

Title	中年期の女性の心理的発達課題に関する一考察：女性の充実感に影響を与える事例を手がかりに
Author(s)	上西, 幸代
Citation	大阪大学教育学年報. 6 P.235-P.244
Issue Date	2001-03
Text Version	publisher
URL	https://doi.org/10.18910/8517
DOI	10.18910/8517
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

中年期の女性の心理的発達課題に関する一考察

—女性の充実感に影響を与える事柄を手がかりに—

上 西 幸 代

【要旨】

面接調査を行い、女性の充実感に影響を与える事柄を手がかりに、中年期の女性が抱える心理的なテーマについて考察を行った。本稿では、まず中年期の危機について概説し、中年期の心理的な特徴には肯定的・否定的側面の両方があり、中年期は危機を内包する時期であることを確認した。次に面接調査の結果を参考に、中年期の女性が抱える現実的な問題として、①子どもの自立、②夫婦関係、③更年期障害をはじめとする身体と心の変化、④親の介護・他界、⑤子どもの独立後の時間をあげ、そのそれぞれを女性はどのような体験として受け止めているのか、について考察を行った。最後に、自己の有限性の認識と視座の転換をキーワードに、中年期の女性が抱えていると思われる内的・心理的発達課題・テーマについて考察した。

1. はじめに

中年期には、家族関係の再編が大きなテーマの一つであるように思われる。子ども達は成長し、やがて大学入学や就職、結婚を機に家を出ていく。子どもが結婚をした場合は、その配偶者との関係が生まれ、さらには孫の誕生も経験する。一方で、両親は年老いて、やがては死を迎える。人生の折り返し地点に立ったとき、女性は今までの人生をどのようにふりかえり、自身のライフストーリーに組み込んでいくのだろうか。女性の充実感に影響を与える事柄を手がかりに、中年期の女性が抱える問題やテーマを浮かびあがらせたい。

2. 中年期の危機について

中年期をいつ頃と定義するかは、研究者によって異なっている。Levinson(1978)は成人中期を40～60歳とし、特に40～45歳を「人生半ばの移行期」としている。岡本(1994)は中年期を、30代後半から50代後半までとし、なかでも36～45歳と56～65歳の二つの時期を、急激な意識内容の変化が体験されやすい転換期であると指摘している。また、堀内(1993)の研究では、中年期を40～65歳までと規定している。

小此木(1983)は、中年期は「人生のクライマックスに達する年代であると同時に、クライマックスから老いに向かう下降の始まる年代」であると述べている。

中年期のとらえ方には、大きく分けて、中年期は危機期であるとするものと平穏期であるとするものの2種類があるが、実際にはその両面を併せ持つと考えるのが妥当であるように思われる。Butler(1975)や岡本(1985)、堀内(1993)は、中年期の心理的な特徴として肯定的・否定的側面の両方を掲げている。

岡本(1994)は、中年期について、次のように述べている。

一般に、中年期は、生物学的にも社会的・心理学的にも、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期であり、さらにまた、若い頃設定した自らの「人生の夢」とその達成度について改めて問い直されるときでもある。多くの家庭では、子ども達は青年期に達し自立しようとしている。

中年期には、人格の様々な側面において成熟と貧困さが顕著にあらわれ、若さと老いの感覚の対立、創造と破壊・断念の対立、愛着と分離の葛藤、男性性と女性性の葛藤と拮抗、能動性と受動性の対立な

ど、相反する感情や自我の体勢の拮抗や葛藤が顕在化されやすい(岡本 1990)。

このように考えると、中年期は「人格の成熟・統合の方向と対抗・破滅の方向への分かれ目」(岡本 1990)であり、危機を内包する時期であるといえる。

それでは、いったい中年期の危機は具体的にどのような形を伴って、女性の前に立ち現れてくるのであろうか。以下の面接調査の結果を参考に、中年期の女性が抱える現実的な問題について、その代表的なものをあげてみる。

3. 中年期の女性がおかれている状況

1) 調査

(1)目的

中年期の女性がおかれている状況や抱えるテーマについて考察する。

(2)対象者の構成

42～59歳の母親22名(平均年齢52.7歳)(A～Vさんとする)。

(3)調査時期

1995年10月～11月。

(4)調査方法

半構造化面接。面接時間は30～120分、ほとんどの面接は個室にて行われた。

(5)調査の内容

インタビュー調査の内容は以下の通りである。

- ①対象者の現在の年齢、職業、家族構成、子どもの人数やその状況について
- ②子どもの自立に対する意識について
- ③対象者の生きがいについて
- ④対象者の充実感について

