

# 女性のライフサイクルとこころの危機

—「個」と「関係性」からみた成人女性のこころの悩み

広島大学大学院教育学研究科

岡本祐子

## 女性のライフサイクルを俯瞰すると

成人女性のこころの問題は、一九七〇年代以降、つねに多くの関心が寄せられてきた。たとえば、一九七〇～一九八〇年代にかけて注目された「ジェンダー・アイデンティティ」の概念は、女性の側にシャープでアクティブな関心や問題意識を提起し、女性の生き方探しの水先案内の役割を果たした一面もある。

また、心理臨床的にみると、子どもを生み育てることや家庭を営むこと、仕事へのかかわり方など、個としての自分の生き方と、自分にとって大切な人を育み支えることを、どうおりあいをつけ、どのように両者を大切にして生きていくかという女性特有のこころの悩みも少なく

ない。

女性のライフサイクルは、男性に比べてはるかに複雑な特質をもっている。それは、生き方の多様性ばかりではなく、女性の人生が、身体・生理的次元、心理的次元、社会的次元のいずれにおいても、「生み・育て・支える」営みに深くかかわっていることによると思われる。

筆者は常々、「大人」として人生を生きるために、「個としての自分」と「他者を支える自分」の両者がしつかり機能し、よいバランスを保つていくことが重要であると考えてきた<sup>(1)(2)</sup>。

臨床心理士として筆者がかかわってきた成人女性のクライエントは、そのいずれかがうまく機能しない、または両者のバランスがうまくとれないことから問題が生じている事例が多い<sup>(3)</sup>。本稿では、まず現代女性のライフサイクルを俯瞰し、アイデンティティの視点から女性特有のこ

ころの危機の現れ方について考えてみたい。

十数年前、筆者は、青年期以降の女性の人生を一本の木に見立てて、「現代女性のライフサイクルの木」として表した<sup>(3)</sup>(図1)。この図の示唆するものは、女性のライフコースの多様性と、こころのレベルで見ると、どのライフコースを選択しても光と影が存在するということである。二一世紀を迎えた今日の女性に対しても、この図はかなり適合できるように思われる。

男性の場合は、学校を卒業すると、職業を太い軸とした人生が展開していく人が多いのに対して、女性の場合は、結婚、出産・子育て、職業との両立等、ライフコースはいくつにも枝分かれしていく。ここ三〇年余の間に、女性の生き方の選択肢は確実に拡大した。しかもその選択は、多くの場合、個人の主体性に任されるようになった。これは魅力ある変化であろう。

