようこ(編), *人生を物語る* (pp.251-278). 京都: ミネルヴァ書房.

Higata, Atsuko (Graduate School of Education, Hiroshima University) & Okamoto, Yuko (Graduate School of Education, Hiroshima University). *The Relationship between Time Perspective and Mental Health in Middle Age*. THE JAPANESE JOURNAL OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY 2008, Vol.19, No.2, 144-156.

The results of a questionnaire survey indicated that the time perspective of people in their 40s was oriented toward the future, whereas people in their 50s were oriented to the present. The relationship between time perspective and mental health indicated the need to maintain a broad time orientation, in order to maintain positive mental health during middle age. The interview data suggested that feelings regarding the past, present, and future differed between people in their 40s, 50s and 60s. These group differences were related to time orientations and to the relations between time perspective and mental health. Finally, the results of this study suggested differences in the quality of acceptance of the past, satisfaction with the present, and goal directedness and hope in each age group.

[Key Words] Time perspective, Mental health, Middle age, Time orientation, Middle adulthood

2007. 3. 29 受稿, 2008. 3. 13 受理