20歳～現在に至るまで、充実感あるいは空虚感がどのように変化したかをグラフ(図1)に記入してもらい、そのグラフが変化した際の理由やきっかけについて尋ねる。今回の調査では、充実感の対概念を空虚感として定義して用いた。

⑤今後の展望

これからどうしていきたいと思うか、どうなったらいいと思うか、について尋ねた。

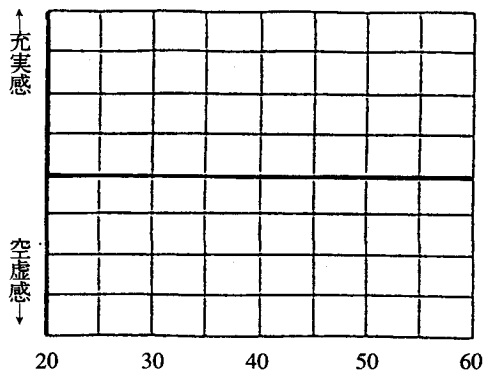


図1 毎日の充実感に対する充実度グラフの用紙

2) 結果

今回は特に、母親の充実感と今後の展望に関する結果に焦点を当てて述べる。

(1) 充実感・空虚感が変化したきっかけ・理由

充実感が増した理由・きっかけ、あるいは高い充実感を保ち続ける理由を調べるために、充実感グラフが上昇した理由・きっかけ、グラフが高い値を保って下降しない理由を整理したところ、表1のようになった。反対に、空虚感が増した理由・きっかけ、あるいは空虚感を感じつづける理由を調べるために、充実感グラフが下降した理由・きっかけ、グラフが低い値を保ち上昇しない理由を整理したところ、表2のようになった。

(2) 今後どうしていきたいか

「これからこうしていきたい、こうなったら良いなあと思うことは何ですか」という問いに対する答えを整理したところ、表3のようになった。

表1 充実感が増した理由・きっかけ

	(人数)
子育てが忙しい	9
子どもが手を離れて	5
気持ちの変化・ふっきれた・開き直り	5
家族・夫婦関係の改善	5
子どもの成長・あるいは子どもの成長が楽しい	4
仕事を始めた・趣味を仕事として教え始めた	4
新しい趣味・趣味をより深く	4
親の態度の軟化・他界	3
自分の結婚	3
安定して落ち着いて毎日が送れるようになった	3
子どもの安定(結婚・就職など)	2
子どもの結婚による新しい家族の獲得・孫の誕生	2
転居	1
家を建てて張り切ろうと思った	1
社会参加	1

(複数回答)

表2 充実感が減った(空虚感が増した)理由・きっかけ

	(人数)
両親の同居・介護	7
子どもがついてこなくて寂しい・反抗期・自立	6
夫の状況(死・病氣・単身赴任・関係悪化)	5
体調不良・体力の衰退・更年期	4
中だるみ・なんとなく面白くない	4
子育てが大変	3
自分の結婚(自由がきかない・婚家先の間人間関係)	2
子どもが思い通りにならない(進路など)	2
転勤の不安・住環境が悪い	2
「色々あった」など明言を避けたもの	2
親の病氣	1
このままでいいのかと我に返って	1
仕事を辞めた	1

(複数回答)

表3 今後の希望

	(人数)
自分・あるいは家族の健康	15
子どもの結婚	5
趣味(仕事をのぞく)にとりくむ	5
夫婦仲良く(共通の趣味・老後を共に・一緒に旅行)	4
仕事の継続	3
迷惑をかけないように生きる(特に老後)	2
社会参加	2
友達と仲良く	2
孫の誕生・健やかな成長	2
子どもが長く家において欲しい・結婚しても近くに	2
子どもの将来を援助	1
親を送る	1
早く死にたい	1
平和にもめ事なく(家族・親戚)	1

(複数回答)

3) 考察

これらの結果と調査時の対象者の発言をもとに、中年期女性の抱える代表的な現実的・実際的な問題について整理する。

(1) 子どもの自立

調査の結果をしてみると、表1~3のすべてにおいて子どもの項目が多いことが特徴的である。子どもの状態は母親の充実感を左右する大きな要因であるといえるだろう。

子どもは、生まれてからたいてい15年、20年、あるいはそれ以上という長い年月を親のもとで過ごし、旅立って行く。女性は、出産後長期にわたって母親として過ごし、子どもが自立していくにしたがって母親役割の終了・縮小を経験する。子どもの自立は、中年期にある母親にとって大きな出来事の一つであると言ってよいであろう。

