

中高年期のアイデンティティ発達と 心理的適応に関する質的研究

— nostalgia の観点から —

天海亜里沙

(愛媛大学大学院教育学研究科)

問題と目的

中高年の人々は、幾多にわたる変化を経験しながら人生を歩んできている。中年期は「人生の正午」(Jung, 1948)であり、その転換期に訪れる危機に対処するにあたり、「アイデンティティの問い直し」(岡本, 2002)をしていくことは、人生後半の課題として生涯にわたって続く心的プロセスである。「アイデンティティ」(Erikson, 1959)は青年期固有の課題ではなく、生涯全体を通して深化・発達していくものといえる。

我々は生まれてからずっと非可逆的な時間を生きている。人生においては、常に数えきれないほどの選択肢が存在しており、我々は意識的であるにしろそうではないにしろ、その中から選び取ったものを生きており、その道のりにおいて自己のアイデンティティを発達させてきている。その足跡を振り返ってみると、ポジティブともネガティブともいえない、ほろ苦いような (bittersweet)、両面性のある (ambivalent) 感情を経験することがある。このような感情はノスタルジア (nostalgia) と呼ばれ、特に個人的に重要な意味を持つ過去の出来事に対して生じるとされている (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012)。自分の過去を振り返ることには自己確認の意味があり (白井, 1997)、自分史の記憶の総体である自伝的記憶には大きく分けて自己 (self: 自己の一貫性や自己評価を支える)、社会 (social: 対人関係に寄与する)、方向づけ (directive: 行動や意思決定、動機づけに役立つ) の 3 種類の機能があるとされている (Bluck, 2003)。したがって、自伝的記憶はアイデンティティ発達に深く関係していると考えられる。

中高年期の人々は、生物学的次元において揺らぎやすい状態にあるだけでなく、さまざまな社会的責任や役割期待を求められており、心理臨床的な支援の対象としても大いに注目されている。心理臨床においてまず対象となるのは、クライアントの携えてきた現在の悩みや症状など、いわゆ

る主訴と呼ばれるものであるが、それらがどんな問題であるにせよ、必ず今に至る自分史、すなわち「自伝的記憶」が問題と関係している。

本研究は、対象者の自分史を振り返っていただき、自己のアイデンティティ発達のプロセスと心理的適応を明らかにすることを目的とした。

方法

2024年4月に、半構造化面接を実施した。対象者3名(40, 50, 60代の社会人または社会人経験者)。本研究は、愛媛大学教育学部研究倫理委員会の承認(R5-46)を得て行われた。

結果

事例 A 向上心と責任感が強く、進学や就職といった個々のステージにおいて、高い動機づけで自ら課題を設定し、取り組んできた。

事例 B 行動力と柔軟性を備え、進路選択において目標を達成してきた。子の巣立ちを経て、近年、体力の衰えを感じ始めたのをきっかけに、これからの人生について考えるようになった。

事例 C 元来明るい性格であり、充実した日々を送っていたが、近親者の死によって、生の儚さを感じ、自身の人生について振り返ることが多くなった。

考察

中年期は、人生前半から後半に移る折り返しの時期であり、後半への過渡期である。人生の前半は、職を得て社会に根づくことや、家庭を築いたりすることで自己を確立する時期であり、その過程でアイデンティティを獲得し、それによって心理的安定を得る。一方で、中年期以降は、身体に少しずつ衰えを感じ、数々の喪失を経験し、自己の有限性を自覚するようになる。それまで外部環境への適応に重きを置いていた自己の在り方から、自らの内的欲求や理想の実現を目指す在り方へと変化している。人生の後半部分への移行に際し、内省が深まったり、俯瞰的に自己を眺めることが多くなったりと、人生を総括していく動きが増していくことが示唆された。