

中高年期発達のメカニズム：老いに伴う発達過程

若本 純子

はじめに

長寿化と超高齢化が進む現代日本において、高齢期を幸福に、そして健康に生きるための書籍、食品、サプリメント、スポーツ器具などがマーケットの目玉商品として、店頭、マスコミ、WEB上に溢れている。その主眼は老いの克服にある。しかし、長寿と健康の追求のみを人生後半のテーマと見なしてよいのであろうか。生涯発達研究（人の生涯における心理面の変化を研究する学問領域）の分野で多大な功績を残す Baltes は、構造的・文脈的要求が生涯発達過程を特徴づけると述べている Baltes (1987)。この指摘からは、人生後半ではじめて経験される老いは、この時期固有の発達の現象としての意味をもっていることが推察される。ならば、一義的に老いや衰えの克服を目指してしまうことは、我々が本来経験すべきかけがえのないものを失う危険性をはらんでいるのではないだろうか。

このような問題意識に基づき、本稿では、人生後半に固有の文脈的要求である「老い」に注目し、人生後半の心理的な発達を読み解いていきたい。

問 題

生涯発達：人は一生涯「発達」する

本稿では、生涯発達の観点から人生後半の心理を記述していく。よって、まずは生涯発達という考えから説明していこう。発達心理学は、子どもが生まれてから育っていく過程で生じる継時的な変化について多角的に検討を行う学問領域である。1980年代以前の発達心理学では大人になるまでの過程のみが研究対象とされたが、近年では

生まれてから死ぬまでの過程に生じる変化すべて（衰えなどの下方の変化や変化しないことも含めて）が研究対象とされるようになった。それが生涯発達心理学である。

とは言え、いろいろな能力やスキルを身につけていく子ども期の発達と、それらが獲得された後の成人期の発達とでは焦点が異なるのは自明であろう。遠藤 (2005) は、発達と見なされる変化とは“ある方向性”をもつと言う。すなわち、発達心理学は到達すべき等至点 (equifinality) が存在するとの視点を持っており、それが変化の方向性を規定するのである。生涯発達における“ある方向性”に向かう変化は「最適化 (optimization)」と呼ばれる (Baltes, 1987)。最適化とは、状況に応じた適応的变化を遂げることを意味している。子どもから青年に至る獲得優位の発達期とは異なり、人生後半が衰えなどの喪失優位の時期であることを背景に、その状況に対していかに適応していくかが発達の課題の中心となる。それゆえに「最適化」という語が適用されるのである。

老い：多面的な性質をもつ、人生後半における発達の源泉

人生後半とそれまでの時期は、「老い」の存在によって明確に区別されると言ってもよい。人生後半が老いの時期であるということの認識や、40代くらいから衰えが目立ってくることは先行研究 (e.g., Whitbourne, 2001) でも示されているが、成人の中で経験的・感覚的に共有されているように思われる。たとえば、40歳前後に心身の不調に注意するよう促す“厄年”の知恵などにも浸透している。このように、老いは人生後半の発達を理解するにあたっての重要な手がかりであるが、

これまでの生涯発達心理学においては「老化」（加齢に伴う衰え）として一面的に扱われる傾向にあった。しかし、果たして老いは老化と同義であろうか。そうとばかりは言えまい。「人間が丸くなる」などの表現に見られるように、年を経た者であればこそ心の余裕や円熟などは、老いの中で身につくポジティブな変化である。すなわち、必ずしも老い＝衰退とは言えないのである。したがって、老いに注目して人生後半の心理を捉えるに際しては、老いを肯定的・否定的・中立的性質すべてをもつ変化と見なす必要がある。

さらに、老いは高齢者のものと限定する見方は変更を迫られている。海外の中年期研究では、老いが始まるのは40代近辺である上に、老いることによって受ける心理的なダメージは40代において最も顕著であることが明らかにされている(e.g., Montepare & Lachman, 1989)。つまり、中年期にこそ老いの影響の検討が重要なのである。その一方で、近年の長寿化によって現代の高齢者はきわめて元気で若々しい。定年退職を境に、単純に成人・老人と線引きをすることは難しく、体力面・経済面・心理面などにおいて、成人期の連続線上にあると見なすことも可能である。これらの現状に即した研究を行うためには、従来の成人期・老年期という発達段階の枠組みを超え、生涯的過程として見通す視座から老いをめぐる発達過程を検討することが求められる。

「well-being の逆説」：最適化の所産

上述したとおり、人生後半は老いの時期であるが、青年期や成人早期の人たちに比べ高年齢の人たちのほうがより高い水準の well-being を示すことが、海外・日本を問わずに報告されている。これは、「well-being の逆説」(Mrozek & Kolarz, 1998)と呼ばれている。なぜ老化が進行しさまざまな喪失を伴う人生後半において、高水準の well-being が保持されるという逆説的な現象が起こるのだろうか。そこには何らかの心的な仕組みや機能が存在すると考えてよいであろう。

加えて、そのメカニズムを解明することによって、人生後半の心理がより明らかになることは疑いないところであろう。

本稿の目的

そこで本稿では、人生後半の発達が最適化の過程として進行するのを支える要素、すなわち「発達の標準的コンポーネント (normative component, 以下コンポーネントと記す)」を見出し、それらの機能を記述しまとめることで、人生後半の発達のメカニズムと心理を明らかにすることを目的とする。