子どもが親からの分離を試みようとする青年期以前、つまり小学校ぐらいの年齢の頃までは、母親は子どもの世話で非常に忙しい毎日を送る。ある対象者はこれを「24時間びっちり生きてるっていう感じ」(Cさん)と表現した。この時期は親子でともに行動することも多く、親子が比較的密着した関係にあるため、子どもの成長も日々手に取るように伝わり「子どもの成長が楽しい」と充実感を感じる人も多かった。反面、この時期には「ずっと子育てだから、充実というよりはしんどいことも半分あるし、嫌だなと思うこともあるでしょう？自分の思う通りにならない事もいっぱいあるし」(Iさん)というように、自分の思い通りに事を運ぶことができないという思いややりたいことができないという焦りなどから空虚感を感じる人もみられた。

子どもは、思春期を迎えると外の世界に関心を持ち始め、親を避けたり無愛想になったり親とよりも友達とのつきあいを優先したりし始める。斉藤(1991)は、思春期になると「親子の間に長期にわたって定着している『一定のつきあいパターン』、双方の『呼吸』が急激に崩される」と述べており、落合(1979)は、女性は41-44歳で子どもの親離れを実感し、子離れの寂しさから無気力・孤独・寂しさを感じると報告している。今回の調査結果でも、充実感が減少したきっかけに「子どもがついてこなくて寂しい、子どもの反抗期」をあげた人があった。

一般的に子どもが自立してく様子は、親にとって喜ばしいことであると同時に、淋しくもまた悲しくもることが多い。しかし、なかには子どもの愛着や依存を失うことを耐え難く感じる母親もみられる。東山(1991)は、金銭的に余裕がある親にとって経済的に自立させる必要のない子どもの親離れは、親子で暮らした家族の死を意味し、親はこれから夫婦だけの新しい家族を作り上げていかなければならないが、老後のイメージは喪失であるためにこれを成し遂げるのは至難の業である、と指摘している。岡本(1994)によれば、子どもの自立による母親役割の喪失感、「空の巣」の状況に対する不安定感、時に台所症候群、アルコール依存症、空虚感・無力感・抑鬱感のような不定愁訴の背景にもなりうるという。今回の調査でも、「子どもは私を見捨ててるでしょ？最近、それでむなしい、ものすごく。その分(自分は)友達とは遊べてそっちはそっちで楽しいけど、子どもが帰ってくるのが遅かったり、お友達とどこかへ行ったりして、私一人だけになるときがあると、やっぱり寂しい」というAさんのように、子どもが社会に出て行くことに対して空虚感を覚えるという人もあり、子どもと離れる寂しさを味わいたくない、いつまでも親密な親子関係でありたいという願いから、今後も「子どもが長く家にいて欲しい」(Aさん)、「結婚しても近くにいて欲しい」(Lさん)と述べた人も2名あった。

しかし、子どもが自立に向かうプロセスは比較的長く、実際には、母親の多くは寂しさを感じつつも、徐々に新しい関係に移行していく人が多いようである(上西1999)。また、子どもの自立への動きそれ自体は好ましいものと捉えられているように思われた。今後の希望として5人の対象者が「子どもの結婚」をあげていたが、それには次に紹介するように「子どもの結婚」によって安心したい、肩の荷を降ろしたい、自分のことに打ち込みたいという思いが強く感じられる。

【(子どもにとって)結婚がすべてというわけじゃないけど、やっぱり安心するから】(Vさん)

【(これからは趣味を生かして社会参加をし、元気で楽しく暮らして行くしかない。)はやくそうなってくれたらいいとも思う。子どもが早く独立してくれたらいいなあって思うんだけど】(Iさん)

(2)夫婦関係

中年期は夫婦関係においても、外的・内的な危機に直面しやすくなるといえる。女性にとって夫の存在は非常に大きく、夫婦関係の安定は毎日を充実して送るために非常に重要な要素であると推測できる。

中年期になると、配偶者の死・病気を経験する者もある。今回の調査からも、これらの事情で安定した夫婦関係が保てなくなると充実感が一転して空虚感にかわる様子が伺われた。

『今は主人を亡くして、どうしようもなくむなしい…』(Eさん)

