

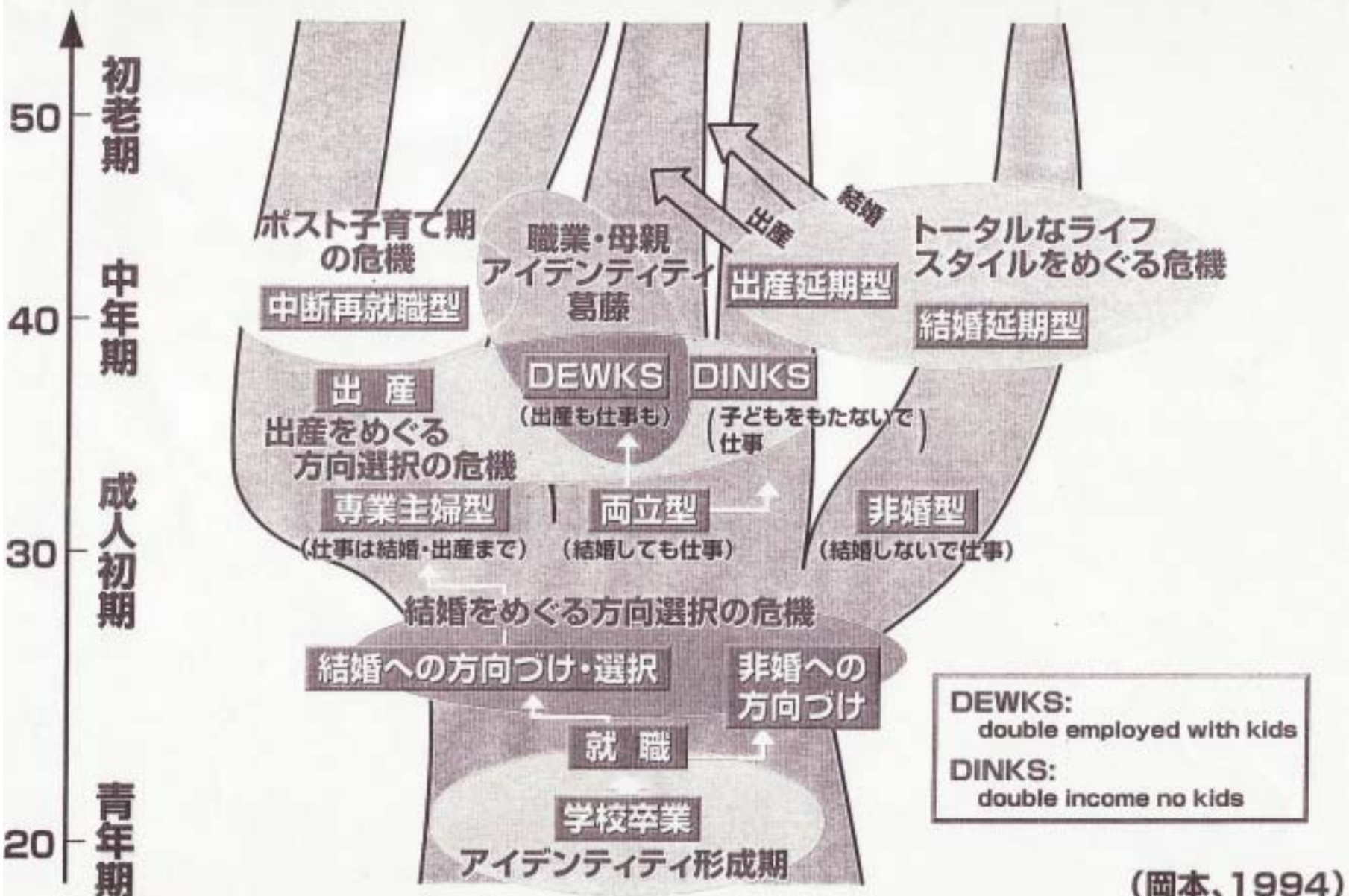
# 臨床心理学から見た 中高年女性の危機と発達

広島大学大学院教育学研究科

岡本祐子

---

# 現代女性のライフサイクルの木



# 成人女性のライフサイクルの複雑さ

1. ライフコースの多様性

2. アイデンティティ(=キャリア)に関わる意思決定の複雑さ

3. ケア役割への関与

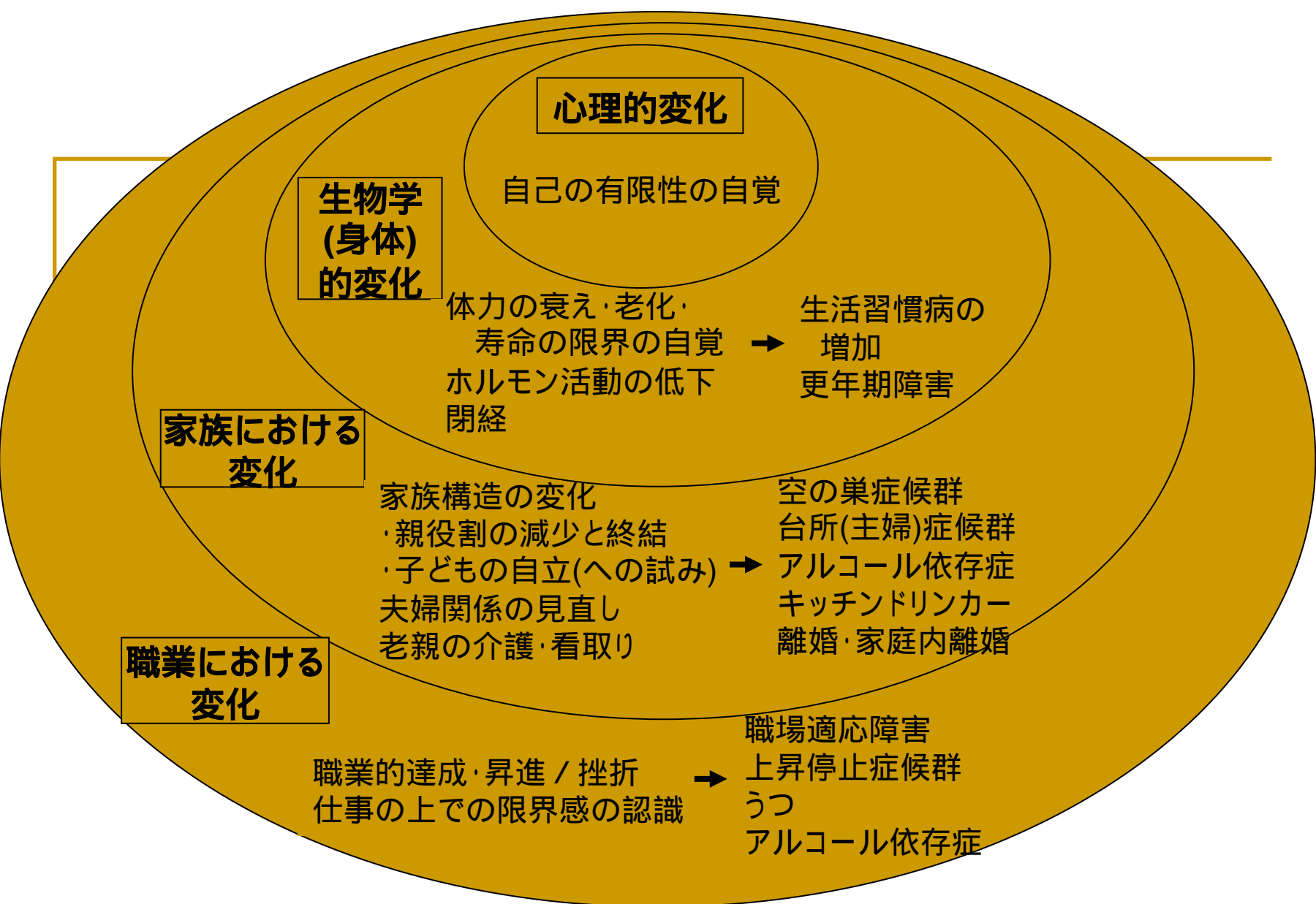
---

# 「危機」という言葉の意味

→ 発達的な分かれ目・岐路

- ・さらなる成長・発達, または
- ・「退行」・破局

- ・自分の心と体の変化をどう受け止め、
  - ・どのように取り組み、問題を解決していくか。
  - ・専門家はどのように援助したらよいのか。
-



**図2 中年期危機の構造 (岡本, 2002a)**

# 中年期女性の体験する心身の変化

## 1.身体的レベル

- ・閉経による女性美の喪失と老化の現実----喪失感
- ・癌や成人病への直面---不安