本稿における人生後半の発達を捉える枠組み

ところで、中年期の心理に興味がある人ならば「中年の危機」という語を耳にされたことがあるだろう。中高年男性の自殺が急増して以来、この言葉は国内でも定着した感がある一方で、上で触れた「well-being の逆説」とは矛盾しているように思われるかもしれない。しかし、これら2つの見解は矛盾したものではなく、発達過程の個人差として捉えうるのである。つまり、ある人々、すなわち標準的な人生後半の発達をたどる人々においてはコンポーネントが十全に機能し、加齢が進んでも well-being が低下しない状態が生み出される。しかし、心的メカニズムの機能が不十分な場合、あるいは何らかのリスク的要素を帯びている場合の発達過程においては、何らかのリスク状態が生じる、という理解である。

実は、生涯発達の先行研究においても、双方の見解が並立している。だが、それぞれの立場を離れ俯瞰すると双方には共通点がある。それは、人生後半を老いの時期として捉え、老いに伴う心理的様相と老いに対する対処を重視する点である。このような視点に則り、本稿では、「well-being の逆説」も「中年の危機」も人生後半の発達の一様相であり、それらは発達過程の個人差であるという理論仮説に則る。

以後の実証的・理論的検討に際しては、以下の

2つの枠組みを適用する。第1に、発達を促進し構成する要素として、老いおよび自己概念を取り上げる。それらは心的過程を構成し、発達の特徴を反映するものと捉える。第2に、老い、自己概念は多面的なものであり、老いることによって人の自己概念がいかなる影響を受けるのかは多元的な様相をもつという考えに立脚する。このような枠組みに則ることで、どの部分に生じたどういった質の老いが、自己概念のどの部分にどういった影響を与えるのかについて詳細に検討され、人生後半における発達の全般的特徴や個人差がうかがわれると考えられるからである。

さらに、人生後半という発達期をどのように理解するかについて説明する。従来、成人発達研究では、子育ての時期・子離れの時期など特定のライフイベントを指標として対象を絞り込んだ研究が多かった。その結果、中年期内の、また成人期から中年期への、さらに中年期から老年期への心理面の変化にはあまり関心が注がれてこなかったと言ってよい。そこで、本稿では、人生後半を、誰もが経験しうる日常的・非特異的な加齢に伴う経験、すなわち「老い」を伴う発達期と捉え、年齢を指標として期間内の変化・差異を検討していく。その際に、老いの影響下にある30～75歳を「中高年期」と呼ぶ。そこには、「中年前期」(40

代)、「中年後期」(50～65歳)、老いの観点から中年期との連続性が示唆される「ポスト中年期」(66～75歳)、統制群として「プレ中年期」(30代)の4つの年齢群が含まれる。

また、成人に関する研究では性差への配慮が必須である。性による発達上の相違を作り出す要因は、性分業やライフコース、社会文化的要求に伴伴する経験、資源の違いなど多方面にわたり、発達経路そのものが異なるとの指摘(Gilligan, 1982/1986)は首肯しうるものである。よって、男女の直接比較を行うよりも、各々が異なる発達の变化の過程をもつものとして別途検討していくことが妥当であろう。本稿ではこのような考え方にに基づき、男女の発達経路を個別に検討する。

