

# 中年期女性の危機と発達

— アイデンティティの揺らぎと再確立 —

## 一、発達の転換点としての中年期

今日は、これまでのどの時代にも増して、女性であることや大人の女性としての生き方が注目され、問題にされている時代であろう。自分らしい生き方、つまりアイデンティティの模索は、今や青年期だけの課題ではなく、成人期においても重要な問題意識となっている。中でも、中年期の入り口にあたる三〇代後半から四〇代にかけての時期には、青年期以来の自分の生き方を見直し、本当に自分らしい生き方とは何かが問い直されることが多い。

アイデンティティとは、「本当の自分」、「真正正銘の自分」とは何かを示すものである。アイデンティティの確立は、これまで青年期特有の課題であった。青年期に一定の

岡 おが  
本 もと  
祐 ゆう  
子 こ

(広島大学教育学部助教授)



職業と自分なりの価値観・人生観を身につけ、社会人となれば、その後の成人期は、そのアイデンティティでもって生きていけると考えられてきた。しかし今日では、長寿化と少子化にともなうライフサイクルの変化や生き方の多様化によって、青年期に獲得されたアイデンティティでは、必ずしもその後の長い人生を支えきれなくなっている。そして、大人の人生にも、これまでの生き方を問い直し、将来へ向けての再方向づけを真剣に考える発達の節目、つまりアイデンティティの危機期があることが知られるようになってきた。それは、中年期の入り口と現役引退期である。本稿では、特に女性の四〇代に焦点を当てて、中年期に体験される心身の変化が、どのようなアイデンティティの危機をもたらしのか、そしてその中年期の危機を通してアイ

デンティティがどのように発達していくのかについて考えてみたい。

一般に中年期は、男女を問わず、身体的にも、社会的、心理的にも、また家族発達の側面から見ても、変化の多い時期である。身体的には、体力の衰えを感じ始め、職業的には、自分の能力や地位の拡大に限界が見え始める時であり、さらにまた、若い頃に設定した自らの「人生の夢」とその達成度について、改めて問い直される時でもある。多くの家庭では、子どもたちは思春期・青年期に達し、自立しようとしている。人は、自分の生命や人生に与えられたよく働ける時間、体力、能力などは無限ではないことは、頭では理解しているつもりでも、三〇代までは、なかなかそれを身をもって実感することはむづかしい。しかしながら、中年期の入り口において体験されるこのような変化、つまり体力の衰えや老いの自覚、仕事における限界感の認識、親役割の喪失などは、そのことを痛切に思い知らしめる。それはいわば、自己の有限性の自覚であるといってもよいであろう。

中年期の入り口において体験されるこのような否定的な自己意識は、私たちに、自分の人生はこれでよかったのか、本当に自分のやりたいことは何なのか、という自分の生き方、あり方についての内省と問い直しを迫るものである。

それは、「本当の自分とは何か」を問い直すアイデンティティそのものの危機である。

## 二、中年期のアイデンティティの揺らぎと再確立

それでは、中年期のアイデンティティ危機とはどのようなものであろうか。それはどのように訪れ、どのように解決していくのであろうか。次に紹介するAさんは、現在、五六歳のある病院の婦長である。彼女は、四〇代初期の体験について次のように語っている。

Aさんは、青年期に幼い頃から憧れだった看護婦の資格を取ったが、就職しないままに結婚して家庭に入り、三〇代までは三人の子育てにエネルギーを注いだ。四〇歳の時、末子が高校へ入学、下宿して親元を離れることになった。この時Aさんは、痛切に母親役割の喪失感を体験した。「三八〜九歳までは子どものことで一生懸命でした。子どもに手がからなくなると、私は一人ぼっちになるのでないか。自分も何か生きがいを見つけておかないと、子どもの荷物になるのではないかと思いました」。この気持ちでAさんを人生後半期の生き方の模索、彼女の場合は就職探しにかりたてることとなった。「何か仕事があれば、寂しさを切り抜けられるのではないかと思いました。それまでは自分の考えというものはなかったと思います。その頃