## 2.家族レベル

- ・子どもの成長による母親としての役割の終結---喪失感・荷下し感
- ・親や友人との死別・分離体験 ---孤独感
- ・夫や自分の定年退職・現役引退後の生活の心配—不安・葛藤

## 3.社会的レベル

- ・有職女性の場合、職場での責任の増加 --心理的、肉体的負担・葛藤

# 中年期危機の中核的問題と次元

## 1. 自己の有限性の自覚と受容

- ・もう若くはないという実感
- ・残された時間には限りがあるという意識

## 2. 人生前半期に積み残してきた葛藤・問題の顕在化

- ・育ちの中での未解決の葛藤・課題
- ・家族(特に子ども)に対する親としての責任やあり方
- ・青年期の「人生の夢」の実現

→ 「アイデンティティの再体制化」の必要性

---

**表1 中年期のアイデンティティ再体制化のプロセス**  
 (岡本,1985)

段階	内 容
	<p><b><u>身体感覚の変化の認識にともなう危機期</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の衰え, 体調の変化への気づき</li> <li>・バイタリティの衰えの認識</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p>
	<p><b><u>自分の再吟味と再方向づけへの模索期</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の半生への問い直し</li> <li>・将来への再方向づけの試み</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p>
	<p><b><u>軌道修正・軌道転換期</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・将来にむけての生活, 価値観などの修正</li> <li>・自分と対象との関係の変化</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p>
	<p><b><u>アイデンティティ再確立期</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己安定感・肯定感の増大</li> </ul>