上述した研究モデルならびに概念規定をFigure 1に示す。

方法と結果

方法

データ収集は、3回の質問紙調査によって行われた。その詳細は以下の通りである。

調査1 時期：2001年6～7月。対象：30～65歳男女1800名。筆者の友人・知人およびその紹介者。回収：1020名(回収率56.7%)。

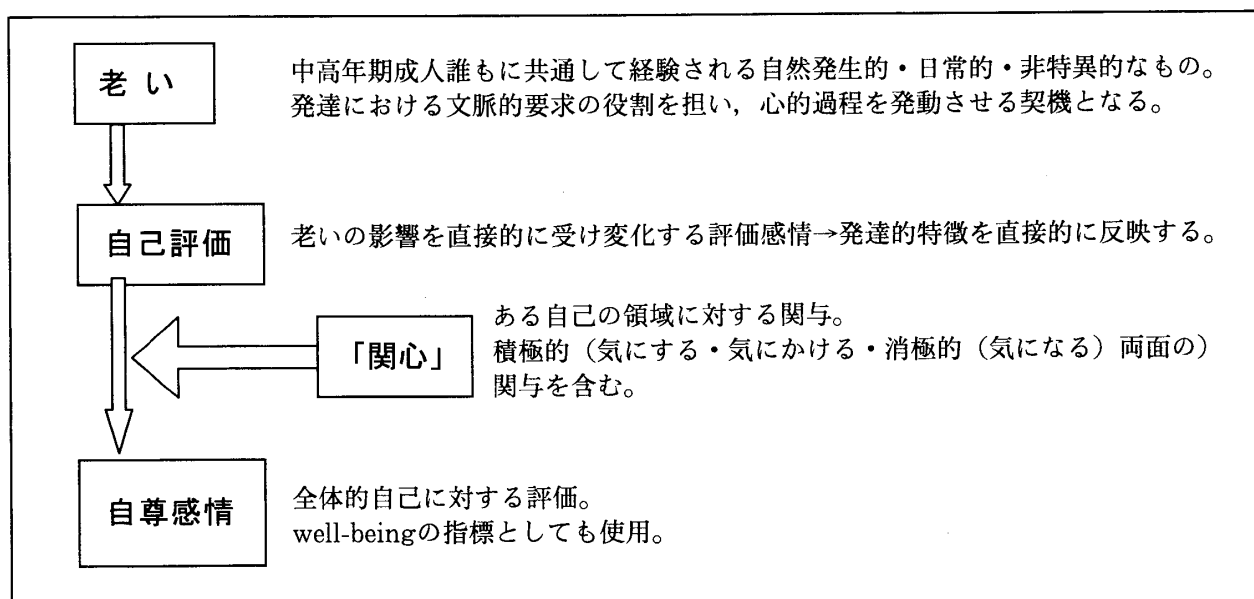


Figure1 老いによってもたらされる心的プロセス

調査2 時期：2003年2月。対象：N県A高校の卒業生66～75歳男女1200名。A高校は工業が主産業である地方都市（人口約24万人）の公立高校である。調査対象者が在学の頃に戦後の学制改革によって5校が統合し設立された。回収：722名（回収率60.2%）。

調査3 時期：2003年6-7月。対象：S県B高校卒業生37～60歳男女1500名。B高校は首都圏のベッドタウン（人口約7万人）の公立高校である。創立50年弱と比較的歴史の浅い高校であり、今回の調査対象者の一部は創立時の在生である。回収：347名（回収率23.1%）。

3回の調査で回答を得られた2089名のうち、年齢未記入、不完全回答のものを除外した2026名が分析対象とされた（平均年齢55.10歳）。サンプル全体の特徴として、ホワイトカラー、専門職の従事者が多い、教育歴が長い、有配偶者が多い点に言及できる。よって、今回示す知見は、一定以上の社会的階層に属し、家族のサポートが得られやすく、経済的にも恵まれた人々のデータに基づくものである。

調査内容 (a) 主観的老いの経験（若本, 2003）：26項目5段階評定。中高年成人誰もが経験する比較的軽微な老いのエピソードを問うもので4因子からなる。老化による身体的な衰えである「身体の不調」（項目例：疲れやすくなった、運動能力が低下したなど）、心理機能の低下と社会的場面でのずれの経験を表す「心理社会面の減退」（項目例：今の流行にうとくなかった、記憶力・理解力が低下したなど）、加齢に伴って生じた考え方や好みなどの変化の自覚である「志向の転換」（項目例：健康への関心が増した、自分らしさについて考えるようになったなど）、老いの中で経験される心理面、生活面のポジティブな変化を表す「余裕と成熟」（項目例：楽に生きられるようになった、経済的に余裕ができたなど）の4因子である。(b) 領域個別的な自己評価と関心：16項目5段階評定（若本, 2003；若本・無藤, 2004）。自己評価と各自己領域に対する積極的（気にする）

・受動的（気になる）関与を測定。容貌、体型などの項目を含む「外見的自己」、職業や役割などを含む「社会的自己」、性格、家族など個人の中核である心理社会面を含む「内的自己」、日常生活の中で感じられる明細化されにくい自己概念のうち、健康、体力を「生活的自己(健康)」、経済、生活を「生活的自己(経済)」とする5領域から構成。(c) Rosenberg 自尊感情（Rosenberg, 1965, 星野, 1970 訳版）10項目5段階評定。(d) 情緒不安定性。高齢者の負担に配慮し、平易な文章から構成された主要5因子性格検査（村上・村上, 1997）のうち、因子負荷量上位7項目のみを実施した。5段階評定。(e) フェイス項目（年齢、性別、職業、経済的不安の有無、教育歴、婚姻歴、子の有無、世帯構成）。

分析結果

分析は統計的手法を用いて実施された。主要な分析結果の概要をTableに記す。

考察と示唆

ここでは、分析結果から読み取ることができる中高年期の発達および心理に関して、いくつかのテーマに分けて論じていきたい。

中高年期発達のメカニズム

最初に、本稿の中心的な目的である中高年期発達のメカニズムを明らかにしよう。Tableに示した分析結果をまとめることによって、7つのコンポーネントが見出された。すなわち、以下に示す7つの要素が十分に機能するときに最適化のプロセスが進行し、高水準のwell-beingへとつながっていくと考えられる。また、各コンポーネントの機能は、概ね年齢が高い群においてより優勢であることが確認された。それが結果的に高年齢群のほうが高水準のwell-beingをもつという「逆説」を生み出していると考えられる。それでは7つの