からどうしても、もう一度看護婦として働いてみたいと思  
うようになりました。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ような気がしました」。こうしてAさ  
んは、就職先として自宅から通勤できる病院を探し、四二  
歳で就職した。「その頃はこんな田舎では女で働きに出る  
人はほとんどない時でしたが、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いまし  
た」ということであつた。現在の自分の生き方については、  
「看護婦の仕事は適職で自分に合っています。就職後、一  
五年間自分のペースで生きて来ました。日々の生活にとて  
もはりがありません」と語っている。

Aさんの中年期危機の契機は、子どもの自立による「空  
の巣」体験であつた。Aさんは、四〇代のはじめに、母親  
役割の喪失という今まで味わつたことのない空虚感を体験  
した。そしてそれがきっかけとなつて、これまでの自分の  
生き方やこれから将来の生き方への模索が行われ、中年期  
以前よりもっと安定した納得できる自分が獲得されてい  
る。

中期のこのような内的変化は、程度の差はあれ、男女  
を問わず、多くの人々に体験されていることである。例え  
ば、大病を契機にそれまでの「会社人間」的な生き方を見  
直し、自己主体の働き方をしたいと、自力で会社を設立し

た人、中年期に体力の衰えや自己の限界感を体験し始めた  
ことにより、より深く内省が進み、自分の育ちを見直す中  
で、他者によつてはとつてかわれない「自分らしい自分」  
を発見した人など。特にAさんのように「空の巣」状態に  
なつたことを契機に、子育て後の人生は「本当に自分らし  
い生き方」をしたいと考える女性は、今日、数多く見られ  
る。中期のこのようなアイデンティティの危機と立て直  
しを私は、「中年期のアイデンティティ再体制化」（岡本、  
一九九四）と呼んでいる。

ここで重要なのは、若いへの気づきや役割喪失感という  
中期に体験される否定的変化を契機に、主体的にアイデ  
ンティティの見直しが行われていることである。その中年  
期危機の特質は、青年期に選択した生き方やアイデンティ  
ティではもはや自分を支えきれないことへの気づきである。  
この危機期に、これまでの生き方や自己のあり方の納得で  
きないところ、つまり過去においてやり残した課題や影に  
なつていた自分、欠落していた生き方に光をあてて吟味す  
ることによつて、新たなアイデンティティが獲得されてい  
く。一般に中期の人々は、青年期とは異なつて、家族を  
はじめ責任をもつべき多くの人や場があり、それらをすべ  
て覆して内なる声のままに生きることが許されない。しか  
し、人生の岐路に聞こえてきた「本当の自分とは何か」と

いう内なる声を自分の中に取り入れ、統合していくことは、より納得できる自分を獲得することであり、心の世界の広がりとも深みを増すこともある。

しかし、生き方の選択肢が多くなった今日であっても、中年期に女性が、真のアイデンティティを再確立することはそれほど容易なことではない。そこには、現代女性をとりまく社会的、家庭的状況が反映されていることも少なくない。次に、女性が中年期に体験する危機の本身と自分らしい生き方の確立にともなう困難さについて、もう少し詳しくくみていきたい。

### 三、家族発達から見た中年女性の危機

#### (一)「空の巣症候群」と子離れ

四〇代の多くの女性にとつて、子どもはそろそろ思春期・青年期に達し、親離れを試みはじめる時期になる。これまで多くのエネルギーを注ぎこんできた子どもは、母親である自分よりも外の世界に関心をもち始める。また、仕事の上で自己実現をしている夫を見ると、妻は自分だけと残されたように感じる。この時妻は、「自分の人生はいったい何だったのか」と、これまで子育てに費やした時間をとりもどしたいという強い衝動に駆られる。

中年女性には、台所に立つとめまいや吐き気、頭痛など

がおきて、炊事が手につかなくなる。「台所症候群」、中年期に飲酒を始め、急速にアルコール中毒が進行するアルコール依存症、空虚感、無力感、抑うつ感などのような不定愁訴などが好発しやすいが、これらの症状の背景には、子どもの自立への動きにともなう母親役割の喪失感、すなわち「空の巣」の状況におかれたことによる不安定感が存在している。