『夫が病気になってから子どもが生きがいのようになった』(Nさん)。

また、夫の遊びなどが原因で夫婦の信頼関係が崩れてしまった場合にも、空虚感は著しかった。

子どもの自立によってもまた、親は夫婦関係の再確認を迫られる。岡本(1994)は「子育てに追われていた時期の夫婦は、お互いにその父親/母親役割によって結びつき、安定していた側面が強かったが、子どもの自立期を迎えた夫婦においては、他のものでは代替できない関係、すなわち夫にとって自分はいったい何だったのかという、夫婦関係の再確認の欲求が高まってくる」と述べている。今回の調査では「子どもがだんだんと大きくなってきて手が離れてくると、主人と夫婦で出かけたりして楽しかった」(Eさん)と、再び親密な夫婦関係を持つことができる人がいる一方で、夫との気持ちのずれを指摘する声もあった。

『子どもが卒業して、つまらなかった。主人との会話もないし…』(Qさん)

『最近(夫の)粗が見えてくる。今までは(子育てや生活に)必死だったでしょ。子どもも手を離れた、(自営の)会社も良くなった。よく見つめ直したら…忙しい方が良かったかな。(夫に)頼らなくてもやっていたという気持ちが出てきたからね』(Jさん)

『子どもが大きくなってきたら、主人とはやっぱり離れた関係になってくるかなあ、考え方とかね』(Iさん)

『年いくたびに性格が変わってくるのかもしれないけど、(夫が)すごく嫌な性格になってくる』(Iさん)

岡本(1994)は、「子どもの面倒を見ることにより夫婦関係が成り立ち、調和が保たれていたり、夫婦の問題が子育ての影に隠れている場合、子どもの親離れによって、夫婦の問題が露呈する」と述べている。夫婦がお互いの違いを認め受容していくのは大きな仕事であるが、自分と配偶者との新しい関係を再生していくための重要な課題でもある。Jungはこのような危機を乗り越えるには「再婚の儀式」が必要であるといっており(東山 1992)、玉谷(1992)はこのことを「心理的再婚」と呼んでいる。

しかし、岡本(1994)は、「一般に健康な夫婦であれば、自己の有限性を自覚・受容し、その見通しのもとに、着実に自分たちの家族が到達できる社会的、経済的な将来設計を行うことができ、それによって、家族はより鮮明な価値観・人生観を持つことができると指摘している。対象者の中にも、これから「子どもの自立を経て、夫婦関係を深め共に老後を楽しく過ごしたい」と望む人が4名みられた。

(3)身体と心の変化～更年期障害をはじめとする不定愁訴～

中年期になると身体的な面にもいろいろな変化が現れてくる。田畑(1992)によれば、この時期は更年期と重なり、身体の不調は精神的な不調とあいまって憂鬱感が増すという。

医学的に更年期とは、ホルモンの分泌が減少し生殖能力が終了する時期であり、それにとまなう心身の不調や種々の障害が問題となってくる。日本女性が閉経を迎える平均年齢は51歳であるが、産婦人科学的にみると更年期は40～55歳と長く、この間の48～52歳を閉経周期としている(井上・江原編1995)。この時期になると、かなりの人がほてりやのぼせなどの生理的症状を始め、不眠、頭痛、急な発汗、身体のだるさ、肩や腰の痛みなどの身体的症状、さらには、抑うつ感、いらいら、感情のコントロールの不調などの精神的症状を訴えるという(岡本1994、田畑1992)。小此木(1983)は「種々の更年期現象は経験するが、それに巻き込まれて、それ以上病的な状態に落ち込むことはない」と指摘するが、今回の調査では体調の不調によって憂鬱になるという報告が多く、そのうちの2名は抑鬱的な状態を経験していた。また更年期は、身体の変化にとまなうて、避けることのできない老化という事実が明らかになってくる時期といえよう。

『更年期で色々考えるでしょう？45（歳）くらいから更年期でしょうねえ。身体、ものすごく心配したりするでしょう。（略）（身体の）調子が悪くなるし、またこれが変な病気じゃないかと思ったりもするし。不安感とかイライラとか、そういうのが出てくると空虚になったり…』（Iさん）

『精神的には楽なんだけど、なにかしんどい。性格もあるかもしれないけど、なんでも考え込む方だから。ちょっと気分が滅入ると鬱にはいってしまうというか…』（Oさん）

『時々微熱が出て血圧が高いんです。更年期というのはいちよっとなにそれらしいのがありましたけどね。原因が分からないからね、余計心配してしまうでしょう。それでまた、同年代の友達とかが倒れたり、亡くなったりするとね、私もなにか悪いのではないかと、ひよっとしたら…というような気になってしまいますでしょ』（Kさん）