Table 分析結果の概要

目的	分析法	結果の概要
1 使用した尺度の因子分析	全員を対象に確認的因子分析を実施	いずれも先行研究と一致する因子構造が同定された。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 老い：「身体の不調」「心理社会面の減退」「志向の転換」「余裕と成熟」 ・ 自己評価・関心：「外面的自己」「社会的自己」「内的自己」「生活的自己（健康）」「生活的自己（経済）」 ・ 自尊感情・情緒不安定性：探索的因子分析によって1因子性が確認された。
2 多面的な老いが内的要因（心理的要因）・外的要因（職業・婚姻歴・子どもの有無・教育歴・世帯構成・経済的不安の有無）とどのような関連を示すか	男女別に非線形正準相関分析を実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 老いのポジティブ面である「余裕と成熟」の経験量は加齢とともに上昇していた ・ 身体面・心理面の衰えの経験量は心理面や経済的不安と関連していた ・ 「志向の転換」は男性ではネガティブな心理的要因と、女性ではポジティブな自己評価と関連していた
3 老いは年齢群によってどのような差があるのかについて、老い4変数および変数間の関連について検討	男女別に多変量分散分析（従属変数：老い4変数）を実施。また変数間の関連における差の検討は2変数の差を標準正規分布に変換して実施 ^{注)}	<ul style="list-style-type: none"> ・ 老いの経験量は40代以降に有意に上昇していた。またポスト期と中年後期との間に有意差はなく連続性が示唆された ・ 加齢に伴う変化の自覚である「志向の転換」と老いの他側面との関連において、中年後期は他の発達期と有意に異なる特徴をもっており、とくに「余裕と成熟」との関連が全年齢群中、唯一有意であった
4 自己概念は年齢群によってどのような差があるのかについて、各変数ごと、さらに自己評価については領域間の関連性について検討	男女別に一要因分散分析（従属変数：自尊感情）および多変量分散分析（従属変数：自己評価5変数／関心5変数）を実施。変数間の関連における差の検討は2変数の差を標準正規分布に変換して実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 加齢に伴い自己評価が上昇する“well-beingの逆説”が見出された ・ 関心は加齢に伴い低下 ・ 自己領域間の相関は、中年前期は中年後期・ポスト期より有意に強い ・ 男性は自己の「生活的自己（経済）」と他領域との相関において、女性では「生活的自己（経済）」と他領域との相関に加え「生活的自己（健康）」と他領域との相関においても有意差が見られた
5 老いを経験することは5つの自己領域に対する評価にどのような影響を与えるか	性・年齢群8群別に多変量回帰分析（従属変数：自己評価5変数、説明変数：老い4変数）を実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「余裕と成熟」は自己領域、年齢、性別を問わず有意な影響を示した ・ 衰えによるネガティブな影響は身体面の衰えは身体に関する自己領域においてのみ有意な影響を示すなど、限局化されていた
6 全体的自己評価である自尊感情を5自己領域に対する評価の関数で説明すると、性・年齢群8群の自己概念の構造はどのような特徴をもつか	性・年齢群8群別に重回帰分析（従属変数：自尊感情、説明変数：自己評価5変数）を実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「内的自己」が全群において有意な説明変数であった ・ 中年前期、ポスト期においては、「社会的自己」、「生活的自己（経済）」も有意な説明変数であった

7	ある自己領域に対する関心はその領域の自己評価が自尊感情に対してもっている効果に影響を及ぼすか	性・年齢群・自己領域 40 群別に重回帰分析（従属変数：自尊感情，説明変数：自己評価・関心・自己評価と関心の交互作用項）を実施	<ul style="list-style-type: none"> ・中年前期，ポスト期を中心に関心のもつ交互作用効果が有意であった ・その効果は，関心が高い場合には評価の高低が自尊感情に与える影響を緩和することを示唆するものであった
8	古いと自己概念によって構成した発達モデルは統計的に妥当か	性・年齢群・自己領域 40 群別に共分散構造分析を実施	<ul style="list-style-type: none"> ・適合度指標からモデルの妥当性が支持された

注) 詳細は小塩 (2004) を参照。

コンポーネントとは具体的にどのようなものであろうか。

1) 「余裕と成熟」，すなわち老いていくことによって生じる時間的・経済的・心理的余裕といった肯定的な変化が享受されること：老いの肯定面である「余裕と成熟」は，自己のどのような部分に対する評価においても正の影響をもつことが明らかになっており，高水準の well-being を積極的かつ広範に支えるコンポーネントであった。加えて，「余裕と成熟」の経験値は年齢が上がるに従って増すことも見出された。これは，年を重ねることが心理的に肯定的な意味をもつことを知らしめ，老いを一概に悲観する社会通念にリフレーミングを促す知見である。「余裕と成熟」という老いの肯定面の機能を考慮するに，高年齢群の高 well-being は，加齢に伴って老いの肯定面を享受することによって生じる本来の心性としても理解されうる。

2) 「志向の転換」が十分に経験され，老いに見合う自己変容をなしうること：「志向の転換」は，老いに伴って生じた考え方や感じ方の変化を自覚することである。先に述べたように，中高年期の発達では，この時期固有の文脈的要求に対する適応が主眼となっていく。その点「志向の転換」に含まれている，中高年期の心身の状態に見合う認知や行動様式へと変貌を遂げていく過程は，中高年期の最適化において中核を担うものと考えられる。

ところで，「志向の転換」は，衰えの自覚をきっかけに経験されやすく，一時的に自己評価を低下させることがわかっている。しかし，このような well-being に対する負の影響が即，発達的でないとは言えない。その理解につながるのが「方向転換」(reversal, Diehl, Coyle, & Labouvie-Vief., 1996)」という対処方略に関する知見である。Diehl らによれば，制約を機に見方を変えるというこの方略は，老化などの不可避であり受け容れざるを得ない状況において有効性を発揮する。我々にとって老いは不可避である。だからこそ老いにかに向かい合うかが肝要なのである。Diehl らの指摘は，人生の見直しと新たな対処方法の確立にあたっては，衰えなどの制約がきっかけとなることを暗示している。「志向の転換」も同様で，加齢に伴って生じた変化（たとえそれが衰えや喪失であっても）をしっかりと認識し，それに見合った自己を再構築することが発達に不可欠であることが示唆される。

