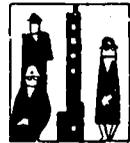


生涯発達からみた中年期の意味

— アイデンティティの危機と成熟 —

岡 本 祐 子

(広島中央女子短期大学助教)



一. はじめに

大人の人生が「発達期」としてとらえられるようになったのは、それほど古いことではない。青年期と老年期のはざまに位置する成人期は、人生の中で最も長い時期であるにもかかわらず、長い心理学研究史の中で発達の研究の谷間におかれてきた。これまでは人間の精神的発達を青年期までであり、以後の成人期には、特に発達の変化は見られないとされてきた。成人期におこる心の変化は個人差が大きく、もし危機的状况に遭遇することがあるにしても、それは個人々人のおかれたさまざまな状況によって、説明されるものであると考えられていたのである。しかしながら、

今日では大人の人生も決して平坦ではなく、一般の人々に共通して見られる心理的变化や危機期が存在するという考え方が主流になっている。

その背景には、長寿化や少産化にともなうライフサイクルの変化や生き方の多様化などの社会の変化がある。平均寿命ののびによって人生八〇年時代となり、今日では現役引退後の人生が、まだ二〇年近くも残されている。定年退職後は楽隠居という時代は去り、人生後半期は各人の工夫次第で主体的に生きることが許され、奨励される時代となった。また、少産化にともない、特に女性にとって子育てが終わったあとの長い人生をどう生きるかが、大きな関心事になってきている。「中年期」も、平均寿命ののびに

よって出てきた比較的新しい概念である。

このような時代的な背景を反映して、心理学においても成人期の発達に関する研究が進みつつある。中でも、レビンソン、グルド、ヴァイラント、シーヒイなどによる最近の成人発達研究の多くが、発達の危機期として注目しているのが、四〇代の中期である。これら諸外国に見られるのが、四〇代の中期である。これら諸外国に見られる生涯発達論については、本誌に別の章がもうけられているため、ここでは割愛し、本稿では、成人期の発達に関する諸側面の中から、特にアイデンティティの発達という視座に立って、心の発達、成熟にとつての中期の意味について考えてみたい。

二、成人期のアイデンティティの発達

「アイデンティティ」という言葉は、これまで、「自我同一性」「自己定義」「存在証明」などさまざまな訳語があてられてきたが、今日では一般の人々にも広く知られる用語となつている。アイデンティティとは、「自分であること」と「真の自分」などの意味をもち、他者の中で自分が独自の存在であることを認めると同時に、過去から現在、未来に至る時間の流れの中で一貫した自分らしさの感覚を維持できている状態を示す。アイデンティティは一般に、職業の選択、一定の価値観の確立などにもなつて、青年期

に獲得され、後の人生を方向づけるものである。

しかしながら、青年期に獲得されたアイデンティティが、そのまま後の長い人生を通じて、ずっとゆるぎなく持続されていくわけではないこと、すなわち、大人の人生には、それまで自己の中核となつてきたアイデンティティが揺らぐような危機的な時期がいくつか存在することが、最近の研究によつて明らかにされつつある。

それでは、アイデンティティは青年期以降、どのように変化し、成熟していくのであろうか。またそれは、いつどのような状況で、危機にさらされるのであろうか。

一般に多くの人々は、二〇代に学校を卒業し、何らかの形で職業につき、一定の価値観を身につけ、大人の世界に入っていく。配偶者を選択し、一家を構えるのも、青年後期あるいは成人初期の重要な課題である。三〇代前半は、一般にこの青年期に獲得されたアイデンティティを基盤に、自己拡大が進んでいく比較的安定した時期である。しかしながら、多くの人々は三〇代後半から四〇代前半の中期の入り口において、再び不安定な時期を迎える。

実際、中期には、成人初期までには見られなかったさまざまな身体的、心理的、社会的変化が顕在化しやすい。体力や身体機能の衰え、もう若くはないという意識、残された時間は永遠ではないという気付きや、死の側から自分

の寿命を数えようとする時間的展望のせばまりと逆転、さらには、今後自分のなし得る仕事や昇進の限界の認識、老いと死の不安など、中年期に体験される変化は、否定的な意味合いをもったものが少なくない。また、多くの家庭では、子ども達はある程度成長して、自立しようとしており、家族内の人間関係にも大きな変化のおこる時期でもある。