『体力の衰え。健康が今一つで…老化っていうかね。どこがわるいわけじゃないけど、シャキシャキといかないって言うの？』（Pさん）

このように体調の悪化は、今現在の活動の制限となるばかりでなく、将来に対する不安にもなっているようであった。今まで通りにはいかない自分と、これから先の人生が短くなってきたことに気づいて健康のありがたみを強調する人が多く、今後の希望も全体の70%に当たるひとが健康をあげていた。また、健康に加えて、自分の老後のことも考えに入ってくるようであった。迷惑をかけたくない、ほげたくないという気持ちを述べた人も2名見られた。

しかし、「50代前後の更年期も、成人女性にとって老年期への移行期の始まりを告げるもう一つの転換期である」（岡本1994）というとらえ方もできる。月経が止まって妊娠の可能性が亡くなることは寂しいことではあるが、それによって月経にともなう身体的・精神的苦痛や生殖への不安から解放されることも事実である。生理的に”女性であること”が終わると、心理的なとられからも解放されて、ある意味で今まで以上に活動的に積極的に振る舞えるようになる人もいるという（田畑1992）。今回の調査ではこの点についてはっきりと語られることはなかったが、重要な視点であると思われる。

(4)親の介護・他界

中年期になると、子どもの自立と相前後して、親を失ったり介護したりしなければならないことも多い。夫婦が中年期を迎える頃、その両親は大体65歳から90歳ぐらいになっている。親が年老いて色んな意味で夫婦に依存し始めると負担が大きくなることになる。今回の調査でも、充実感が減少したきっかけのトップに「（義理の）両親との同居・介護」があげられており、「親（義理）の他界、態度の軟化」によって充実感が増したと答えているものが3人もいることから、女性にとって義理の両親との同居や介護が重い負担になっていることが伺える。「妻にとって夫の両親の介護は、わが国の現状からして、もっともストレスの大きな原因の一つ」（馬場 1986）となりうるであろう。

『両親の世話。もう…大変。二人とも一緒に病気になったしね。おばあちゃんはちよっとなにほげたからね。（略）四六時中看ないといけなかったからね、大変でした』（Rさん）

『父親なんか亡くなってきてるし、それだけ負担がなくなるわね。おじいさんいたらやっぱり大変だもんね』（Jさん）

このように、介護は決して楽なものではない。介護の負担としては、心身の疲労、経済的負担、気を抜くことのできない緊張感や拘束感、したいことができない不満感などがあげられるが、一般的に経済的ストレスよりも不安、無力感、憂鬱といった精神的ストレスの方が大きいと報告されている（M.H.Cantor 1985/袖井 1989）。また、老いた親の姿が自分の将来を見るようで何となく気が重くなることもあるだろう。さらに、実の親の死は決定的な別れを意味し、深い喪失感を味わう（東山 1992）ことにもなる。自分と死を隔てていた親の存在がなくなって、死という現実と直面し、次は自分の番であるといった不安な気持ちにさらされることもある。

(5)ライフサイクルの変化～子どもの独立後の時間～

長寿化と小子化の影響で、中年期の女性には、末子が独立し母親役割が終了してからも約30年にわたる時間が残されている。この長い時間をどのように過ごすか、あるいは過ごすことができるかも、大きなテ

ーマの一つであろう。今回の調査では、母親役割の縮小によってあいた時間的・体力的・経済的ゆとりを仕事・趣味・社会参加・友達付き合いに投入している、と答えた人がほとんどであった。

女性が働きつづけるには様々な困難が伴う。特に乳幼児期の子どもを抱える母親の場合、育児と仕事を両立させることは体力的にも心理的にも難しく、母親としてのアイデンティティと職業人としてのアイデンティティの葛藤に悩む女性も多い（岡本1994）。

「〔母親が働いていてすごく寂しかったから）私も教師をしていたんですけど、娘にはそんな思いをさせたくないと思って辞めたんです。（略）人の子の世話をして自分の子をちゃんと育てられないなんてね、やっぱり自分の子をまずしっかり育てないと思ってね」（Kさん）

「仕事っていうのは制約でしょ？5時までは絶対そこにはいないといけなからね。それで私は働いてることに付随した社会参加をしてたから、その活動が5時終わってからあるために子どもに対する時間っていうのが少なかったのね。だけど私の中の子どもに対する意識が薄いかっていうとそんなことは全然無いから、子どもをかまうのは口ばかりになってしまった（笑）」（Pさん）