3) 自己に対する「関心」のレベルが全般的に低下すること：年を重ねる中で，自身に対する過剰な関心，すなわち固執やこだわりが薄れ，気にすることも気になることも減っていくという現象は，経験的にも了解される加齢変化である。老いは不可避であるのみならず，努力で補える部分は年々減少していく。若かりし頃へのこだわりや他者との比較から，老化を防ぐ努力を過剰に重ねることは必ずしも適切とは言えず，積極的にあきら

め、現実には折り合っていくことが心理的に有用な場合もある。それは、老いていく自分を受容することとも言い換えられる。

4) 衰えが生じた自己の領域に対して関心が払われることによって、一部の自己評価の低下が自尊感情の低下へとつながらないこと：上述した分析結果において、「関心」には、部分的な自己評価の低下に伴って自尊感情が大きく低下するのを緩衝する機能が見出された。中高年期にはいろいろな側面が老いて衰えていく。当然のことながら、その部分に対する自己評価は低下することになるが、それはあくまで自己の一部の衰えに過ぎない。しかし、中には、一部の衰えをきっかけに自分自身を全否定してしまう場合もある。このような全体的自己評価の過度の低下は、老いていく自分に細やかな関心を払い、いまだしっかりと機能している部分を理解することによって、十分に防ぎうるのである。

5) 自己評価の領域間の独立性が確保され、衰えの影響が般化しないこと：自己領域が明細化され独立している程度は成人発達において特別な意味を持ちうる。衰えは身体・心理面などの領域ごとに進むと言われているが、衰えによるネガティブな心理的影響の影響が広がりすぎるのを防ぎ、well-beingを維持・上昇させるためには、衰えた部分とそうでない部分を明確に把握し、まだ十分に機能している部分で補っていくことが有効な対策となる（「補償を伴う選択的最適化」“selective optimization with compensation”, Baltes & Baltes, 1990）。そのためには、自己領域を個別的・独立的に把握することが重要なのである。

6) 自己概念の構造が発達状況に応じて柔軟に対応していること：自己概念の構造と機能を検討した分析結果からは、年齢群によって異なる様相が見出された。このような差異は、各年齢に特有の発達の状況に対応して、自己概念をめぐる認知過程が柔軟にその機能を変容させていると理解できる。たとえば40代である中年前期は、衰えが始まりさまざまな領域の自己評価がその影響を

受けやすい。中でも職業や家庭などの状況に変動や差が大きく、その影響で自己評価が揺らぎやすい。ところが50代から65歳である中年後期では老いへの慣れが生じ、自覚されにくくなる。その結果、中年後期には心理面と老いとの関連が見出しにくくなる傾向にある。このような発達状況に即した認知機能の変容は、Baltes (1987) などが示した、成人の発達過程は認知や方略を状況に応じて変化させながら進展するという知見にも符合している。

7) 老いが自己評価に及ぼす影響のうち、ポジティブな側面の影響は広範であるが、ネガティブな側面の影響は限定的であり、ネガティブな影響が般化しないこと：老いと自己概念を多面的なものとして捉えた本研究では多様な関連性が見出されたが、老いのポジティブ面とネガティブ面が生み出す心的過程は異なるプロセスであり、相互に独立していることが明らかとなった。たとえば老いの検討において、「余裕の成熟」という老いのポジティブ面の自覚は加齢とともに上昇する——年を取ることで老いの肯定面の恩恵に預かりうる——ことが示された一方で、衰えは心理面・経済面のネガティブな様相との関連が見られ、ネガティブな面は個人差に影響を受けることが示された。また、老いから自己概念への影響においては、老いのポジティブ面からの影響は発達期・性・自己領域にかかわらず、広範囲かつ有意な影響を示すが、衰えからのネガティブな影響は、たとえば身体の衰えは外見や健康面といったからだに、心理面の衰えは内面というように、衰えの質と関連の強い自己領域に限定されていた。すなわち、老いから派生する心的過程にはネガティブな影響を少なくする補償的なプロセスとポジティブかつ促進的なプロセスが存在し、双方は自律していると考えられる。

以上のように、中高年期発達のメカニズムは7つのコンポーネントによって形成されていると考えられる。コンポーネントは、最適化に対してポジティブな寄与を示す促進的な発達経路と、衰え

などによるネガティブな影響を緩和する補償的な発達経路それぞれにおいて機能し、中高年期の発達を進展させ、well-beingを高めている (Figure 2)。したがって、中高年期においては、衰えの影響を

