

中年期女性における自己発見

アイデンティティの深化

岡本祐子

中年期のアイデンティティ危機

ライフサイクルの中で四十代を中心とする中年期が人生の転換期であることは、今日、広く知られるようになった。この時期は、ひとつの危機と呼ばれるほど悩み多き時期であり、内面的には相当、深刻な問題が潜在している。実際、体力や気力、身体機能の衰え、もうそれほど若くないという意識、残された時間は永遠ではないという気づきや、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たちはある程度、成長して

おかもとゆうこ
 広島大学大学院教育学研究科助教授。教育学博士。臨床心理士。広島大学大学院教育学研究科博士課程後期修了。専門分野は生涯発達心理学・臨床心理学。著書に「中年からのアイデンティティ発達心理学」(ナカニシヤ出版、一九九七年)など多数。

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、これまでの子どもとの養育者という役割を喪失し、自分の存在意義が問い直される。

これらはすべて、自己の有限性の自覚であり、三十代までの人生前半期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、本当に自分らしい生き方は何なのか、という真剣な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。

中年期のアイデンティティ危機がどのように体験され、揺らぎ崩壊したアイデンティティがどのように組み替えられ、再構築・再体制化されていくかについては、すでにいろいろなところで述べてきた(例えば、岡本、一九九四a、

b、一九九七、など^{りゅう}）ので、本稿では、中年期の女性に焦点をあてて、その「自己発見」の諸相について考えてみたい。

成人女性の発達プロセスの複雑さ

成人期の発達プロセスを見ると、女性は男性に比べてはるかに複雑な特質を有している。それは、次のような要因によるのであろう。

第一は、生き方の多様性である。女性のライフコースはさまざまであり、男性に比べて、アイデンティティに関わる重要な意志決定は、青年期以降にも次々に訪れる。しかも今日、自分の生き方は主体的に選択できるようになったが、必ずしもすべての人がそれを実行できているわけではない。

第二は、アイデンティティに関わる意志決定の仕方の複雑さである。女性は、必ずしも自分の都合や意志を優先して生き方を選択・決定しているわけではない。多くの女性は、青年期のアイデンティティ形成や成人初期の家庭建設の途上で、「重要な他者」へアイデンティティの基盤をシフトする。例えば、せっかく難しい試験に合格して専門職についても、婚約者や夫の都合に合わせて、傍から見ると、単純にそのポストを辞めてしまう女性は、筆者の周辺にも少なくない。

第三は、ケアに関わる問題である。現代社会においてな

お、育児や老親の介護などのケア役割の大部分は、女性が担っている。家庭内のケア役割の主責任者であることのプレッシャー・圧力や第一義的責任、つまり子どもや親の面倒をみる最もふさわしい人間は自分であるという感覚も、相当重いことは事実である。

筆者は最近、四十〜五十代の中年女性を対象に面接調査を行い、ライフスタイルやケア役割が、女性のアイデンティティ発達や成熟にどのような影響を及ぼしているかについて検討した⁴⁾(岡本、二〇〇二)。その結果、①青年期のアイデンティティ形成は、個としてのアイデンティティ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基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り口までのライフプロセスは、この二つのタイプでは、かなり異なった特徴が見られること、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、つまり、中年期の現在のライフスタイルよりも、青年期のアイデンティティ形成の仕方のほうがより重要な意味をもっていることなどが明らかにされた。

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人々である。一方、Bタイプは、自立志向性が弱いか、学生時代の早い時期に職業的自

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。この二つのタイプの青年期以降のアイデンティティ発達・変容のプロセスも、非常に興味深いものであるが、ここでは、中年期の危機体験がどのようなアイデンティティの再確立と深化、つまり新たな「自己発見」につながっていったのかという問題に絞って考えてみたい。

中年女性のアイデンティティの問い直し

冒頭で述べたように中年期に体験される自己内外の変化は、男女を問わず、中年の人々にアイデンティティの危機をもたらし、男性の場合は、「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の意味を問う形で、生き方の見直しが行われることが多い。それに対して女性の場合は、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、家族に対する母親、妻としての自分はこれだけいいのか、全体として見た自分の人生・生き方はこれでよいのか、などなど。