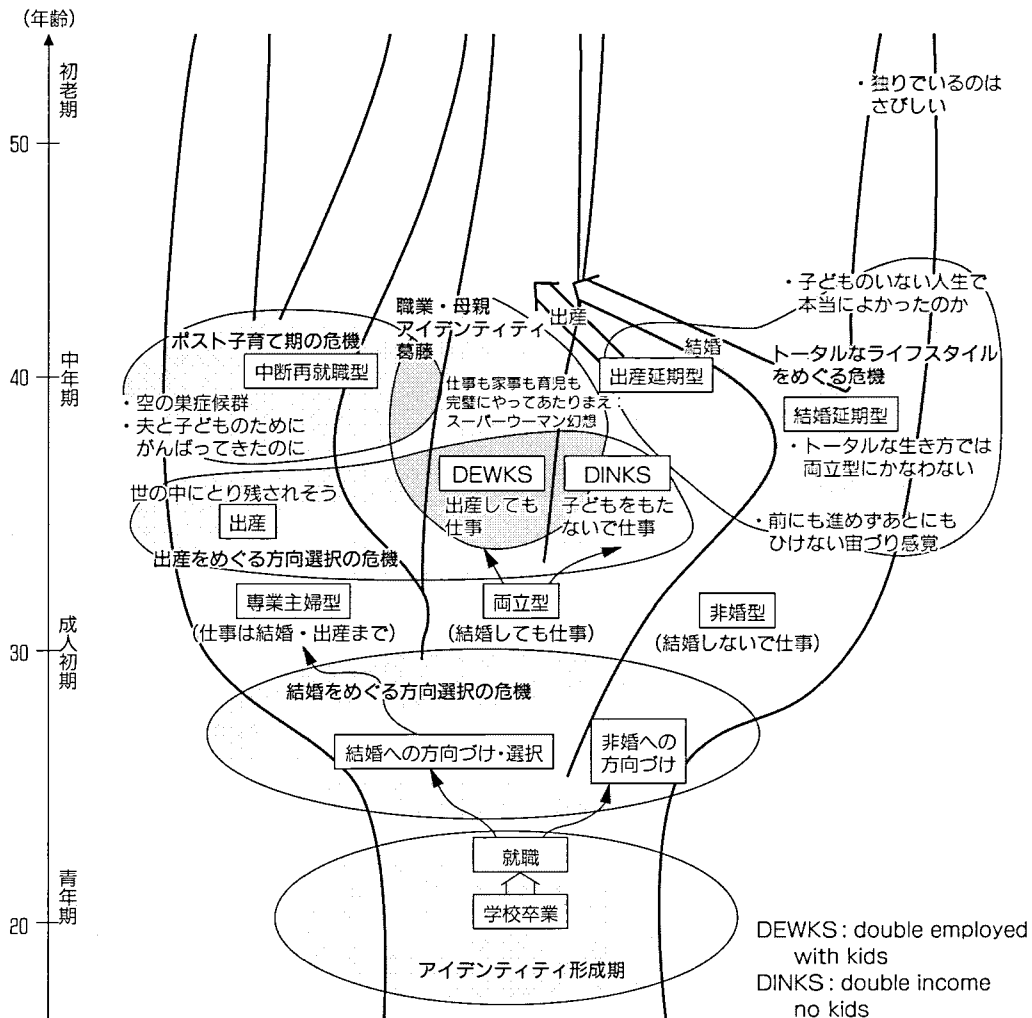


図1 現代女性のライフサイクルの木 (文献3より改変)

しかしながら、その方向選択の岐路は、つねにアイデンティティに直接かかわる問題をはらんでいる。図1に示したように、どのライフコースにおいても、その生き方を選んだがゆえの固有の悩みが存在している。

### 成人女性のライフプロセスにみられるアイデンティティの危機

ここでは、今日の女性の生き方の中で、自立や「個」としての生き方を志向した人々と、家庭を営むことなど重要な他者との「関係性」を重視した人々の、二つのタイプの成人期のライフプロセスと危機のあり方について考えてみたい。

#### (1) 「個」を志向した人生と「関係性」を志向した人生

筆者は、四〇〜五〇代の中年女性を対象に、青年期以降のアイデンティティ発達プロセスと危機の現れ方について検討してみた。

その結果、①青年期のアイデンティティ形成は、職業的自立など、個としてのアイデンティティの確立に重点をおいたAタイプと、配偶者選択など関係性にもとづいてアイデンティティ形成を行ったBタイプに分かれること、②青年期以降中年期の入口までのライフプロセスは、

