

# 中年期における心理社会的身体的変化に対する 適応過程に関する縦断的研究

## — 中年期の人生・生活に対する態度についての分析 —

福島大学教育学部助教授 五十嵐 敦  
 福島大学生涯学習教育研究センター教授 氏家 達夫  
 福島大学大学院教育学研究科 青田 華代

### 問 題

中年期は、社会の変化に直面している時期である。社会の中心的存在として、現代社会におけるライフサイクルの変化、生き方の多様化のなかで多くの課題に現実的な対応をせまられる時期である。人々は生涯にわたってその発達に応じた課題に対処しながら、自分の人生を形成している。中年期の人々は、これらの課題をどのようにとらえ、どう対処しようとしているのか、そのことを人生や生活についての意識や姿勢、日常生活の評価といった面から探ることにした。

そこで中年期の理解のためには、個人が自分自身の生き方をどのようにとらえているのか、その社会的な在り方だけでなく、個人の力動的な生活意識とともに把握されなければならないだろう。そのために、まず毎日の具体的な生活についての基本的な姿勢のようなものを明らかにしなければならない。ここでいう姿勢とは、人々の毎日の生活についての意識や実際の取り組み方である。そして、人々の価値観やそれにもとづく生活の評価、その結果としての対処の仕方などが、中年期における個々人の心理的特性としてとらえられるのではないだろうか。

この対処のひとつとして、人々のもつやる気と迷いがある。Levinson (1978) は、中年期の「人生半ばの過渡期」としての発達課題は、やる気を起こさせるものと迷いを生じさせるものとの両極性（対立）に取り組まなければならないこととした。彼は「生活の構造化」ということで、この時期に個性化が必要であることを指摘した。この時期の危機を、人々はどのように過ごしているのであろうか。人々の生活全体を形作る基本的な姿勢や態度として、このやる気と迷いに関わる要因に着目することが不可欠であろう。

五十嵐・氏家 (1999) は、人々が自分の生き方をと

らえようとするとき、まずそこには目標や希望の吟味がなされると仮定し、時間的展望の視点から中年期の特徴を概観した。その結果、具体的な生活における家族のことをはじめ、さまざまな内容が目標や希望として意識されていることを確認した。さらに、「自分」自身のかかわり方がその実現のための重要な要因として多くあげられていた。はじめは、目標や希望といったことから、ポジティブな意識を想定していたが、実際には、家族に対する責任や社会的役割とその遂行といったものであった。このことから、心理的社会的な圧力をともなった個人の責任という面と中年期に取り組むべき重要な課題であることが読みとれた。さらに、中年期の心理的特性を明らかにするためには、それらの課題や責任を個人がどのように受け止めているのか、実際の取り組みにはどのような要因が影響しているのかを検討することが求められる。

毎日の生活や生き方、人生などの評価においては、個人のもつ「達成」や「幸せ」などがどのように意識されているかが前提となろう。その上で、人々が自分の生活をとらえる際に、その満足度の評価は個人の心理的な対処の仕方とも関係しているのではないかと考えた。

この幸せや満足という評価に関して、実際の経済的地位や社会的要因によって規定される面もある。しかし、客観的な収入やステータスの影響はわずかなものであるといわれる (Campbell, 1981)。むしろ、状況の変化が人々に心理的な影響を与えるようだ。したがって、ストレス研究における Lazarus & Folkman (1984) の指摘するような、ストレッサーと生体が有する心理・認知・行動特性とのトランザクショナルなプロセスで生じた対処の結果としてストレスをとらえようとする見方が参考になる。特に、生活や人生を客観的な基準によって規定するのではなく、個人の主観

的な問題であることを踏まえてアプローチする必要がある。

Ryff (1989) は、幸福とは心理学的なプロセスであることを指摘し心理学的幸福 (psychological well-being) とよんでいる。これは、人々の生活の質的な側面であり、個人の内的な状態を示すものである。したがって、個人が実際の生活をどのようにとらえるかが重要であり、主観的幸福感 (subjective well-being) としてとらえられるとした。また、Wilson (1967) は「幸せとは、その個人のみが感じるところの主観的なものである」と述べている。しかし、一方ではその定義の曖昧さも指摘されている。何によって人は幸福を感じるのかという問題は、明確な回答があるわけではない。幸福にかかわる要因は多次元的で、かなり複雑な構造を持っていると考えられる。また、こうした幸福感は、ネガティブなもの対極にポジティブなものが存在するというより、別次元のものとしてとらえる試みがなされている (Argyle, 1990ほか)。