特に母親は、これまでの子ども達の養育者という役割を喪失し、自分の存在意義の問い直しを迫られる。これらは、すべて自己の有限性の自覚であり、若いころには、ほとんど意識されなかった体験である。このような自己内外の変化をきっかけに、人々は、自分の人生はこれでよかったのかという、真剣な自分の生き方の見直しを迫られる。それはまさに自分のアイデンティティそのものに対する問い直しであり、アイデンティティの危機である。

ここで、心の発達にとっての「危機」の意味について、一言述べておきたい。一般に「危機」という言葉は、何か岐局的というニュアンスをもって受けとめられる場合が多いが、もともと「危機」(crisis)とは、「岐路・分かれ目」という意味である。したがって、発達の危機とは、心の発達にとってさらに成熟の方向へ進むか、あるいは退行の方向へ陥るかの分岐点を示している。この岐路にさしかかった時、退行の方向へ逆もどりするのではなく、さらな

る心の成熟へ向かっていけるかどうかが重要である。

右に述べた中年期の否定的変化は、多かれ少なかれ誰でも体験することであるが、これをどう受けとめ、どのように対処するかによって、中年期以降のアイデンティティの様態は、かなり異なってくる。

三． 中年期のアイデンティティの不適応の様態

まず、中年期のアイデンティティの不適応の様態について述べてみたい。筆者が数年前に行った中年期のアイデンティティ危機に関する面接調査(岡本、一九八五)に協力して下さった人々の中にも、かなり多くの不適応の様態を示す人があった。その主なものを紹介する。

第一のタイプは、軌道内安定志向型、もしくは妥協型と呼ばれるタイプである。このタイプの人々は、青年期以降の人生を、青年期に獲得したアイデンティティの枠組のなかだけで生き、それを確認するだけで中年期の危機をのりこえようとするタイプである。中年期にさしかかり、今まで味わったことのない心身の変化を体験することによって、我々は若い頃とは違った心の姿勢を求められる。すなわち、中年期をのりきるためには、これまでの自分の価値観や関心のもち方を少し方向転換する必要がある。例えば、体力

の衰えを感じ、自分はもうそれほど若くはないと自覚した時、がむしゃらにがんばるだけが価値があるのではない、あるいは出世や金もうけだけが人生の目的ではないといった考え方の転換ができればよい。しかしながら、このタイプの人々は、別の価値観や人生の楽しみ方へ思いをめぐらすことができず、今までどおりの生き方をつらぬこうとする。

第二のタイプは、青年期のアイデンティティの未確立型である。このタイプの人々は、職業への主体的な関与、自分のささえとなる人生観・価値観の獲得など、青年期の課題が未達成のまま、中年期を迎えてしまったタイプである。これまでは親の援助や若さのゆえに何とか問題が表面化せずやっつけてきたが、中年期の否定的変化を体験して、自分と家族をささえきれないことから、問題が顕在化していく。実際、親の老いと死は、多くの人々が中年期に直面させられる重要な事象の一つである。

第三は、永遠の青年型と名付けられるタイプである。このタイプの人々は、年齢相応の心の成熟性が達成されておらず、中年期に至っても自分の実際の年齢や、心身の否定的な変化の体験を否認している。中年期に無理に若づくりをして若く見せようとしたり、むきになって若い人とはりあう人を時々見かけるが、彼らはこの典型である。このよ

うな人々は、自己の本来の姿に直面するのを避けているため、年齢に応じた成熟性を獲得することができず、若い人々を導くという、エリクソンの「生殖性・生産性」の課題を達成することも困難であろう。

四、中年期のアイデンティティ危機 の解決

それではどうすれば、中年期の危機をのりきり、人生後半期への道すじがつけられるであろうか。

中年期のさまざまな心身の変化の体験によって始まるアイデンティティ危機は、健康な心の持主であれば、解決され、再び安定したアイデンティティが獲得される。それは、中年期以前に獲得されたアイデンティティの揺らぎと立て直しのプロセスであり、いわばアイデンティティの再体制化と考えられる。表1に、いくつかの具体的な事例を紹介したが、これらの人々が中年期に体験した心のプロセスを見ると、中年期のアイデンティティの再体制化の結果、人々は中年期以前に比べて、より深い自己安定感や自己肯定感を獲得している。これらの人々に共通しているのは、中年期の心身の変化の体験を契機に、主体的にアイデンティティの見直しを行い、自分の生き方の模索を行った点である。一方、三、で述べたタイプのように、否定的変