ただしそういった状況も、子どもが成長するにつれて母親の葛藤は減少し、仕事にうち込みやすくなるようである。岡本（1994）は、「中期まで職業を継続してきた女性は、母親役割の喪失に伴う中期の危機にも、仕事を通して確立されたアイデンティティがあるため、比較的上手く対応できる場合が多い」と指摘している。しかし、中には仕事人としての役割喪失を念頭において次のように語る人もあった。

「でも老後に向けて、仕事がなくなったとき、それこそ空虚感を感じるかもしれないから、今のうちに趣味とか社会参加の仕事を引き受けて忙しくしておいた方がいいかもね」（Gさん）

また、今まで仕事を続けてこなかった人たちも、これまで子育てにむけてきたエネルギーを子育て以外のものに転換し活用していく人が多い。今回の調査でも、「仕事を始めた、または趣味を（仕事として）教え始めた」「新しい趣味を始めた」というものはすべて35歳以上の年齢に入ってからのもので、「子どもの手が放れて自分中心の生活が可能になった」からと答える人が多かった。

「36（歳）からなんだけどね、本当に自由に色々なことができるようになったのはね。〈どうして？〉子どもがある程度大きくなってきたっていうのが大きな原因だと思うわ。時間ができてきたっていうか」（Aさん）

「ちょっと子どもに手が離れてきて自分のことに時間を使えるようになったから。お金も時間も自分のために使えるようになったからやね。〈それをどのように？〉やっぱり友達と食べに行ったり旅行に行ったり」（Fさん）

「子育てに忙しいから、何でも47、8（歳）までは身につかないわ。50（歳）ぐらいからの方が自分のものになりますよ」（Qさん）

このように、子どもの手が離れるにつれて女性は自分のために使える時間を持つことができるようになるが、現に家事はどんどん合理化され、女性は家事だけでは生きがいを感じにくくなっている。東山（1992）は「新しいアイデンティティとしての『社会的存在感のある生き方』」を求め、社会とのつながりをもった自己表現の場を持つために「何かしたい」と願う女性が増えていると指摘しているが、多くの女性にとってそれは再就職、趣味活動、ボランティア活動、友達付き合いなどの形をとるようである。

「趣味をどんどんしていけるし、日曜になったらでかけられるし。お昼の時間に好きな事して、今一番楽しいかな（笑）」（Tさん）

「ボケ防止にパートに出て、頭使う。家で同じ事を毎日してるとねえ、ほんとにはけるわ。だからね、ちょっと外の空気を。（略）働くなっていったら責任があるけど、ボランティアはねえ、もう一つ緊張感がないと思って」（Rさん）

「子どもが大きくなったし、その友達とかを大事にして、その友達と一緒に映画行ったりご飯食べに行ったりとか、そういう風なのがあるんですけど私は今楽しいし、今度いついつって言われたらその日はものすごく楽しみにしてるから」（Aさん）

また、今後仕事・趣味・社会参加といった活動を続けていきたい、あるいは新しく始めたいといった声も多かった。

「健康で、（夫婦）二人仲良く。二人共通の趣味が持てたらいいなあ」（Hさん）

【趣味に生きて主人を大切に、お友達を大切にしていけたらと思ってる】(Qさん)

しかし、このように空いた時間を楽しく過ごせる人がいる一方で、特にこれとってしたいことやできることがないために、とりあえずこのような形でやっていくしかないだろうと感じている人もいた。そういう意味では「思秋期や空の巣症候群は『自分のためにだけ使うことができる時間』が生じた時、それを『何のため』に使うかがわからないためのストレスに対する反応」(深沢 1986)であるという見方もできるであろう。

「自分の生きがいがあるかかって言われたらねえ、これって生きがいがないってのは寂しいよねえ。(略) そうなったら趣味を生かしてある程度は社会参加するっていうことと、からだに気をつけて、楽しく過ごせるように持っていきかしようがないなあ」(Iさん)

「本当は何か自分ができるお商売があったらいいけど、大変でしょ。やりがいのある…趣味はやりがいがあるというでも遊びでしょ？今(自営の)店を手伝ってるといっても、どこまで行っても手伝ってという形がある。だから小さいお店でも自由にできるような、儲けなくても自分の遊ぶお金くらいはできるようなお商売ができたらいいなと思う。自分の体でここに合うようなね」(Sさん)