また、中年女性のアイデンティティ危機の特徴は、「A…個の確立志向型」と「B…関係性志向型」では、かなり

異なっている。Aの個の確立志向型の生き方をしてきた女性には、中年期の入り口で、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を問い直す。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、トータルな生き方の問い直しが行われる。自分の生活全体を見たとき、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、などなど。このタイプの女性は、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やアイデンティティ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。

一方、Bの関係性志向型の生き方で中年期を迎えた女性の中年期の危機は、「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1個」を確立したいという欲求が、アイデンティティ危機の中核をなしている。

中年女性の「自己発見」の諸相

このような中年女性のアイデンティティ危機は、どのよ

うに再確立・再構築されるのであろうか。中年期は、これまで半生の生き方を振り返る中で、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くなどが再吟味される。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、心の中で検討される。この心の作業は、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。このようなアイデンティティ再体制化（組み替え）のパターンには、次のようなものがある。

(1) 精神化

「精神化」とは、自分の欲求が精神的なものに変化し、それが精神生活に大きな位置を占めるようになることである。アイデンティティの危機は、人々の自分と世界の見え方を変容させる。例えば、神谷（一九八〇）⁵⁾は、大病を患った人々の心の世界を分析して、「心の奥行きの変化」、「世界に対する見方の複眼化」がおこると述べている。このような心の奥行き深まりやさまざまな角度から自己と他者が見えるようになるという特徴は、中年期のアイデンティティの危機を通じても見られることである。

(2) 社会化

第二のパターンは、「社会化」と呼ばれるものである。「社会化」とは、自分の体験を個人や家族内のみにとどま

らせず、より広く社会に向かって還元したいという意志や行為である。これも中年期の人々に限ったことではないが、中年期の危機をこのような形で解決していく人も少なくない。次に紹介するOさんは、その一例である。

Oさんは、幼い頃からピアノに親しみ、音楽を通して教育に携わることに深い関心をもっており、青年期に中学・高校の音楽教諭の免許を取得した。しかし、三年連続して県の採用がないため、教師になることを断念し、家庭で子どもたちにピアノを教えながら、家庭生活を送ってきた。

Oさんは、前項で述べたAタイプからBタイプへ、つまり職業的自立を志しながらも生き方の基盤を家庭・夫という「重要な他者」へシフトした一例である。ところが、四十歳を間近にした頃、夫が癌であることが発見され、以後数年間、Oさんは、夫の最期まで在宅での看取りをやり抜いた。その背景には、大学時代に郷里で癌と闘病する最愛の父親を十分に看病することができなかつたという悔いがあったという。Oさんは夫の死後も、ターミナル期の患者のケアについての勉強をつけ、ホスピス・ボランティアとして働くようになった。現在はさらに、専門の音楽を生かした音楽によるケアをホスピスの患者に対して実践している。

Oさんの事例は、青年期以来のさまざまな解決しきれない問題や体験が、中年期に至って、社会に役立つ形で統合され、昇華したみごとな一例であろう。

(3)純化

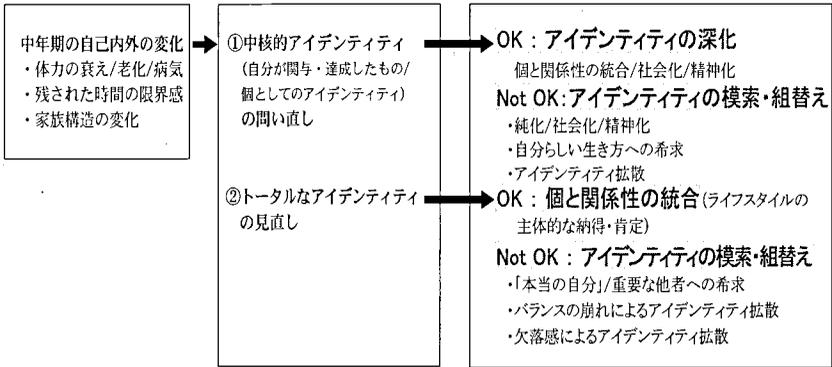
第三は、筆者が「純化」と名付けたアイデンティティの組み替えである。「純化」とは、自分のアイデンティティにとつて中核となるものを最優先にして、他を潔く捨て、アイデンティティを再構築することである。四十年代前半の中期の入り口を迎えると、多くの職業人は一応、キャリアの上で一人前になり、アイデンティティの達成感を体験する。しかし、すでに述べたように、中期の入り口はまた、アイデンティティの見直しの時期でもある。その達成したアイデンティティを見直した時、何が自分の人生にとつて最も大切なものか、価値があるのか、鋭く見えてくる。その最も重要な価値を中核として、アイデンティティの組み替えを行うことを、筆者は「純化」と呼んでいる。その対照的な概念が、「俗化」であろう。「俗化」とは、世間体や世俗的な価値にしがみついて妥協したり、自分が本心で価値あると思う方向へ進めず、世間体や名譽など、より世俗的な価値観に流されることである。こういう人は、中年期の人々にかなり多く、それぞれのおかれた社会人、家庭人としての立場を考えると、一概に批判することはできない。しかし、心の発達という視点から見ると、「本当の自分」が疎外され、抑圧されていることは事実であろう。筆者の知人の中に、中期の危機を、このみことな「純化」のパターンで乗り越えた人がある。Pさんは三十代ま