# 中年期の心理療法における ライフレビュー(人生の回想)の重要性

- 自己の有限性の自覚
- 「これまでのアイデンティティでは自分をささえきれない」という意識 → 抑鬱感

## 心理療法において

- ・喪失感・抑鬱感、そこに至るプロセスの吟味
  - ・これまでの人生の欠落した部分、影の見直し
  - ・現実の自分のあり方・生き方の中に統合する
-

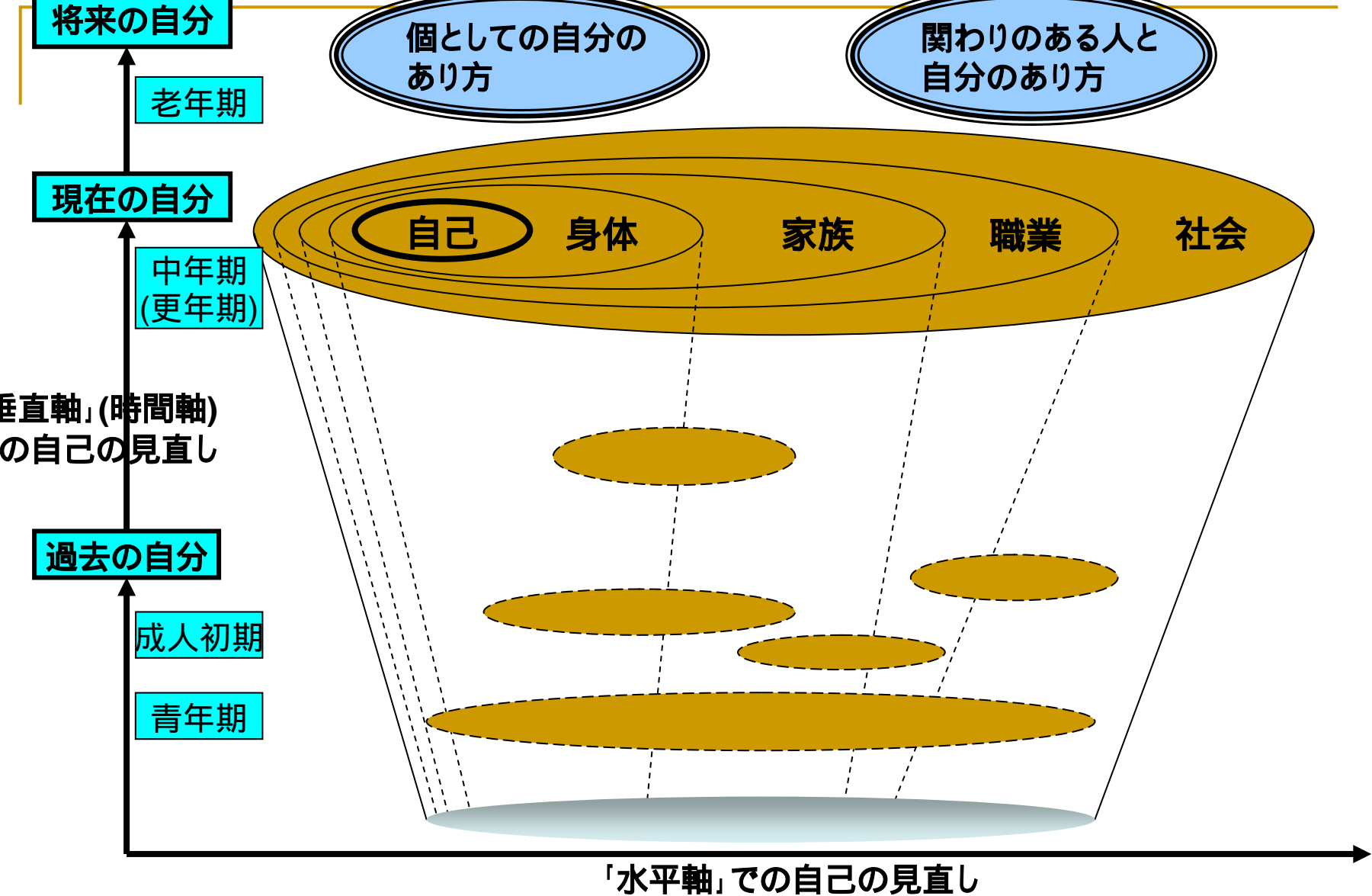
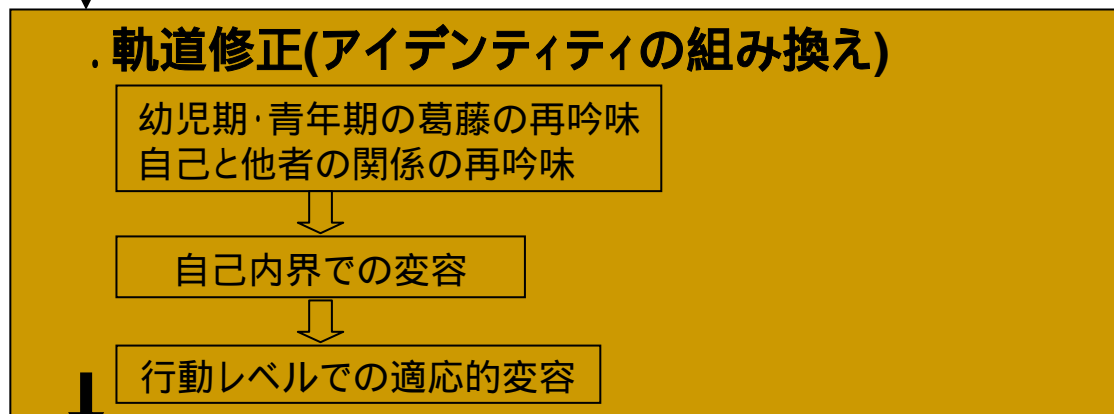
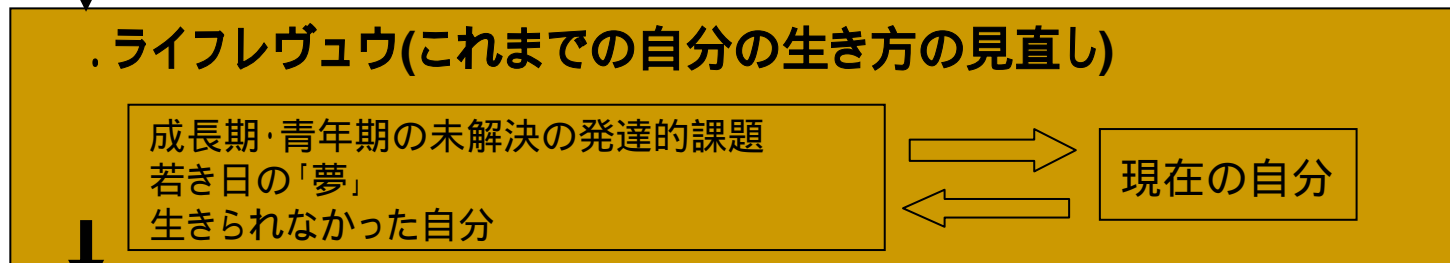
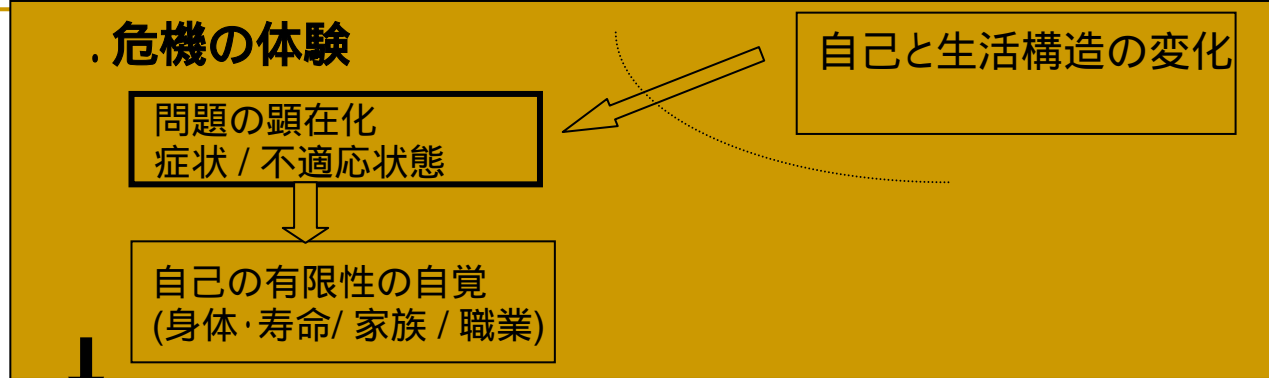


