

中年女性の危機

—人生の正午を過ぎる意味—

平 瀬 節 子

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

I. はじめに

人間は人生を歩む中で、進学、就職、結婚などというライフイベントを経験しています。そのような、人生の節目を越えるとき、人は何かを選び取ると同時に何かを捨てるというような選択をしながら生きています。仕事を続けることを希望していた女性が、結婚や出産によって退職を選択する場合もあれば、仕事と家庭との両立を選択した場合でも理想とする親役割を十分に果たせないというような葛藤に出会います。男性に比べ女性は、その性役割の影響を受けながら人生の選択をし、複数の役割を引き受ける機会が多く、そのため、どの道を選んだとしても様々な葛藤を経験すると考えられます。

筆者は看護師として就職し、結婚後も仕事を継続してきました。人生の半ばを過ぎようとしている今、「これでよかったのか…」という自分の生きてきた道を振り返る機会が時々あります。それは、子育てに対して親として果たせなかったという思いや、また、仕事での役割を十分に果たせてきたかというような気持ちで、まさに、捨ててきたものを思う瞬間でもあります。また、年齢とともに体力の衰えを感じると共に、このままでは生きづらいと感じたりするこ

とがあります。ユング¹⁾は、中年期を「人生の正午」と呼び、人生前半で生きられなかった部分に光を当て統合させていくことが自分らしく生きてゆくことだと述べています。

生きられなかった部分に光をあて統合させてゆくとはどのようなことか、自分らしく生きることへの課題について考えたいと思います。

II. 本 論

1. ライフサイクルから見た中年期

ライフサイクルとは、もともと生物上の用語で、生殖によって引き起こされる成熟期、世代的過程を示すという考え方が、心理学的に応用され、出発点（誕生・始まり）から終着点（死・終わり）までの一連の「プロセス」あるいは「旅」という意味合いで理解されるようになっていきます。

ユング²⁾は、40歳前後の中年期を「人生の正午」と呼び、「私達が、人生前半に成し遂げた、職業を得て社会生活を営み、家庭を築くなど急激な成長発達は、その目的を果たすために、背後に追いやったもの（影）の存在がある。正午を越えるにあたって、日のさす方向が変わることで、人間の影が逆の方向に映し出される。人生前半で生きられなかった影の部分に光を当て統合させていくことだ」と述べています。それは、本来の自分の姿を見出し、自分らしく生きるという心の発達のことをさしています。

レヴィンソン³⁾は、ライフサイクルを4つの段階に分け、それを「季節」という考え方で捉えています。ライフコースには一定の形があり、段階を経て発展します。季節は全体では安定してい

ますが、夏と冬では異なる性格を持ち、また、それぞれの季節の中でも変化は起こっており、季節の移行には過渡期が必要だと述べています。そして、中年期を、40～65歳として中年期への移行期を「人生半ばの移行期」とし、その時期の発達課題を、①若さと老い、②男らしさと女らしさ、③破壊と創造、④愛着と分離と示し、その対立項に折り合いをつけて、統合していくことが重要であると述べています。中年期は、身体的能力の衰退を受け入れつつ、若い人を育てるという役割を担いながら発達する時期であり、今まで自分が生きれなかった内面の部分と向き合うとき、そこには危機が生じます。その危機を自分なりに乗り越え、自分の生き方に統合させながら、発達してゆくということは容易なことではありません。

筆者の体験でいうと、体力的には若いときのような勢いが通用しない状況があります。そして、時々「後10年、自分に何ができるだろうか…」とこれから何かをするには時間が足りないという焦りを持つときがあります。また、今までのやり方がしっくりこなかったり、他者の中に自分にはないものを見つけたとき、「自分にも少しあのような部分があってもいいのではないか」と考えさせられるような内面の動きが「自分の生きられなかった部分との出会い」のひとつではないかと感じています。

2. 女性のライフコース

岡本⁴⁾は、現代女性のライフコースを1本の木に見立て、成人期から中年期にかけて女性が歩む多様な人生の選択とそのコースを示しています。(図1参照)女性の労働環境は、男女雇用機会

均等法や女性保護規制の撤廃というような、職場における男女差別の廃絶を目指した法の改定がなされる一方で、育児保護休業法が施行されるなど働きやすい条件が整備されてきています⁵⁾。しかし、女性は、男性に比べ一般的に「育児」や「老親の世話」というような役割を担いやすく、そのため、結婚や出産などライフイベントに影響を受け、結婚や育児、あるいは老親の世話を契機に退職を余儀なくされる人や、結婚後、仕事を継続し複数の役割を担いながら生活する人など多様なキャリアを歩んでいきます。

図1に示してあるとおり成人期では「結婚をめぐる方向選択の危機」「出産をめぐる方向選択の危機」を乗り越え、中年期になると「ポスト子育ての危機」「職業・母親アイデンティティの葛藤」「トータルなライフスタイルをめぐる危機」というように、どの道を選択するにしても大切なものを選ぶ一方で、何かを捨てながら人生を生きています。中年期になり、残りの人生を考えたとき、「このままでいいのだろうか」というような、自分の生き方に対する問いが起こってきます。このような危機に遭遇したとき、女性は強いストレス状態に陥るのではないかと考えられます。

人間は長期にストレス状態にさらされると、免疫力の低下や、高血圧、頭痛、耳鳴りなど身体に変調をきたし、また、鬱病などの発症の原因になったりします。

精神保健の問題として、就労女性のストレス性疾患や、スーパーウーマン症候群、燃え尽き症候群などが挙げられ、主婦層においても、空の巣症候群、キッチンドリンカー、児童虐待、育児不安などが取り上げられています。しかし、その一方で前川⁷⁾らは、それらの状況を葛藤と捉え、その人がどう生きるかを探求する契

