

中年期危機における心理的プロセスに関する一考察

加 藤 由美子

1. 問題と目的

今日、中年期の危機が注目されてきている。とりわけ、中年期に焦点があてられるのは、ひとつは心身の健康度という視点と、いまひとつは、心の発達や深化という視点からであり、双方ともに重要な意味をもっている（岡本、1997）。中年期をそれまでの人生を問い直し再構築する「分岐点」としての意味で重視し、中年期危機への主体的な取り組み後半生の発達を決定づけるとする研究は、この四半世紀の間、蓄積されてきている。しかし、これまでの先行研究では、実際に中年期の人々は人生の分岐点となった中年期の危機の状態をどのように肯定的な状態へと変化させていったのか、その心理的プロセスについては、筆者の知る限り、十分に検討されていない。

そこで、本研究では、中年期危機があった人々の心理的・身体的に否定的な状態が肯定的な状態になるまでの心理的なプロセスを調査し、そのプロセスの特徴に関する何らかの仮説の生成を目的とした。

2. 調査と分析方法

対象者は、中年期の45歳から65歳までの男女で筆者の知人および知人の紹介による男性7名と女性8名の計15名、居住地は近畿圏（大阪府・京都府・兵庫県）である。調査方法は質問紙では汲み取れない生活上の変化における心理過程に焦点を当てるため、インタビューによる半構造化面接を実施した。インタビューでは対象者が40歳前後から現在に至るまで、仕事や生活において転換期（分岐点）となった変化について語ってもらった。

3. 調査結果と考察

本調査では中年期の危機を否定的な感情を伴う転換期と定義し、中年期危機が存在する対象者は14名となった。それら対象者の結果は次の3つの内容となった。まず、中年期危機に肯定的な折り合いをつけた対象者の特徴としては、対象者が中年期の危機を通して、自己の見直しや理解が深まり、自己を肯定的にとらえていることがわかった。こうした自己を見直すことは、肯定的に生きていくための有効な作業として考えられる。次に、心理的プロセスの特徴として、対象者の危機直後の感情である「あきらめ」は、長期的な視点を踏まえた場合、否定的な側面だけではなく、積極的に生きていくためのモチベーションにも変容していく有効な感情ではないかと仮定する。3つ目は、危機的な状態に対応していく直前の感情では、「割り切り」や「吹っ切る」などの感情が見られ、それらの感情はその後の肯定的な状態へと変化するための重要な感情のひとつと仮定する。本研究では、中年期危機に折り合いをつけ、肯定的な感情に変化させていくためのひとつの方法として、以上の3点が有効ではないかと仮定する。