減らすことのみ集中するだけでは十分ではなく、ポジティブな変化にも目を向け、享受していくことも重要なのである。

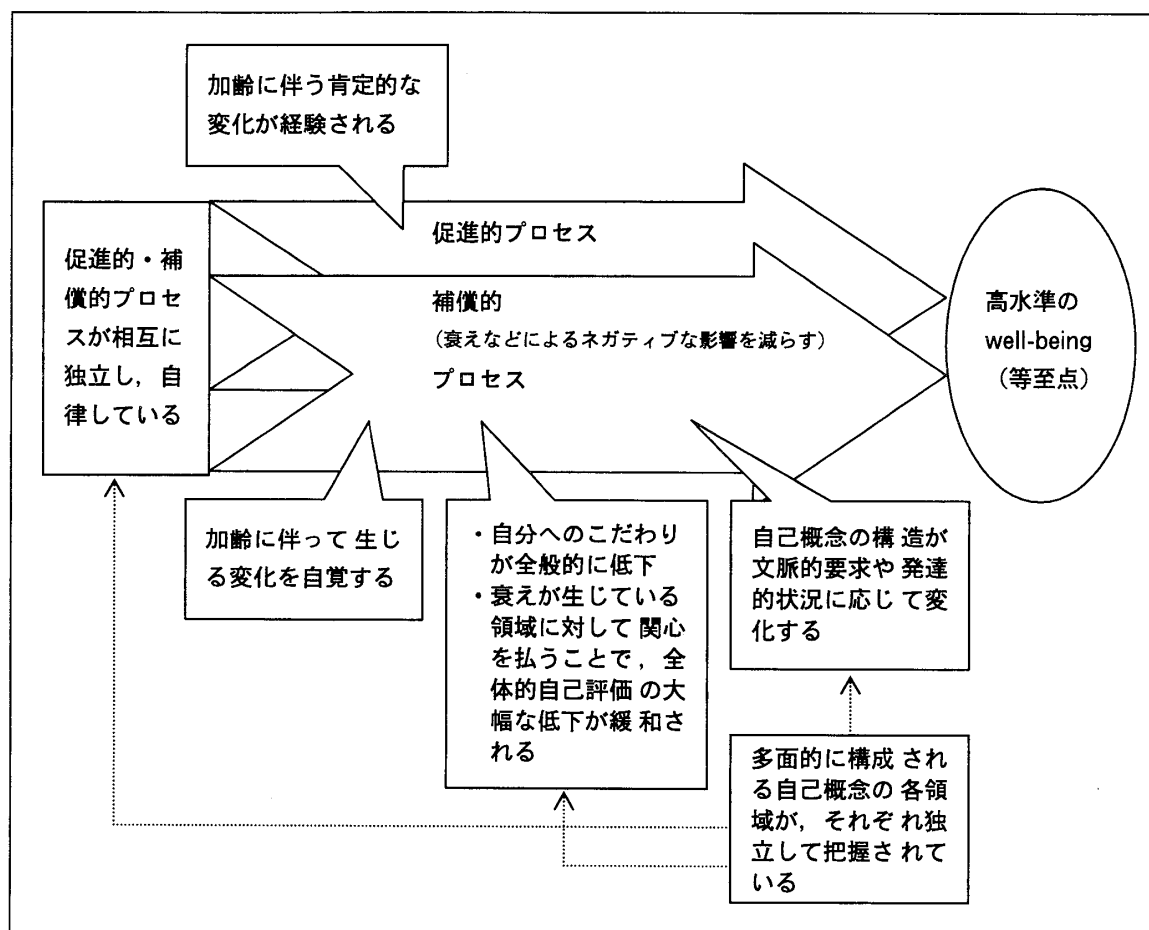


Figure 2 中高年期発達の最適化プロセスとそれを構成するコンポーネント

中高年期 4 年齢群において、発達や心理にどのような違いがあるか

今回設定した中高年期における 4 つの年齢群の心理面・発達上の特徴には大きな違いが見出された。

プレ中年期 (30 代) 30 代ははまだ老いが切実には経験されないことが明らかにされた。しかし女性では、結婚、出産など年齢とかかわるライフコース上の選択が迫られるのはこの時期であり、加齢に伴う変化の自覚が見出された。女性では、30 代ですでに老いを感じているということである。

中年前期 (40 代) 40 代のリスクの様相を指摘する研究は多い (e.g., Levinson, 1978; Whitbourne, 2001)。Table にて示した分析結果においても同様であった。自己評価の低下、高水準の well-being を維持するための心理的基盤である自己領域の独立性の低下、老いの影響下にある自己領域に対して関心が払われない場合に全体的な自己評価の低下まで引き起こされる可能性がある。

また、中年前期の心性は役割や仕事、経済状態によって規定されていることが明らかになった。この時期は社会的に最も多忙な時期であり、仕事

上のストレスや限界に直面しやすい時期である。また家庭内においては、子どもが思春期から青年期に至るケースが多く、受験や自立、そして子離れといったライフイベントが次々に訪れる。加えて、親の介護のテーマもこの頃から生じてくる。これらの社会的状況を一手に引き受ける世代であるがゆえの特徴であろう。

中年後期（50～65歳） 中年後期は他の時期と異なる様相をもっている。というのも、中年後期は「年をとることで自分が変わった」という自覚がポジティブな様相を帯びる唯一の時期なのである。これは、衰えによるネガティブな影響を一般化させない心的メカニズムである自己認知の精緻化・個別化がより洗練され、well-beingが高まるためと考えられる。すなわち、中年後期は「well-beingの逆説」の「逆説」に至る転換期として位置づけられるのであるが、その契機となっているのは定年退職であるように思われる。定年退職は人生の節目として、それまでの成果を振り返り、肯定的に意味づけることを促す。また、定年退職により、「生活のために働く」から、働くこと、生活することが分別され、夢の実現のために働くことや、趣味に勤しむ生活が可能になる。それらが、たとえば身体の衰えが深刻化していく中であっても、心理面に対する緩衝材となることは想像に難くない。