これらのことを考えると、青年期以来の自分の生き方を母親役割の喪失を機に見直し、新たなアイデンティティと自己実現の道を獲得して人々も少なくないが、現代社会は女性のあり方が急速に変化しており、まだこれというモデルも確立されていないこともあり、まずは「自分は何がしたいのか」「何ができるのか」ということから模索していかなくてはならない段階であるともいえる。しかし、いずれにせよ、仕事や趣味、友達付き合いなどが中年期の生活を充実させるための欠かせない要素であることは事実であろう。

3. 中年期女性の心理的発達課題について

以上、面接調査の結果をもとに、中年期の女性が抱える具体的な問題について述べた。中年期の女性は、自分自身の人生の将来展望の狭まりを感じながら、残された時間をいかに生きるかということについて考えていかなければならなくなるといえよう。ここでは、これまでの考察を踏まえ、中年期の女性が抱えると思われる内的・心理的発達課題・テーマについて考察をすすめる。

小此木(1983)は、「中年の危機は、老いを予測し死と出会い、人生の限界を悟ることによってそれらの価値が突然むなしくなる下降体験によって始まる」と指摘し、「それまで心を支えていた価値観そのものの動揺の最中で、果たして何が上昇で何が下降なのかを改めて問い直すのが中年の危機である」と言う。河合(1989)もまた、「中年から老年にかけての女性の夢分析において、昇る太陽と沈む太陽の二つの太陽が見える夢を報告されたことが、二、三度ある」と指摘し、「これはきわめて印象的であり、その女性の人生の軌跡は上昇と下降の二つの矛盾した状態をはらんでいることを示唆している。これはまったく大変な状態である」と語っている。

小此木(1983)は、また次のように述べる。

本来は、青年期に選んだアイデンティティこそ真の自分の生き方であることに間違いはないにもかかわらず、それが誤りであったのではないかと迷い始め、別な自分の可能性こそ本当の自分の生き方ではないかと思いはじめ。

これが惑いである…惑いながら不惑の境地に達するという中年の精神的課題を達成する過程では、さまざまな内面的な喪失、挫折、葛藤が体験される。

更に小此木(1983)は、体力・社会的な力などの高まりについては下降がはじまるが、人間的な成熟・内面的な自己体験のふかまりという面では中年期はむしろ上昇の年代であると述べ、そのことを納得するには「決定的な視座の転換」が必要であり、この視座の転換の達成が中年の最も基本的な発達課題であると指摘する。

ユング派の女性分析家であるカースト（1995）は、シシュポスの神話は40代の男女に密接に関わる神話であるとし、彼女はその著書「シシュポスの探求」の中で、成果ではなく永遠の単調な反復のプロセスそのものに意味を見出すこと、成果を求めるといふ英雄的な（若者的な）努力の体験を断念し死を含む自己の有限性を受け入れること、を中年期の課題としてあげているように思われる。

では、中年期にある今回の調査対象者たちは実際にはどのような視座の転換を行い、自己の有限性と折り合おうとしていたのだろうか。

『隣の芝生は青いと思わないようにしてるんです。(略)自分が一番と思ってたらそれが幸せで、人が幸せを運んでくれるんじゃないかと、自分の受け取り方でしょ？(略)私の上見たらきりが無い、下見たらきりが無いからね』(Bさん)。

『充実してきたと思えるようになってきたのは、反面気持ち次第かもわからないしね。思いようによるということがわかってきたから。(略)人生ってそれほど深刻にならなくなってきたの。それとねえ、人の付き合いが多いからね、恵まれてると思わないといけないなあと思うようになったのね。(略)おかげさまで充実してると思わないと仕方が無い、もったいないわね、そう思わないとね』(Jさん)

『まあまあ、まあまあじゃないですか。(略)欲を言ったらきりが無い。ある程度で満足しておかないと。そりゃ若いときは色んな夢とか…。でも、こんなもんじゃないですか、人生って。そう思ってます』(Rさん)

これらの言葉が意味するものを正確に把握するには丁寧な事例の検討が必要であるが、これらの言葉から、つきつけられる自己の有限性を受け止め、あるいはあきらめて、現在の状態やこれまで・これからの人生を価値あるものとしてなんとか受け入れていきたい、という対象者の切なる思いを感じることが出来る。筆者にはこれらの対象者が小此木やカーストの述べる課題を必ずしも全うしているとは思えないが、主体的に、あるいは外からの圧力によって仕方なくではあるが、その課題をこなしていこうと模索する姿勢が現れているように思われる。上昇と下降という相反するベクトルがバランスを保つのは、「自分はこれだけの人間でしかないが、これだけの人間ではある」という実感を得られたときのなかもしれない。