表 1 中年期のアイデンティティの再体制化プロセスとその事例 (岡本, 1990)

| 発達段階 事例 青年期・成人初期の状態 | 事例 1 (43歳, 男性, 会社経営) | 事例 2 (56歳, 女性, 看護婦) | 事例 3 (48歳, 男性, 高校教師) |
|---|---|--|---|
| I 心身の変化の認識にと もなう危機期 ・体力の衰え, 体調の変 化への気づき ・時間的展望のせばまり ・限界感の認識 ・ハイタリテイの衰え II 自分の育味と再方向 づけへの継続期 ・自分の半生の問い直し ・将来への再方向づけの 試み III 軌道修正・軌道転換期 ・将来へ向けての生活, 価値観などの修正 ・自分と対象との関係の 変化 IV アイデンティティ再確 定期 ・自己安定感・自己肯定 感の増大 | 41歳の時、突然の大病で入院。今まで味わったことのない痛みはじめと不安定感を体験した。病名をばつかりせず、家族もバカガキしている。その時、なんと人生はみじめでは済まないかと思つた」 大病を契機として、これまでの自分の生き方を問い直す、「だれも自分の生き方を教えてくれない。だから、自分の道は自分で決断せねばならないと思つた。」外面のみならず、内面的にも納得できる生き方の模索。 | 40歳の時、末子が高校1学。下宿して親元を離れる。空制喪失感の体験。38~39歳までは、子供のことで一生懸命だった。子供に手がからなくなつて、私は1人ぼちらになるのではないか。自分も何か生きがいを見つけておかないと、子供の荷物になるのではないかと思つた」 人生後半期の生き方の模索・再認識がし、「何が仕事があればさびしさを切りぬかれるのではないかと思つた。それまでは自分の考えというものはなかったと思つた。その頃からどうしようもない。看護婦として働いてみたいと思つた。そうしなければ何のために生まれてきたのかわからないうような気がした。」 | 40代になって、体力の衰え、関心のせばまりなど、心身の否定的変化を体験。 「42歳頃は、精神的な不安定感や自己否定感が強く、転換期だったと思う」 自分の半生の見直し。 「その頃、過去の自分の環境、育ち、性格などがしきりに気になった」 |
| 会社を退き、自分の会社を設立。「これからは、自分の考えと行動が一致する生き方かしたいと思つた。だから、会社がいかにやめたのではなく、生きてきた道の方を拡張をはかつたということだ。今から自分の会社をやっている、サラリーマンが、あと14~5年後に定年退職時には、絶対に精神的な差がつくという希望のようなものがあつた」 | 42歳で就職。 「その頃は、女で働きに出る人はほとんどない時だったが、42歳の時、どうしてももう一度、努力してみたいと思ひ、夫を説得して就職させてもらった」 | 自分に対する見方・価値観の転換、対人関係の変化。「職業や生活様式を変えざるを得ないが、価値観が大きくかわつた」42歳をすぎ、自分を肯定的に見られるようになったことが、転換の基盤となった。過去の自分の生いたちから独立したような気がする。周囲の者も肯定的に見られるようになり、対人関係も協力的になった」 | |
| 自己肯定感の増大、主体的に納得できる生き方の確立。 「また会社の経営は安定しているとはいえないが、自分としては、今まではよりほるかに納得できる生き方をしている」 | 自己肯定感の増大、主体的で充実した生き方の確立。 「看護婦の仕事は通職自分に合っていると思う。就職後、15年間、自分のペースで生きてきた。日の生活にはりがある」 | 自己安定感・達成感の獲得。 「30代に始まったこと(カウンセラーの勉強や稱)が、最近になって実ってきたような気がする」 | |

