

## 中年期クライシス（中年期危機）

---

人は思春期の頃に程度の差はあるものの「心の危機」を体験しながら、アイデンティティ（自分らしさ）を築いていきます。親への反抗や非行、引きこもりなどの問題行動は、自分らしさとは何か、自分の個性や特技はどんなものかを確認する行動といえます。

思春期が過ぎると、今度は、自分らしい生き方でこの世界に自分の場所を築いていきます。仕事をして金銭や地位・周囲からの評価を得たり、結婚して家族を作って守り育てていくことに喜びや充実感を感じる時期です。

それらがほぼ達成できた頂点のあとに、体力気力の衰えを感じ始め、仕事でも先が見えた気持ちになり、子どもも自立して親としての役割も減り、自分の存在意義を感じ取れずこのままでいいのか悩み始めます。このように自身も周囲も変化する時（35歳から50歳代前半くらい）に、中年期クライシスという心の危機が訪れます。仕事での異動、家族の問題、介護、親の死、病気などがきっかけになることもありますし、順風満帆な時に突然なることもあります。

中年期危機に起こる状態は、

- 今までではやりがいを感じて仕事に頑張っていたのに、急にやる気がでなくなる
- 今まで楽しかったことが気晴らしをしても、すっきりしない
- 自分の人生はこれでよかったのかと迷い鬱々とする
- 若い頃に諦めたことに対して後悔がでる
- 人生で何かを間違えてきた気持ちになり、離婚や転職をしたくなる
- 不安を紛らわすために、飲酒や性やギャンブルにのめり込む

などというように、心の内面や人生観に関してモヤモヤして、抑うつ的な気分になることが多くあります。

中年期危機には、人生の後半をどう生きるか、何を大事に生きていきたいかが問われます。多くの人が経験することで、すぐに解決するというよりも、いつかは抜け出すものと思いながら、気長に付き合っていくことが必要です。古今東西の名言や格言が心に響き、人生の道標ができることも役に立ちます。カウンセリングを受けて、自分のことを話すうちに、自分の大事にしたいことや本心が見えてきて生きやすくなるかもしれません。

中年期危機を過ごすことは決して無駄ではなく、人格を成長させていく時間と言われます。より満足のいく人生にするために必要な時間なのかもしれませんね。

心と体のケアスペース オアーゼ  
臨床心理士・公認心理師 山本 みどり