中年からの心の発達

―アイデンティティの危機と成熟―

教育学部家政教育学講座 ❖ 岡本祐子

「人は自由であるべく呪われている」とかつてサルトルは述べた。その存在故に、人はアイデンティティを求める。

ところで、そのアイデンティティをすでに確立したといわれる中年期は、熟年か惑年か。論語は、その二〇で「四十にして惑わず」という。

今回の「開かれた学問」では、中年期危機と、アイデンティティの再体制化から女性のライフサイクルを通して見る男性と女性の相違について論考する。

心の発達をライフサイクルを通して見る

長寿化や少子化にともなうライフサイクルの変化や、価値観や生き方の多様化などの社会の変化は、長い間、私たちがもっていた人間発達観を根本から覆してしまったようである。

心理学の世界においては、これまで長い間、人間が成長、発達していく時期は、乳幼児期から青年期までであり、以後の成人期は、発達的変化はみられないと考えられてきた。成人期におこる心の変化は発達的変化ではなく、個人差や個々人のおかれた状況に対する適応として理解されてきたのである。

しかしながら今日では、「モラトリアム人間」は青年期のみならず、成人初期や中年期にまで見られ、自分らしい生き方やアイデンティティ（＝私であること、自分らしさ）の模索は、成人期の人々にとっても共通の課題意識となっている。

このような時代の流れの中で、今日では大人の人生も決して平坦なものではなく、特定の方向性をもった発達的変化や、一般の人々が共通して体験する危機期が存在することが認識されるようになってきた。

中年期は熟年か惑年か

なかでも、とりわけ今日、中年期の生き方や心の変容が注目されている。中年期は「熟年」と呼ばれることが多いように、大人の分別をふまえた働きざかり、人生の最盛期と考えられる。

またその一方で、「中年期危機」という言葉が示すように、内的には相当深刻な問題が潜在しているように思われる。実際、四十代の人々に面接調査をしてみると、体力の衰え、時間的展望のせばまりと逆転（＝死の側から自分の寿命を考えるようになること）、仕事における限界感の認識、老いと死への不安など、自己に対するネガティブな変化が数多く報告される。

人は、自分の生命、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を、頭では理解しているつもりでも、三十代まではなかなかそれを身をもって実感することはむずかしい。しかしながら、中年期の入り口において体験される右のような変化は、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。

中年期危機とアイデンティティの再体制化

中年期の入り口において体験されるこのようなネガティブな自己意識は、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、という自己の生き方、あり方そのものについての内省と問い直しをせまるものである。それは、今までのアイデンティティでは、もはや自分を支えきれないという自覚であり、アイデンティティそのものの危機である。

中年の人々の中には、このようなアイデンティティ危機を契機に、人生後半期へ向けてより納得できる生き方を獲得した人が数多く見られる。例えば、大学卒業後、一貫して有能なエリート・サラリーマンでありながら（あるいは、そうであったがために？）、中年期の入り口で大病を患い、それがきっかけでもっと自分自身の内的声に耳を傾け、より自分らしい生き方や働き方へ方向転換した男性、子育てが終わった後の「空の巣」状態の空虚感を、自分を生かせる仕事や活動を見出すことによって克服していった女性、あるいはライフスタイルは変わらないまでも、中年期のネガティブな変化の体験を契機に、自分の育ちや生き方を見直し、より安定した自己意識や人間関係を獲得した人々など。

その中身は多様であるが、多くの人々が中年期に体験した心の軌跡には、心身の変化の体験にともなう危機→自分の再吟味・再方向づけへの模索→軌道修正・軌道転換→アイデンティティの再確立と安定、という共通したプロセスが見られる。私は、このプロセスを「中年期のアイデンティティ再体制化のプロセス」と呼んでいる。

ライフサイクルのテーマは繰り返される

さて、中年期の終わり、つまり中年期から老年期への移行期にあたる定年退職・現役引退期に、人々は再びアイデンティティの危機を体験する。この時期にも職業生活における現役引退、家族構造の変化などにともなって、アイデンティティの再体制化が行われるが、もうあまり詳しく述べるだけの紙数がない。

これまで、欧米の成人発達論の多くは、成人期を固有の心理・社会的特徴や課題を持ついくつかの段階に区分し、成人期の発達を「階段」のイメージで表現してきた。しかしながら、アイデンティティ発達の視点から私のデータを分析してみると、青年期、中年期の入り口、そして定年退職期には、いずれもアイデンティティの獲得、再獲得という共通のテーマが存在している。