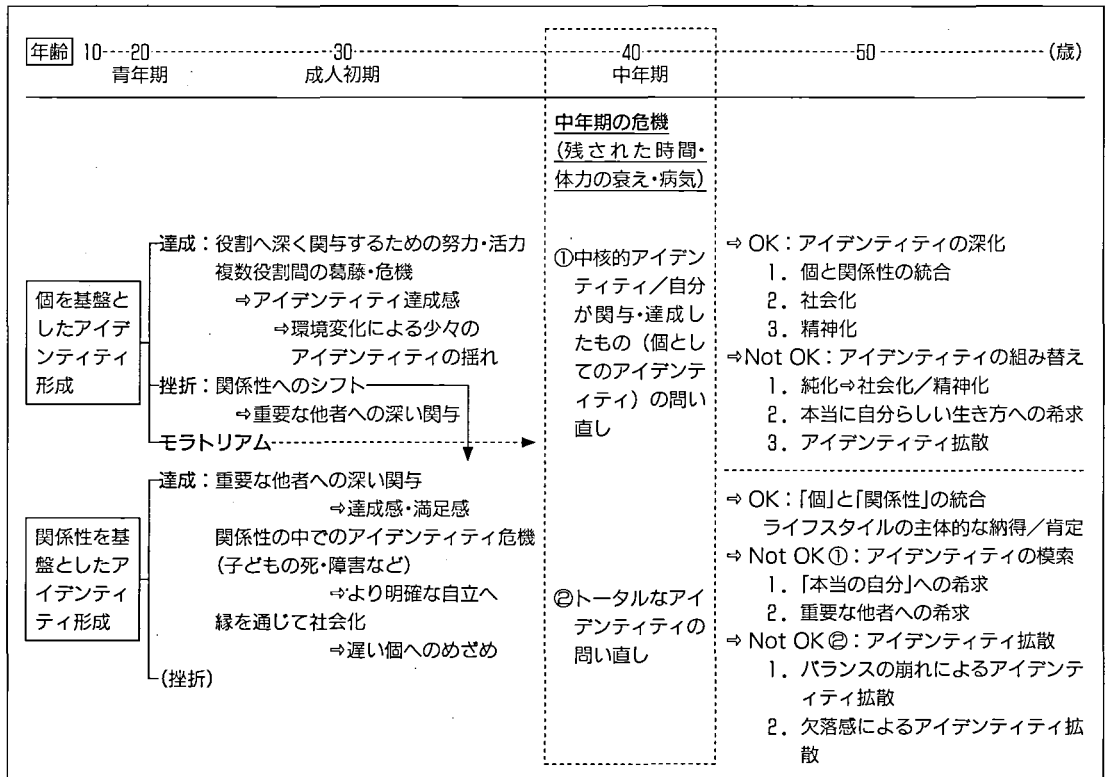


図2 青年期から中年期までのアイデンティティ発達・変容のプロセス (文献6より改変)

この二つのタイプではかなり異なった特徴がみられること、③中年期のアイデンティティ危機は、ライフスタイルの相違にかかわらず、すべての対象者に体験されているが、その内容はA・Bタイプでかなり異なっていること、などがわかってきた。

図2は、そのプロセスの概要を示したものである。また、A・Bタイプのアイデンティティ危機の現れ方をライフステージ別にみると、それぞれ図3、図4のようにまとめることができる。

Aタイプは、青年期に強い自立志向性を持ち、はっきりとした職業的自立をめざしたタイプは、自立志向性は弱い、学生時代に職業的自立を断念し、生き方の基盤を「重要な他者」にシフトした人々である。前者を「A・個の確立志向型」、後者を「B・関係性志向型」と呼ぶことにしよう。

まず、青年期のアイデンティティ形成について、「A・個の確立志向型」の人々は、仕事をもつこと、つまり職業的に自立することが重要な要件であり、家庭をもつことや母親になることは、Bタイプの人々に比べて相対的に遅い。それに対して、「B・関係性志向型」の人々は、進路選択にあたって、結婚し家庭をもつことが大切な要件であり、妊娠・出産のテーマは(実際に子どもに恵まれるかどうかは別問題であるが)そのすぐ後に続いている。

成人初期においては、「A・個の確立志向型」の人々は、職業と家庭建設、とくに子育てとの両立の厳しさに直面し、「個としての自分」と「母親としての自分」の鋭い葛藤を体験している。そして、数々の知恵や工夫、周囲のサポートで乗り切ろうとしていた。それに対して、「B・関係性志向型」の人々は、この時期、子育てをはじめ家族との生活に深く関与している。Bタイプの人々のこの時期の危機も、家族の病気や障害など、家族をはじめとする「関係性」の世界で体験されていた。