ポスト中年期（66～75歳） 上述した分析結果において、最高年齢群であるポスト中年期が最も高い自己評価の水準を示し、「well-beingの逆説」現象が見出された。この発達期において注目されるコンポーネントは、自己概念の独立性が保たれることと、老いの肯定面の経験であった。これらがポスト中年期のwell-beingを高水準に保持することに寄与していると考えられる。

また、ポスト中年期は、加齢に伴う社会的変化の影響が見られやすい時期である。職場や家庭内の役割が変化し、限界に直面し始める中年前期、定年退職の時期である中年後期に続き、ポスト中年期は、自分自身や配偶者の定年退職後の人生を

いかに再構造化するかがテーマとなる。そこでは失った社会的役割を補完しうる新たなソーシャルネットワークの構築や役割の取得がとくに重要である。

ところで、ポスト中年期は、従来老年前期として成人期と別に扱われることが多かったが、老いという視点で俯瞰するとき、中年期からの連続性を有する発達期として位置づけられることがわかった。しかし、見逃すことのできない相違点もあった。それは、寿命に直結するような内的資源に対する老いからの有意な影響が顕著に見られたこと、老いが自己に対する関心を大幅に増加させるという特徴である。ここから、ポスト期では、老いについての意味づけがそれまでの発達期と異なり、自らの寿命や死とつながって捉えられていると推測される。したがって、ポスト期は中年期との連続性・非連続性双方を併せ持つ発達期と見なせるであろう。

男女では発達上どのような違いがあるか

男性と女性の発達プロセスにはどのような違いが見出されただろうか。

男性 男性の発達、および発達に用いられる内的・外的資源の特徴を端的に表すとしたら、社会経済的側面が強調される点にあらう。衰えの影響を緩和する補償的なコンポーネントの数々は、出世の限界や退職など自らの社会的変化が明確な中年前期やポスト中年期においてその機能を発揮する。男性は、上述したような社会的変化によって生じるネガティブな影響が蓄積されやすいことが示されており、補償的な機能を持つコンポーネントの役割が重要である。

また、男性ならではのリスクも見出された。たとえば退職などの社会的変化と対人資源の減少が重なることにより、まわりから取り残される感覚、孤独感といったポスト中年期のリスクは男性に顕著である。加えて男性は、加齢に伴う変化を自覚することは、情緒の不安定さと関連して捉えられやすく（平たく言えば、老いたと感ずることを、

自分の弱さや悲観的な気持ちとして捉えやすく)、老いの受容が難しいのである。よって、老いを否認する、もしくは直面しようとせず、老いと折り合う過程が不全になってしまうことが考えられるのである。この推測を支持する実証的知見がある。松岡(2006)によると、男性は、生活上の変化が生じる時期に、現実を理想に近づけようとする方略を採用しやすい。すなわち、男性は自らの理想に固執し、現実を軽視し、無理にがんばる傾向をもっているのである。これは次に述べる、女性が老いを認めることで自己評価を高める傾向とは対極にある、男性ならではのリスクの特徴である。老いの否認は、老いに対して不適切な対処をしてしまうことにつながり、寿命にかかわりかねない心的リスク要因である(佐藤・安田, 1999)。行き過ぎた「ポジティブ思考」や前向きな態度は、老いの文脈では適応的ではない場合もあることに留意しておきたい。

女性 女性は発達の資源を自分自身のからだるところに求めていることが顕著であった。身体と内面、すなわち内的資源は寿命へ直結する資源(下仲・中里, 1999)として、老いの時期である中高年期にはおいてとくに重要である。このような、女性が内的資源に焦点化する傾向は、中高年期女性がとみに健康を希求する傾向や女性の大幅な長寿傾向とも呼応しているかもしれない。

女性に見られる内的資源への焦点化は、心理面への関与の高さとしても表れていた。男性のところでも述べたように、女性では、加齢に伴う変化の自覚がポジティブな自己評価のきっかけとなっていく。老いという状況を肯定的に解消し、折り合っていくとする過程は、女性が中高年期を通して自分自身への関心を持ち、内面を見つめていくようにすることに裏打ちされている(上瀬, 1999も同様の指摘を行っている)。しかし、老いていく自己に対して関与し続けることは、ともすれば抑うつを予測する因子である反芻傾向(ひとつのことにこだわり何度も考えてしまうことを指す。伊藤・竹中・上里, 2005などに詳しい。)やその

考えにのめりこんでしまうという没入傾向(坂本, 1997)と関連する恐れもある。加えて、現代社会では、若さと外見に価値が置かれる社会的風潮があるが、その傾向は女性に対して圧倒的に強い。そのようなジェンダー的要素は、女性ならではの心理的リスクにつながりうるものである。