図3 人生の転換期における「自己の見直し」の視点



**図4 中年期の心理療法におけるアイデンティティの再体制化**  
(岡本,1985)

**中年期の自己内外の変化**  
・更年期障害  
・体力の衰え / 老化 / 病気  
・残された時間の限界感  
・家族構造の変化

**中核的アイデンティティ**  
(自分が関与・達成したもの / 個としてのアイデンティティ)  
**の問い直し**

**トータルなアイデンティティの見直し**

**OK : アイデンティティの深化**  
個と関係性の統合 / 社会化 / 精神化  
**Not OK : アイデンティティの模索・組み換え**  
・純化 / 社会化 / 精神化  
・自分らしい生き方への希求  
・アイデンティティ拡散

**OK : 個と関係性の統合**  
(ライフスタイルの主體的な納得・肯定)  
**Not OK : アイデンティティの模索・組み換え**  
・「本当の自分」/ 重要な他者への希求  
・バランスの崩れによるアイデンティティ拡散  
・欠落感によるアイデンティティ拡散

**図5 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 (岡本 2002b)**

# 中年期危機の心理的「意味」

- Bio-Psycho-Social のすべての次元で根本的な変化
- Negativeな感覚・感情・意識として体験されやすい

## <背景>

アイデンティティ(自分自身の生き方・あり方)の見直しと再構築への欲求・願望

---

# 「成人」としての成熟性

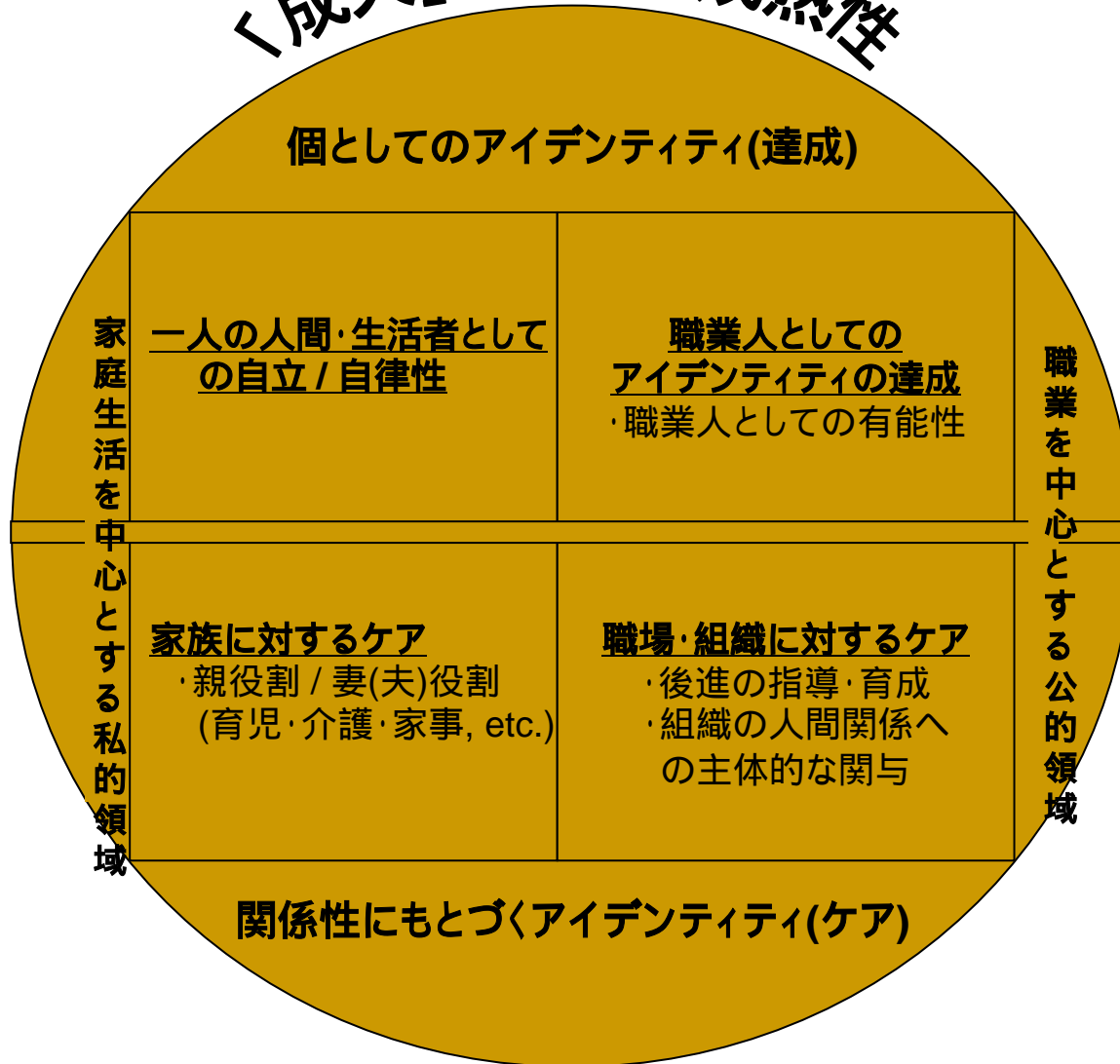


図6 成人期の発達を規定する2つの軸と2つの領域  
(岡本,2001)

# 積極的傾聴(Active Listening)

- 共感と受容
- C.I.にPositiveな関心をもっていることを態度と言葉で伝える。

## C.I.が「語る」、C.I.に「語らせる」ことの意義

- ・ 語ることによる心の活力の増大
  - ・ 自分の人生や生き方を主体的に組み立てる。
-