しかしながら、四〇代の中年期になると、いずれのタイプも、人生前半の生き方の問い直し

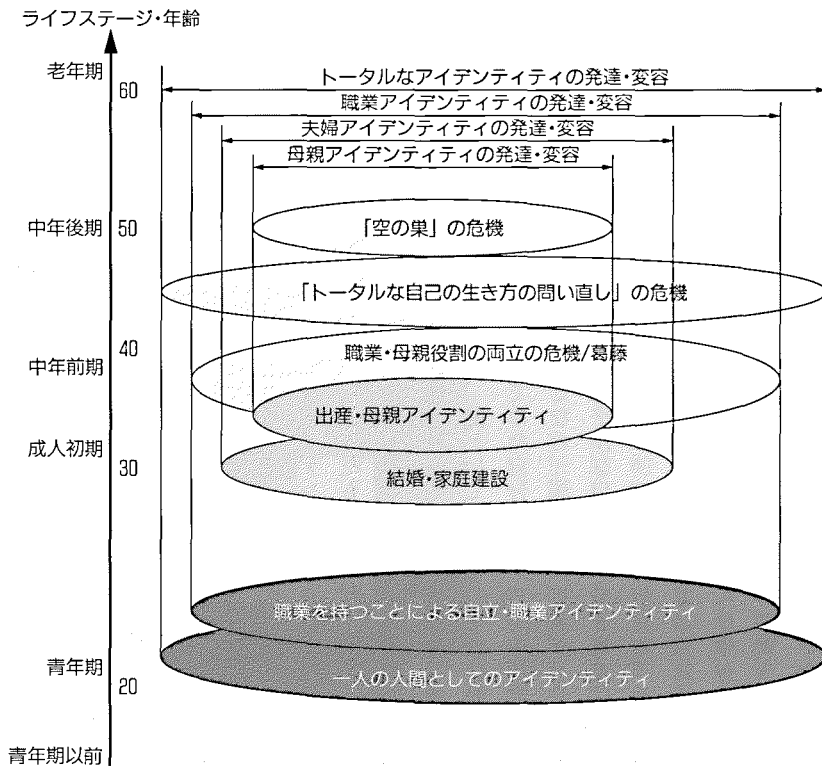


図3 A: 個の確立志向型のライフプロセス (文献6)

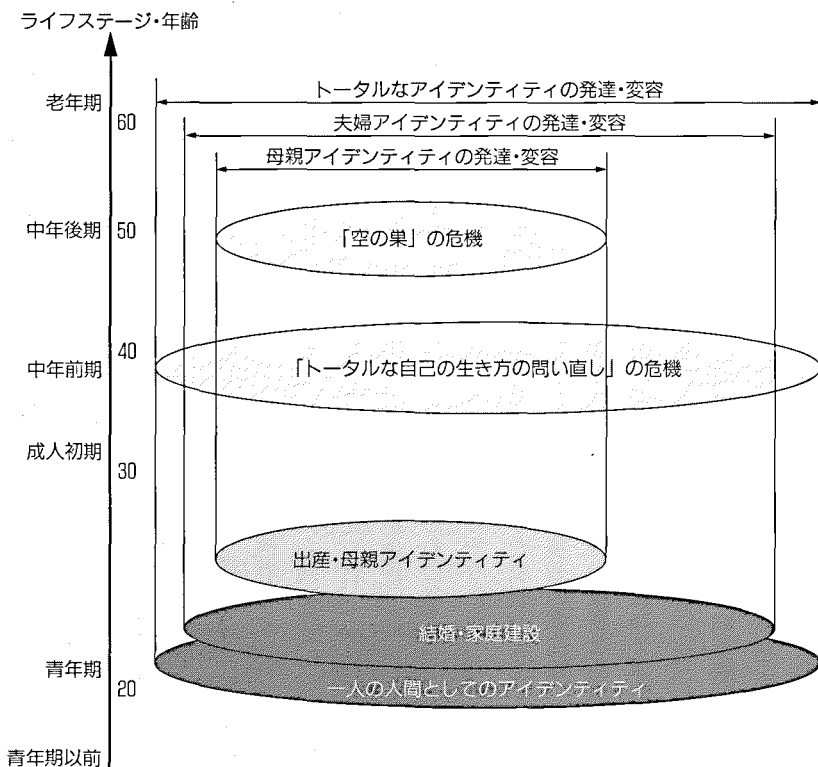


図4 B: 関係性志向型のライフプロセス (文献6)

というアイデンティティの危機を体験していた。興味深いことにその中身はA・Bのタイプではかなり異なっていた。

(2) 二つのタイプの中年期危機  
ライフサイクルの中で中年期は、身体、家

族、職業などさまざまな面で、大きな変化が体験される人生の曲がり角である。身体的には、体力の衰えや老化の自覚、家族においては、子どもの親離れや自立、夫婦関係の見直し、職業人としては、職業上の限界感の認識など、このような自己の有限性に直面して、人々はこれま

で半生の生き方を振り返る。これまで担ってきたさまざまな役割、達成してきたこと、やり残していること、人生の中で本当にやってみたいことなどが問い直される。そして、これからの人生後半期を展望して、どのような生き方が最も納得できる自分らしい

生き方であるかが、このころの中で検討される。

このころの作業は、いわばアイデンティティの組み替えと呼んでもよいかもしれない。

多くの男性は、「個としての自分」、つまり職業における業績など、自分がこれまでやってきたことを自分なりに評価し、その意味を問う形で、中年期までの半生の生き方を振り返る。それに対して女性の場合は、中核的なアイデンティティ、つまり自分が関与・達成してきたもののみにとどまらず、トータルな生き方・あり方の見直しが行われる。つまり、職業や社会的活動だけでなく、家族に対する母親、妻としての自分はこれでよいのか、全体としてみた自分の人生・生き方はこれでよいのかなど、個としての関与・達成のみでなく、トータルな自分の生き方という二つの次元でアイデンティティの問い直しが起こるのである。