中高年期とはどのような発達期か:「中年の危機」への対処も含めて

本稿では、人生後半の発達を老いと自己概念によって捉え、論じてきた。そこから、一般的な中高年期成人にとって、中高年期は衰えや限界に直面する時期ではあるけれども、老いや自己概念の機能によって高水準の well-being が保たれることが説明された。その一方で、いわゆる「中年の危機」とは、発達過程において定型的に現れるものとしてではなく個人差の一端、すなわちある人々には経験され、ある人々には経験されないものと考えられた。それでは、「中年の危機」のリスクに陥るのはどのような特徴をもつ人たちであり、どのような場合にリスク状態に至るのか。この問いに関して、本稿は実証的証拠をごくわずかしき示していないが、生涯発達のもつ予見性という観点から一定の説明は可能である。人の生涯的な変化に関するゆるやかな(厳密過ぎない)雛形やモデルが存在することは、来るべき将来の幸福を十分に享受しうる準備性を高めるとともに、困難を予測し修正することを可能にする。よって、本稿の知見もまた「中年の危機」のリスク防止に活用しうるであろう。

まず時期であるが、衰えの認識によって自己評価が低下しやすく、また社会的側面にさまざまな変動が生じやすいのは、中年前期とポスト期であった。よって、この2期はリスク状態に陥りやすい時期と見なしてよいであろう。また、男性は社会的資源、女性では内的資源の衰えに起因してリスク状態に至りやすい。よって、男性は社会的立場や環境が変わる場合に、女性では身体や内面の変動がある時期にはストレスがかかりやすいと考えられ、注意が必要となるだろう。その他に、経済

面の不安および情緒的な不安定さはリスク促進要因となりうるため、考慮に入れておく必要がある。

予防的・開発的な対策として言えることは、自分自身に生じる加齢変化を否認せず、認めていくことが必要である。その際には、自分のさまざまな面を個別的に認識し、衰えた部分とそうでない部分を見極めることも重要である。確かに人生後半には衰えもするが、それまでの人生では見られないポジティブな変化も生じている。それらを総合的に受けとめ、老いていく自分自身に折り合っていくことが、人生後半の課題であると同時に最大の成果ともなりうるのである。

おわりに

中高年期の発達メカニズムの中で最も注目すべきは、ごく一般的な生活を送り、年をとっていくプロセスそのものに、我々の心性がポジティブに変化していくきっかけや仕掛けが内在している点である。この事実は、人間の心的機能の強靱さとしなやかさが信頼に足ることを示唆する。老いることそのものが発達の意味をもつこと、人間のこころが十分な弾力性をもって老いを受け止めていることが実証的に示されたことによって、エイジズム（高齢者や年を取ることに對する偏見）や行き過ぎた加齢不安・加齢恐怖に歯止めがかかるようならば幸いである。

付記 本稿は、2007年にお茶の水女子大学に提出された博士論文『老いと自己概念の媒介機能によって捉えた中高年期発達の機序』の一部を加筆・修正したものである。

引用文献

- Baltes, P.B. (1987). Theoretical proposition of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.) (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life-span. *Psychology and Aging*, 11, 127-139.
- 遠藤利彦.(2005). 発達心理学の新しいかたちを探る. 遠藤利彦(編著), *心理学の新しいかたち: 6 発達心理学の新しいかたち* (pp.3-52). 東京: 誠心書房.
- Gilligan, C. (1986). もうひとつの声 (岩男寿美子, 監訳). 東京: 川島書店. (Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Boston: Harvard University Press.)
- 星野 命.(1970). 感情と心理と教育(1, 2). *児童心理*, 24, 1264-1283, 1445-1477.
- 伊藤 拓・竹中晃二・上里一郎.(2005). 抑うつ心の心理的要因の共通要素: 完全主義, 執着性格, 非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ. *教育心理学研究*, 53, 162-171.
- 上瀬由美子.(1999). 中高年期における自己認識欲求. *心理学研究*, 70, 195-202.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: The Sterling Lord Agency, Inc.
- 松岡弥玲.(2006). 理想自己の生涯発達: 変化の意味と調節過程を捉える. *教育心理学研究*, 54, 45-54.
- Montepare, J. M., & Lachman, M. E. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perception of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4, 73-78.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998).

The effect of age on positive and negative affect : A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.

村上宣寛・村上千恵子. (1997). 主要5因子性格検査の尺度構成. *性格心理学研究*, 6, 29-39.

小塩真司. (2004). *SPSSとAmosによる心理・調査データ解析：因子分析・共分散構造分析まで*. 東京：東京書籍.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

坂本真士. (1997). *自己注目と抑うつ*の社会心理. 東京：東京大学出版会.

佐藤 徳・安田朝子. (1999). 「抑圧」の認知精神病理学：情緒システムの機能的解離と身体疾患との関連について. *心理学評論*, 42, 438-465.

下仲順子・中里克治. (1999). 老年期における人格の縦断研究：人格の安定性と変化及び生存との関係について. *教育心理学研究*, 47, 293-304.

若本純子. (2003). 老年前期における心理的適応と規定因：主観的老いの経験，主観的年齢，多次元的自己に注目して. *お茶の水女子大学21世紀COEプログラム「誕生から死までの人間発達科学」平成14年度公募研究成果論文集*, 237-248.

若本純子・無藤 隆. (2004). 中年期の多次元的自己概念における発達的特徴：自己に対する関心と評価の交互作用という観点から. *教育心理学研究*, 52, 382-391.

Whitbourne, S. K. (2001). The physical aging process in midlife: Interactions with psychological and sociocultural factors. In M. E. Lachman (Ed.) *Handbook of midlife development* (pp.109-155). New York : John Wiley & Sons, Inc.