「私とは何か」「自分らしい生き方とは何か」というアイデンティティに対する問いは、成人期においても人生の岐路に遭遇するごとに繰り返され、アイデンティティはラセン式に発達していくのではないだろうか。

そして、人生の岐路に立った時、いかにしっかりと自分の内的変化に気づき、主体的に自己の生き方を考えることができるかが、さらなる発達につながるであろう。

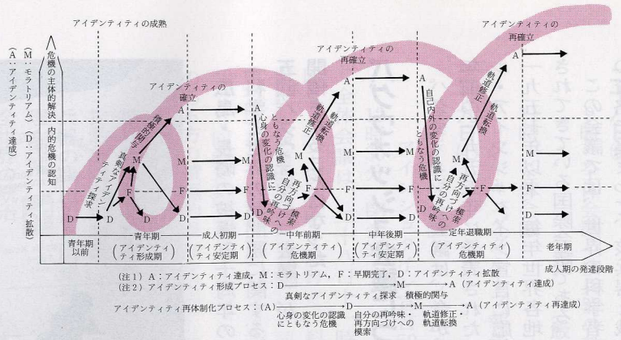

図1　成人期におけるアイデンティティのラセン式発達モデル
（岡本祐子　1994　成人期における自我同一性の発達過程とその要因に関する研究　風間書房より）

男性と女性の相違

このような視点で心の一生を見ると、人生の中で体験されるそれぞれの発達的危機という点と点が線でつながれ、一つの方向性をもって理解できるように思われる。しかし、大人の人生のあり様は、男性と女性とではかなり異なることも、また事実であろう。

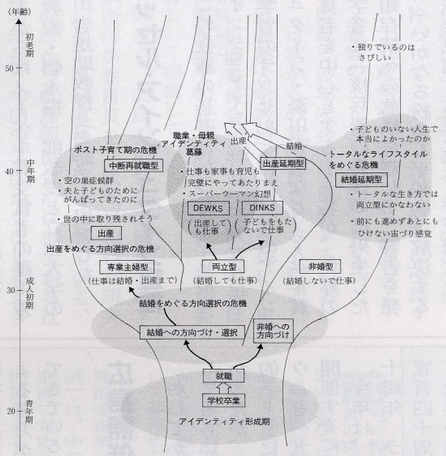

図2　現代女性のライフサイクルの木
（岡本祐子・松下美知子編　1994　女性のためのライフサイクル心理学　福村出版より）

今日、「自分探し」という言葉が流行している。「自分」探しのテーマ―まさにアイデンティティの模索―は、実は、女性の方が男性よりも早くから敏感に問題意識をもってきた、ともいえる。

そしてこの「自分」探しは、今や進路選択に迷う青年だけの課題ではなく、適職やキャリアを求める女性、結婚や出産を考える女性、仕事も家庭もとがんばる女性、子育てが一段落ついた女性、夫や自分の定年退職を控えた女性など、一生を通じて重要な課題意識となっている。

終身雇用制度が見直されているとはいえ、多くの男性の場合、学校を卒業して就職すれば、大人の人生は定年退職まで一本道である。しかし女性の場合は、就職、結婚、出産、再就職など、成人した後もさまざまな重要な選択を迫られ、女性のライフコースは多様に枝分かれしていく。そして、図2に示したように、どのライフコースを選択したにせよ、自己のあり方を問われるアイデンティティの危機が潜在し、その危機の特質も男性と女性とではかなり異なる様相を呈する。

私は、現在、成人女性がライフサイクルの各時期で体験する危機が、アイデンティティの発達・成熟にどのように関わり、影響を及ぼしているのかという問題について取り組んでいる。

女性の一生は、直線的、連続的にアイデンティティを発達させにくいという特質がある反面、「他者との関係性」によってアイデンティティを確認し、成熟させていく側面が強いのではないだろうか。

成人期の心の発達に関する研究は、今その途についたばかりであり、取り組むべき課題は山積みである。男女を問わず、人生の中でより成熟したアイデンティティを獲得し、自己実現を達成していくためには、何よりも自分の将来についての長期的な展望と柔軟な調整力が必要であることを、現在青年期にある学生の皆さんに、提言しておきたい。

プロフィール

（おかもと・ゆうこ）
◇一九五四年生まれ
◇広島大学大学院教育学研究科博士課程後期修了
◇教育学博士
◇一九九一年十月より本学勤務
◇専門は臨床心理学、生涯発達心理学。成人期のアイデンティティ発達論、ライフサイクル論を研究するかたわら、心理臨床の実践にも携わっている