中年女性のアイデンティティ危機の特徴は、「A・個の確立志志向型」と「B・関係性志向型」ではかなり異なっていた。

「A・個の確立志志向型」の生き方をしてきた女性にとって、図2に示した①「中核的アイデンティティの問い直し」とは、自分の仕事への関与のあり方や職業の中で達成してきたものの意味の再吟味である。自分が打ち込んできたものは、納得できるものなのか、納得できる成果をあげているか、という自己に対する問いである。

さらに、②「トータルなアイデンティティ」

もまた真剣に問い直される。自分の生活全体をみた時、私の生き方はこれでよいのか、夫や子どもとのかかわり、仕事とその他の生活のバランスはこれでよいのか、シングルとして生きてきた女性は、家庭をもたない人生で本当によいのかなどを問い直す。仕事と家庭を両立させてきた女性は、職業役割、家庭役割など多くの役割を抱えているため、これらの複数の役割のバランスの崩れが、中年期のアイデンティティの危機をひきおこすことも少なくない。

それに対して、「B・関係性志向型」の生き方で中年期を迎えた女性にとって、①「中核的アイデンティティの問い直し」は、自分の家庭や子育ては満足できるものだったかという問いとなる。そして、深く関与してきた家庭や子育てはうまくやれていると思えても、②「トータルな生き方」を見直した場合、「自分」といえるキャリアをもちたい、家族のために棚上げにしてきた、本当にやりたかったこと、やり残してきたことをやりたいという「自分＝個」を確立したいという声が、たくさん女性の耳から聞こえてくる。「B・関係性志向型」の女性にとって、これが中年期のアイデンティティ危機の中核をなしている場合が多い。中年期女性のアイデンティティは、図2に示したように、二つの次元で問い直されるのである。

(3) 中年期危機後のアイデンティティ

このような中年期の危機を契機に自分の生き方を振り返り、新しい自分の生き方のスタイルを見つけた人々は、筆者の面接調査の協力者の中にも数多くみられた。

「これまでは、仕事にエネルギーを注ぎすぎだった。もっと家族や他者を大切にし、交わりを深めたい」として、心血を注いできた事業を後進に譲って退職した女性、五〇歳間近での病氣と子どもとの巣立ちを機に、「二〇代からずっと三〇年間、家族のために尽くしてきた。これからは、もっと自分のやりたかった勉強をしたい」と大学院へ入学した女性などもいた。いざれにしても、中年期に多くの女性は、自分の望む「個」としての生き方と重要な他者とのかわりのはざまでの葛藤を解決して、新たな納得できる生き方を見つけて出している。

本稿のはじめに述べたように、成人期のこころの発達やメンタルヘルスにとって、「個としての自分」と「他者をケアし支える自分」のバランスがとれていることは非常に大切であると思われる。

### 家族との関係性にみられる こころの危機

職業をもつ人にせよ、家庭を生き方の中心に

おく人にせよ、多くの女性の人生は家族を支えて育てるという問題に深くかかわっている。女性の心理臨床的問題は、家族との関係において生じる場合は少なくない。

本稿の最後に、中年女性の体験する危機を家族との関係において述べてみたい。

### (1) 中年の親と青年期の子ども

青年期に達した子どもに対する中年の親の心理社会的課題は、子どもの自立を援助し、その自立を見届けること、そして、就職や結婚によって独り立ちした子どもと、その後も適切な心理的距離をとりながら、よい関係性を維持していくことである。中年期は、それまでの子育て

の結果がみえてくる時期であり、これまでさまざまな期待や願いを抱きながら育ててきたわが子に対する理想と現実・幻滅のはざまで、さまざまな問題が生じる。

中年期を迎えた母親の空の巣症候群、うつや無力感については、一九六〇年代という比較的古くから注目されてきた<sup>(1)</sup>。もっとも最近では、子どもの自立は、子育ての成功体験として肯定的に評価されることも多いが。

しかしながら、思春期、青年期に達した子どもの自立への試みは、時にそれが破れかぶれの自立であることも少なくない。あるいは、ひきこもりやアルバイターなど、なかなか自立しない成人した子どもを抱える親の側のストレス