では、ある大学医学部の講師であり、医学研究者として前途を嘱望された有能な医師であった。しかし、三十代半ばに若くして癌を発見され、以後、三度の入院体験を重ねた。Pさんの言葉借りると、この「医師が死に至り得る患者になるという貴重な体験」を通して、Pさんは、できる限り自宅で最期を看取る医療の重要性にめざめた。幸いに、四十年代前半の三回目の入院の際には、癌の再発は認められなかった。Pさんは、これを機に大学を辞め、癌患者に対する在宅・訪問医療に転じた。

このような鮮やかな転身でなくとも、中期の危機を契機に自分の生き方を振り返り、もつと自分らしい生き方をしよう考えた人々は、筆者の面接調査の協力者の中にも数多く見られた。「これまでは、仕事にエネルギーを注ぎ過ぎだった。もつと家族や他者を大切に、交わりを深めた」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、五十歳間近での病氣と子どもも巣立ちを機に、大学院へ入学した女性など。彼女は、「二十代からずっと三十年間、家族のために尽くしてきた。これからは、もつと自分のやりたかった勉強をしたい」と筆者に語った。

いずれにしても、中期のネガティブな変化の体験は、人々に痛烈に人生の有限性を知らしめ、生き方の問い直しを迫る。それは、自分に残されている半生を、本当に自分がやりたかったこと、なすべきことに捧げようという意味

図 中年期女性のアイデンティティ危機と新しい自己の発見



の方向転換である。以上、述べたきたことは、上図のようにまとめることができる。中年期の危機の中から新しい自分を発見し、アイデンティティを再構築するには、自分らしい生き方への主体的な模索・探求と、選び取った生き方への積極的関与が不可欠である。中年期に自己の有限性を自覚することによって、心の深いところから浮かびあがってくる自己への問いは、次のようなものがある。

・私が打ち込んでやってきたものは何か。その実りは得られてるか。得られる見

通しはあるか。

- ・私は、何によって「自分」を確認できるのか。
- ・仕事以外に自分らしさを確認できる場所はるか。
- ・私にとつてかけがえのない人はだれか。
- ・私は、だれに心をかけて生きてきたのか。私がエネルギーを注いだ人は立派に育っているか。育つ見通しはあるか。
- ・トータルな生き方として、私の人生はこれでよいのか。

これらは、実存的問いといってもよいかもしれない。これらの問いに対する真摯な内省と自己探求から「発見」される自己、つまりアイデンティティが、中年期以降の生き方の確かさを示すものであろうと筆者は考えている。

引用文献

- 1) 岡本祐子 「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、一九九四年
- 2) 岡本祐子 「人生の正午—中年期—」 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』、福村出版、一七七一—二〇〇〇、一九九四年
- 3) 岡本祐子 「中年からのアイデンティティ発達の心理学」、ナカニシヤ出版、一九九七年
- 4) 岡本祐子 「ライフスタイルとケア役割から見た成人女性のアイデンティティ発達過程に関する研究」、二〇〇二年、平成11・12・13年度文部科学省科学研究費補助金基盤研究(C) (研究代表者・岡本祐子) 研究報告書
- 5) 神谷美恵子 「生きがいについて」 『神谷美恵子著作集』 第1巻、みすず書房、一九八〇年