機とみなして研究を行った結果、複数役割を持つ女性は、個と関係性の相互調整や統合という課題に向き合わざるを得ないために、アイデンティティの全体的発達が促進させられる可能性が高いと述べています。

危機状態においては、心身が長期にストレス状態にさらされることを回避できるようコントロールできることが重要になります。服部⁶⁾は、「出来事そのものが、有害で問題というより、そのことをどのように意味づけ、どのように対処したり、コントロールするのか、すなわち生体と環境相互作用的な交渉の中での評価や意識的努力（コーピング）のプロセスこそがストレスというテーマの本質といえる。」と述べ、ストレスの中にある否定的な側面と、肯定的側面の双方を意識することが重要であると包括的ストレスマネジメントを紹介しています。

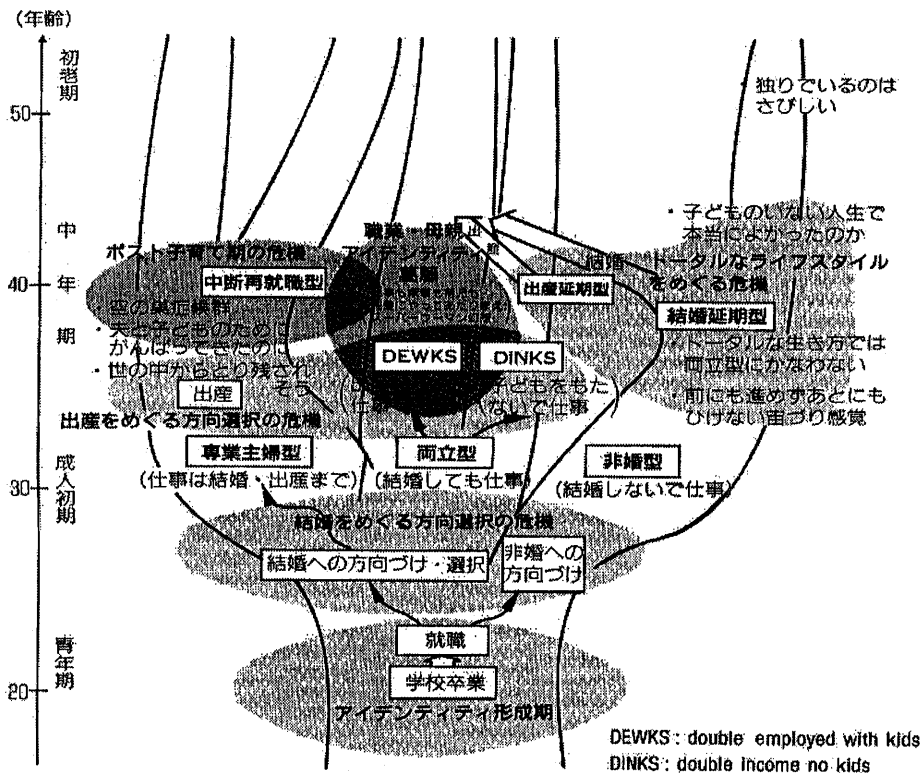


図1 現代女性のライフサイクルの木 (岡本, 1994b) 文献 4)

3. 自分らしく生きるとは

今まで生きられなかった自分とはどのようなことを指すのでしょうか、「もっと子どもと過ごしたかった…。」「自分のやりたい仕事をやめたくなかった」など日ごろより意識しているようなこともあれば、普段は、無意識のなかに閉じ込めている内面の問題もあるかもしれません。

筆者は、子育ての体験から受け入れがたい自分を発見することがあったり、対人関係の中から「もっと自分はこうありたい」というような、他人との違いを通して、自分の内面の不足した部分に気づかされることがあります。そのように自分の内面に向き合うことは、心が痛む体験でもあり、それほど容易なことではありません。そして、それは、誰一人同じものではないと思います。しかし、もう過去に戻ることはできません。どのような自分を受け入れ、どのような自分を捨てて生きてゆくか、自分自身で選択することが重要だと考えます。

Ⅲ. 結 語

アイデンティティの発達とは、「自分らしく生きている」という本人の実感を伴った主観的な感覚です。中年期に出会う「このままでいいのだろうか」という人生への問いは、人生を振りかえり捨ててきたものを思うことであり、時には痛みを伴うものです。しかしそれは、これからの人生を自分らしく生きるために必要な体験といえます。

ネガティブな感情に取り込まれ、自分の身心が長期間ストレス状態にさらされないようコントロールしながら、どのような自分を捨て、

どのような自分を選択してゆくのか自分の内面と対峙してゆくことが今後の課題となります。

〈引用・参考文献〉

- 1) 山中康裕, 1996, 臨床ユング心理学入門, 第1版第1刷, PHP新書, p 50～51.
- 2) 同掲1) p 50～51.
- 3) ダニエル・レビンソン, 南博訳, 2006, ライフサイクルの心理学, 講談社学術文庫, p 45～60.
- 4) 岡本祐子, 2002, 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, p 54～63.
- 5) 井部俊子他, 2004, 看護における人的資源活用論, 日本看護協会出版会, p 161～168.
- 6) 服部祥子他, 2006, 包括的ストレスマネジメント, 医学書院, p 5.
- 7) 前川あさ美他, 1996, 複数役割をもつ成人期女性の葛藤と統合のプロセス, 東京女子大学女性学研究所.
- 8) 岡本裕子他, 2004, 新女性のためのライフサイクル心理学, 福村出版.
- 9) 岡本裕子, 2001, 女性の発達と職業をもつこと, 現代のエスプリ別冊 産業カウンセリングの理論的な展開, 誠文堂.
- 10) 津田彰他, 2006, 現代のエスプリ 新しいストレスマネジメントの実際, 誠文堂.