も、今日、問題になっている。中年の親にとつて、現実のわが子の姿が、長い子育ての中で思い描き、期待していた成長のイメージと異なる場合、親の側に落胆やうつをもたらし、親であるという自信さえ失ってしまうこともある。

### (2) 中年世代の家族危機

前項で述べたように、中年期そのものがライフサイクルにおける危機期である。もう若くはない、人生の中で元気でいられる時間には限りがあるという実感にともなって、自己や世界の見え方は変化してくる。さらに、本来ならば自分の成長期・青年期に達成しておくはずだった育ちの中での未解決な葛藤・課題が、中年期に

にうちもさつちもいかなない形で顕在化してくることも少なくない。

このような個々の事例をよくみると、それは家族の問題と深くかかわり、表裏一体であることが多い。たとえば、家族に対する親としての責任や、主体的なかかわりが棚上げにされてきたり、不十分であったりした場合、それが、不登校など子どもの問題として現れてくる場合もある。また、自分や子ども、配偶者がいろいろな側面で無理をし、ゆとりのない生活である場合や、家庭の中で活力が得られていない場合、中期にその問題が表面化してくることもある。

子育て・家庭経営と仕事・職業の両立の問題は、乳幼児期の子どもをもつ親（多くは母親）の問題としてとらえられることが多いが、中期の家族には、この長年の仕事（対社会的）役割と家族役割のバランスの歪みが、家族の心理的問題をひきおこすことも少なくない。

### (3) 中期の子どもと老年期の親

老年期を迎えた親に対する中年の子ども世代の心理社会的課題は、親の人生の最期を支え、看取ることである。老親の介護ストレスに関する問題は、今日大きな社会問題になっている。また、要介護の段階には至らないまでも、一人暮らしをしている老親を支えるために郷里へ戻ったり、親を自分たちの家庭に引き取ったりし

て、大きく生活を変える中期・初老期の夫婦もある。こういう場合、親の生活や人生を支えるために自分たちの生活構造や生き方をどう組み立て直すかという問題も、きわめて重要な課題となる。それがうまくいかない時、自分の人生が台なしになった、自分は親の犠牲になってしまったという思いが体験されることも少なくない。

心理面接の中では、自分自身の半生や夫との関係性を見直しを通して、「自分」を失わず「家族」を受け入れる自分自身のあり方、生き方を模索するというところの作業もしばしば行われる。

これまで述べてきたように、女性の人生は、「個としての自分」と「他者とのかかわりの中での自分」のはざまで揺れることが多い。とくにライフサイクルの中で中期は、さまざまな発達の、臨床的問題が顕在化しやすい危機期である。

しかしながら、エリクソンが述べるように、「危機」(crisis)とは、本来、あれかこれかの分かれ目、発達の分岐点を意味する。つまり、人生の岐路にさしかかった時、しっかりと自己を見つめ、内的な声に耳を傾けることが、さらなるころの発達とメンタルヘルスにつながると思われる。

### (引用文献)

- (1) Deykins, E. Y., Jacobson, S., Klemman, G. et al.: The empty nest: psychosocial aspects of conflict between depressed women and their grown children. *Am J Psychiatry* 122: 1422-1425, 1966.
- (2) Erikson, E. H.: *Childhood and society*. W. W. Norton, 1950. (『科弥生訳「幼児期と社会」一、二巻 みず書房、一九七七年、一九八〇年)
- (3) 岡本祐子「現代社会と女性」岡本祐子、松下美知子編『女性のためのライフサイク心理学』一〇一―一八頁、福村出版、一九九四年(岡本祐子、松下美知子編『新・女性のためのライフサイク心理学』二〇〇二年として改訂)
- (4) 岡本祐子「中年からのアイデンティティ発達の心理学―成人期・老年期の心の発達と共に生きることの意味」ナカニシヤ出版、一九九七年
- (5) 岡本祐子編著『女性の生涯発達とアイデンティティ―個としての発達・かかわりの中での成熟』北大路書房、一九九九年
- (6) 岡本祐子編著『アイデンティティ生涯発達論の射程』ミネルヴァ書房、二〇〇二年
- (7) 岡本祐子『アイデンティティ生涯発達論の展開―中期の危機と心の深化』ミネルヴァ書房、二〇〇七年