同様に、人々の生き方についての心理学的アプローチにも同様の困難さが内包されている。その中で、Maslow (1954) や Fromm, E. (1947) などは、人々の生き方にかかわる「自己実現」という言葉や概念をあげた。これらに代表されるものは、個人や社会における「可能性の実現への志向性」が取り上げられてきた。また、Rogers, C. R. (1961) の指摘する人間の基本的動機としての実現傾向 (actualizing tendency) がある。人々がそれぞれの生活や生き方をとらえるとき、そこにあるのは自分が何をどのようにしたいか、という達成に向けての未来志向的な心理である。この実現傾向は、人々が人生を見通したときの時間的展望にかかわるものである。この時間的展望とは、心理的な時間次元として人々が過去・現在・未来をどのようにとらえているかをさしている。そして、人生という時間軸に沿ったさまざまな出来事や変化に対する個人のとらえ方を示すものであり、同時に個人のパーソナリティ的な側面もあらわしている。

この時間的展望に関して、白井 (1993) によれば、時間的展望を評価する方向づけとして、時間的信念について報告している。時間的信念は生活態度の一つであり、世代によって変化する可能性をもつ。そこには社会的な変化の影響も予測される。これまで時間的展望の研究は青年期に偏りがちであったが、中年期の特性をより明らかにしようとする研究も増えている。例えば、岡本 (1985) は、中年期の基本的特性を指摘し、

体力の衰え、時間的展望のせばまり、など自己の限界感の認識が危機の契機となっているとした。また、白井 (1994) も中年期の同一性の再構成にあたって、その時間的展望との関係について指摘している。これらのことから、中年期の生活や人生のとらえ方の特徴を明らかにする上で、この時間的信念という展望における態度にかかわる視点が有効であると思われる。

さらに、人々がさまざまな出来事や生活の状況をどのようにとらえるかという姿勢や態度は、普段その個人が持っている認知の傾向であろう。前述のように幸せや満足のとらえ方についても、個人がどのような受け止め方をするのか確認しておかなければならない。そこで、Ellis が創始した論理情動療法における「信念」を取り上げることにした。これは、対象の歪曲したとらえ方であり、個人のもつ不合理な信念 (irrational belief) は、実生活において感情や行動に問題を生じさせている。生き方を評価する価値基準のひとつとなっており、人生や生活のとらえ方の特徴を明らかにするためのものと考えられる。

以上のことから、本研究では中年期の生活や人生の意識について、その受け止め方やかかわり方といった心理的な態度との関係から調べることにした。

## 方 法

対象：548名 (女306名, 男242名), 平均年齢50.52 (SD=6.50) 歳, 女50.66 (7.39) 歳, 男50.34 (5.18) 歳。

なお、この対象は五十嵐・氏家 (前出) と同じ被験者である。

### 調査項目の構成

- 1) 「成し遂げる」ための要因：指示文は「私たちが何か大きなことを成し遂げるために関わっていること」ということで、自由記述で回答を求めた。
- 2) 「幸せ」の条件：指示文は「私たちが毎日を幸せに暮らせるために関わっていること」ということで、自由記述で回答を求めた。
- 3) 尺度：主観的幸福感と時間的信念、そして irrational belief のそれぞれについて、すでに作成されているものを利用した。しかし、尺度全てを利用するのではなく、その構成要素として基本的なものを用いることにした。それぞれの項目は、下位尺度を構成するものとして一連の尺度の中で初めて意味を保つものであろうが、各尺度間に重複する記述や内