中年女性が直面するこのような危機は、有職女性よりも専業主婦の方が大きいといわれている。深沢（一九七九）は、中高年女性の心理と病理を分析して、有職女性よりも専業主婦の方が、「自分に対する評価」を脅かされ、不安に陥りやすいことを指摘し、その理由として、次の二点をあげている。第一は、「主婦であること」に対する評価のあいまいさである。家事は、無償・無限の労働である上に、家事労働に与えられるのは、経済的報酬ではなく、子どもや夫の愛情や感謝という私的で心理的な報酬のみである。

しかも、それは常に表現されるとは限らない。第二は、専業主婦の多くに見られる「他者を通じて生きる」態度である。「他人のために何かをしてやれるか」だけを評価の基準にしていると、その他人が自分を必要としなくなった時、評価の基準はくずれてしまう。子どもの自立による母親役割の喪失は、その典型的な一例であろう。

## (二) 老親の介護

また、中年の夫婦は、どちらかの親の死に遭遇したり、介護を必要とする老親をひきとることになることも少なくない。老親の介護について、社会的援助の貧しい我が国の現状では、高齢者の介護はほとんどの場合、家族内の女性つまり、妻、嫁、娘にかかっている。子育てが一段落ついた後、いよいよ本当に自分らしい生き方ができるという展望をもっていた女性にとつて、老親の介護はもう一つの壁になる場合が増加してきている。自分自身の人生の将来展望のせばかりを感じ始めている中年期の女性にとつては、このような老親をかかえた切迫した状況の中で、残された時間をいかに生きるかという問題は、ことさら重大な問題として考えさせられる。

## 四、職業と中年女性の危機

### (一) 職業継続型の女性

青年期に職業に就いて以来、結婚・出産後も職業を継続していきこうとする女性にとつて、職業と家庭を両立させる上で最も困難な時期は、子どもが乳幼児の時期であると言われている。しかし、子どもたちが小学校に入學し、少しずつ母親の手を離れる頃から、この両立における葛藤は徐々に減少し、母親はより仕事にうちこみやすくなってく

る。そして、中期まで職業を継続してきた女性は、母親役割の喪失にともなう中期の危機にも、仕事を通して確立されたアイデンティティがあるため、比較的うまく対応できる場合が多い。

しかしながら、職業継続型の女性が、常に中期にアイデンティティの統合性と成熟性を獲得できるとは限らない。職場と家庭の環境、自分や家族の健康その他の好条件に恵まれて、順調に仕事を続けてきたように見える女性にも、中期に危機が訪れる場合は少なくない。外面的には、職業と家庭を両立していても、出産・育児期には、心理的には仕事への取り組みが浅くなりがちである場合、そのつけが中期に顕在化することがある。あるいは、子育てに追われていた時期には見えなかった家族内部の問題が、子どもが自立を始め、家族構造が不安定になりやすい中期に表面化する場合もある。このような問題については、安福(一九九二)によって非常に示唆に富んだ事例分析が行われている。

### (二) 中断再就職型の女性

結婚・出産・育児のため、いったん仕事を離れた女性では、末子が学齢期に達する三五歳前後から再び仕事を始める人が多い。わが国の女性の労働力率(二五歳以上人口に占

める労働力人口の割合を年齢別に見ると、三〇〜三四歳の谷をはさんで二つのピークが見られる。これがいわゆる「M字型就労」といわれるものである。「M字型就労」の第二のピークは、三五歳頃から上昇し始める。しかし、新卒者に比べて中高年の就職条件はきわめて悪い。正社員の採用には年齢制限を設けている会社が多いため、三五歳を過ぎた女性たちが再就職しようとすると、パートタイマーにしかたない場合が多いからである。