アイデンティティの成熟

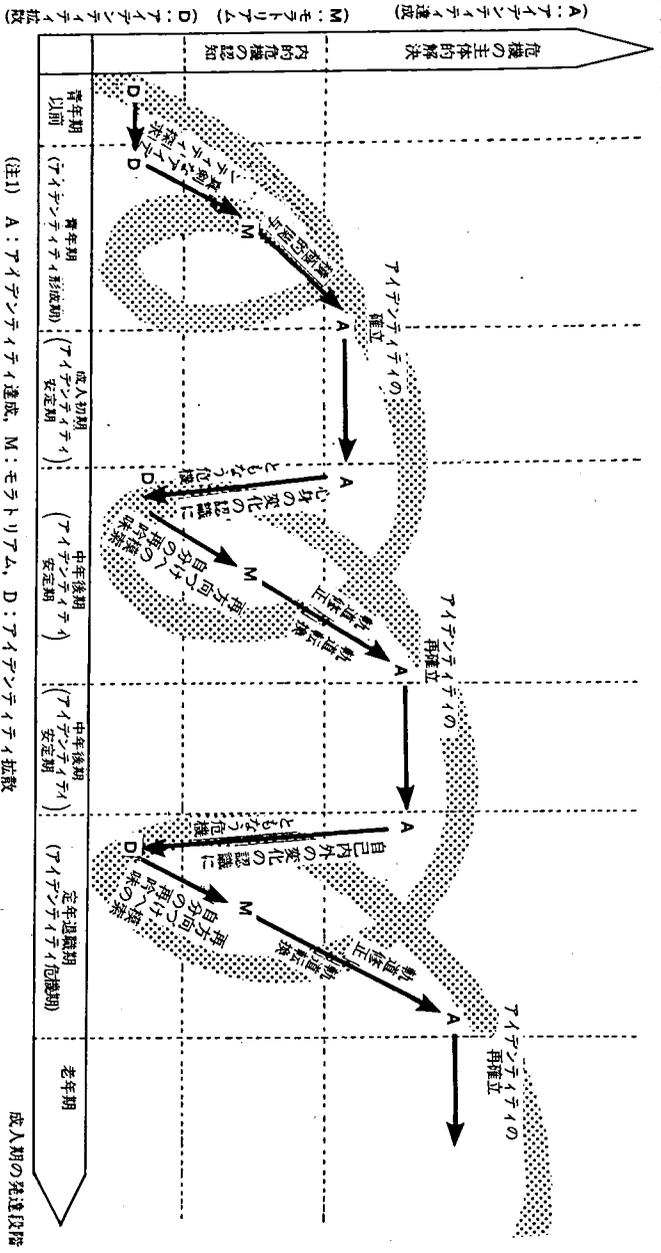


図1 アイデンティティのラセン式発達モデル (岡本, 1990)

化の体験にもかかわらず、それに直面することを回避している人々は、中期のアイデンティティ危機を未解決のまま、やりすごしてしまふことになる。

五・定年退職（現役引退）期の

アイデンティティ危機

四〇代のアイデンティティ危機とその再体制化の後に達成された安定したアイデンティティは、六〇歳前後に再び危機を迎える。この時期は、定年退職・現役引退期にあたり、中期から老年期への移行期でもある。多くの人々にとって、職業は自己意識、社会的役割や社会・経済的地位などとも深くむすびついており、アイデンティティを規定する重要な要である。したがって、定年退職は職業生活の終わりを示し、アイデンティティにとっても重要な節目となる。この時期にも、四、で述べたような、アイデンティティの再体制化のプロセスが見られることが示唆されている（岡本、一九九二）。

六・成人期に見られる

アイデンティティの成熟

このように見てみると、大人の人生には、自分の生き方や自己の在り方そのものが問われるいくつかの分かれ道が

存在することがわかる。小此木（二九八三）も述べているように、今日では、成人期は二つの大きな山をもつと考えられる。すなわち、青年期から中期までが第一の山であり、向老期から退職後へ向けて第二の山が存在している。中期は、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るという二つの重要な意味もっている。アイデンティティも、図1に示したように、中期、定年退職期という発達の危機期に再体制化を繰り返しながら、さらに成熟、深化していくと考えられる。そして、その岐路に立った時、いかに深く自己の心の変化に気付き、主体的に自己の生き方を考えることができるか——これが、心が成熟していくための不可欠の条件であると思われる。

【引用文献】

- 岡本祐子 一九八五 中期の自我同一性に関する研究。教育心理学研究第三三巻、二九五—三〇六。
- 岡本祐子 一九九〇 自己実現をめぐる。小川捷之他（編）臨床心理学体系第三巻、ライフサイクル。金子書房。
- 岡本祐子 一九九一 退職および老年期への移行。山本多喜司（編）人生移行の発達心理学。北大路書房。
- 小此木啓吾 一九八三 中期の危機。飯田真（編）精神の科学第六巻、ライフサイクル。岩波書店。