一方、河合は、人生後半の課題に自分なりのコスモロジーの完成をあげている。

コスモロジーとは、この世に存在するものすべてを、自分もそこに入れこむことによって、ひとつの全体性をもったイメージへとつくりあげることである。…自己実現という考えは、とくに人生の後半のことも考えるとき、自我の確立だけでは不十分であり、悪とか死とかをその構成のなかに取り入れたコスモロジーが必要となってくるのである。(河合 1983)

このように、中年期は少なからず今までの生き方・ものの見方に対するスタンスを変換していくことを要求される時期であるといえる。その方向は、老い・病・死・悪といった一見否定的に見えるものから、生・成熟・希望といったものまでを包み込む全体性の確立へ向かうものであると思われる。そのプロセスを歩むのは決して容易なことではないが、一方で小此木が「(中年期の)危機を語る以前に、むしろこの年代が青年期以来の実績の上に立って一定の社会的、家庭的な地位を確立し、実力を身につけ、もっとも自信の高まる年代である」と指摘するように、ほとんどの人がそれなりに通過していく事実も忘れてはならない。

4. 今後の展望

中年期のあり方は多様である。比較的安定した地位を獲得して充実している人もあれば、多様な変化を体験している人、惑いの中にある人、様々である。そういった意味で、中年期は安定ともろさを併せ持つ時期であるといえる。また、危機を内抱する時期であるがゆえに、創造の可能性にひらかれているとも考えられる。

今後は、中年期の女性が自分自身の老いをどのように体験し、有限ではあるが短くはないこれからの人

生に臨もうとするのかについて考えていきたい。また、これらのことを成し遂げる際に中年期の女性を支えるものは何であるのか、についても考えてみたい。

<引用・参考文献>

- 馬場謙一 1987 「青年期とは何か」 馬場謙一・福島章・小川捷之・山中康裕編 『青年期の深層』 有斐閣
- Butler, R.N. 1975 "Psychiatry and psychology of middleaged" In A.M.Freedman, H.I.Kaplan and B.J.Sadockeds. Comprehensive textbook of psychiatry, 2390-2404, Williams & Wilkins, Baltimore.
- 東山弘子 1992 「中年期女性にとっての子離れ」 氏原寛・東山紘久・川上範夫編 中年期のころ 培風館 211-251
- 堀内和美 1993 中年期女性が報告する自我同一性の変化 教育心理学研究 41 11-21
- 井上輝子・江原由美子編 1995 『女性のデータブック集 第2版』 有斐閣
- Kast 1995 シシュポスの探求 山中康裕監訳 人文書院
- 河合隼雄 1983 「概説」 飯田真編 精神の科学6 岩波書店 1-48
- 河合隼雄 1989 生と死の接点 岩波書店
- Levinson 1978 ライフサイクルの心理学 南博訳 講談社
- 小此木啓吾 1983 「中年の危機」 飯田真編 精神の科学6 岩波書店 211-251
- 岡本祐子 1985 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究 33 295-306
- 岡本祐子 1990 中年期—自己実現をめぐって 小川捷之・齋藤久美子・鐘幹八郎編 臨床心理学大系 第3巻 金子書房 第Ⅷ2章 193-214
- 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
- 齋藤久美子 1989 「青年と母親」 青年心理 金子書房
- 齋藤久美子 1991 「親離れ」の受けとめクライシス 青年心理 金子書房
- 田畑洋子 1992 「中年期女性のころと身体」 岡堂哲夫編 『中年期のころ』 培風館 67-82
- 玉谷直美 1985 女性の心の成熟 創元社
- 上西幸代 2000 子どもの自立に対する母親の意識についての一考察 大阪大学教育学年報 第5号 113-124

A Study of Middle-aged Women's Theme of their Psychological Development

UENISHI, Yukiyo

This paper is about middle-aged women's theme of their psychological development. First, it is explained that the psychological development of middle age has both the affirmative and negative side, so the middle age includes the crisis. Next, through the interview with middle-aged women about what influences their sense of fullness, five points are picked out as main problems which middle-aged women have, and how women experience each of them is considered. The points are their children's independence, the relationship with their husband, the change of their physical condition, the care for parents and experiences of their parents' death, and the long time after their children's independence. Last, women's theme of their psychological development is explained from the viewpoints of the recognition of their own limitation and the change of their view points.