直井（一九八九）は、家事と職業について、仕事の性格と関与という両面から興味深い分析を行っている。直井は、仕事の性格を単調性、仕事への圧力、仕事の責任、管理の厳格性の四つの側面から測定した。その結果、妻の職業労働について見ると、専門職・管理職従事者を除いて、家事よりも職業の方に単調さを訴える者が多かった。仕事への関与という面から見ると、妻の家事は、社会的貢献度という点では、夫・妻の職業よりも少ない。しかし、やり甲斐という点では、妻は職業よりも家事に対して感じる割合が高かった。また、妻の職業別に見ると、専門職・管理職の場合には、社会的貢献感、満足感を感じている者が非常に多く、他の職業と異なった傾向を示していた。

この結果は、現代の中年女性の現状をよく表している。大半の女性が従事している職業は、家事と比べても単調で、

自分の主体性を発揮できない仕事である。中年期をむかえた女性が、自分のアイデンティティの再確立の方策として、家庭外へ自分の「場」を求める傾向は、非常に強い。しかしながら、再就職というパターンは、現代のわが国の社会的状況の中では、必ずしも自己実現には結びつかないことを、これらのデータは示唆している。

このような家族や社会のさまざまな困難点にもかかわらず、今日の中年女性は主体的に「自分らしい生き方」を模索し確立してきていることは事実であろう。女性の人生には数多くの節目があり、そのつど、生き方の選択を迫られることが多い。また、今日の女性は、社会的役割、家庭的役割を反映して複数のアイデンティティをもつようになつた。それらを自分の中で統合し、自己実現を達成していくためには、何よりも自分の成長・発達についての長期的展望と柔軟な調整力が必要であると思われる。

##### 五、個としての発達と「世話すること」による発達

ここまで私たちは、中年女性の自分らしい生き方の達成つまり個としてのアイデンティティの確立について考えてきた。大人としての生き方を考える時、忘れてはならないもう一つの重要な問題として、他者の存在に責任をもつということがある。特に中年期の人々にとって、家庭におい

で子どもや配偶者、老親といった重要な他者にエネルギーを注ぎこむことは、不可欠の要件である。私たちのアイデンティティは、ライフサイクルの重なりの中で、他の世代と深くつながり、他者を世話する、つまり自分の獲得したアイデンティティでもって他者を支え、育てることによって、成長・発達していく面もあるはずである。

子育てや老親の介護といった「世話すること」の体験は、アイデンティティの発達・成熟にどのように寄与するのであるか。「世話」役割は、私たちの日常生活を維持していくために不可欠なものでありながら、残念なことに今日の社会では、世話する仕事や役割はあまり重要視されてこなかったのではないだろうか。自分の生きがいや母親であることは別であるという意識をもつ女性の増加、また介護役割を担うことによって、社会人としての自己の側面が剝奪され、個としてのアイデンティティ意識が失われてしまう「介護役割への封じ込み閉止」の現象などは、世話役割がいかにアイデンティティの支えになりにくいかを示唆するものであろう。

しかし、古くから「育児は育自」ともいわれるように、他者を支え、育てることは、自分自身の成長・発達にも深く寄与するはずである。この子どもを育てること、老親を介護し看取ることによる心の発達については、最近、よう

やく実証的研究が行われるようになったばかりである（例えば、柏木、一九九五・三崎、一九九六）。他者の自己実現を援助しながら、自分自身も自己実現を達成していくことが、共生時代といわれる今日において、大人としての真に成熟したアイデンティティのあり方であろうと思われる。

#### 〔引用文献〕

- 深沢道子 一九七九 中・高年主婦の心理と病理、袖井孝子・直井道子（編）中・高年女性学 垣内出版。  
子（編）一九九五 親子関係の研究、柏木恵子・高橋恵子（編）発達心理学とフェミニズム ミネルヴァ書房。  
三崎いずみ 一九九六 高齢者介護における相互発達に関する研究 広島大学教育学部卒業論文（未刊）。  
直井道子 一九八九 家事の社会学 サイエンス社  
岡本祐子 一九九四 成人期における自我同一性の発達過程とその要因に関する研究 風間書房。  
安福純子 一九九二 中年女性にとっての仕事 氏原寛（編）中年期のこころ 培風館。