容があり、概念は異なるが同じ側面を測っているものなどがみられた。そこで、各項目を検討し、特に、前述の1)と2)の自由記述の分析指標となると思われる項目を全部で19項目 (Table 3 参照) 抽出し使用することにした。また、これは調査で実施した質問紙において、ほかの質問の領域や内容が重なるところがあることと、回答者の負担にも配慮したためでもある。いずれも「当てはまる」から「当てはまらない」までの5件法である。

(1) 主観的幸福感 (6項目): 藤田ら (1990) が、Lawton (1975) のPGCモラル・スケールや谷口ら (1982) の自信度尺度などから作成した12項目の尺度をもとにした。項目の抽出にあたっては、彼らの報告で健康や年齢との関連が特に顕著であった「士気」としてまとめられた、物事への取り組みに関する3項目、社会的活動性との関連が指摘された「満足感」を構成する加齢などの受容からなる3項目、の計6項目とした。

(2) 時間的信念尺度 (6項目): 白井 (1993) が、信頼性および妥当性の検討を加えた時間的信念尺度にもとづいた。尺度は、「満足遅延」や「現実重視」、「将来無関心」という3つの因子で構成されている。

(3) irrational belief (7項目): 松村 (1991) の日本版尺度から、2次元のまとまりにそった項目を選出した。

ひとつは、生活における望ましい理想的信念に含まれる「自己期待」や「倫理的非難」といった肯定的信念を表わすものである。もうひとつは「問題回避」や「内的無力感」といった処世術的な信念で否定的信念とされている。

## 結 果

### 1 「成し遂げる」ための条件:

総記述数は2,263になった。これらについて記述内容を生かして20のカテゴリをまず設けて分類した。さらに、内容の類似性や特異性を考慮してTable 1のように9のカテゴリに整理した。「自分」が全体で803 (35.5%) と最多であった。これは健康や体力など身体状況、自分の意思や努力などのパーソナリティにかかわる記述など心理的特徴、といった2つの要因からなる。「他者」は、協力者の存在など人間関係に関する記述で、555 (24.5%) になった。「運」・「運命」・「チャンス」「潮時」などは合わせると338 (14.9%) にのぼったが、それぞれの微妙なニュアンスの違いを生かすために2つに分けて集計した。運や運命には受け入れざるを得ないというどちらかという受動的なニュアンスがあるが、「チャンス・潮時」には時機を生かすという積極的な姿勢があると考えたからである。年齢段階別の分布では、やはりどの段階でも「自分」

Table 1 年齢段階別の「成し遂げる」ための要因 (%)

年齢段階	自分	もの	仕事	他者	家族	神仏・宗教	運命・運	チャンス	状況	合計
-39	27(30.3)	11(12.4)	0	18(20.2)	13(14.6)	0	9(10.1)	7(7.9)	4(4.5)	89
40-44	131(39.8)	18(5.5)	0	74(22.5)	31(9.4)	6(1.8)	25(7.6)	29(8.8)	15(4.6)	329
45-49	257(34.3)	45(6.0)	6(0.8)	195(26.0)	64(8.5)	15(2.0)	64(8.5)	65(8.6)	39(5.2)	750
50-54	258(36.7)	45(6.4)	3(0.4)	172(24.5)	75(10.7)	17(2.4)	40(5.7)	48(6.8)	45(6.4)	703
55-59	66(28.9)	16(7.0)	2(0.9)	57(25.0)	32(14.0)	4(1.8)	10(4.4)	20(8.8)	21(9.2)	228
60-	64(39.0)	7(4.3)	4(2.4)	39(23.8)	17(10.4)	2(1.2)	13(7.9)	8(4.9)	10(6.1)	164
全体	803(35.5)	142(6.3)	15(0.7)	555(24.5)	232(10.3)	44(1.9)	161(7.1)	177(7.8)	134(5.9)	2,263

Table 2 年齢段階別「幸せの条件」 (%)

年齢段階	社会状況	生活状況	社会的関係	家族・家庭	健康	人生哲学	趣味・学習	神仏・宗教	合計
-39	2(1.6)	19(15.6)	24(19.7)	16(13.1)	5(4.1)	53(43.4)	2(1.6)	1(0.8)	122
40-44	7(2.2)	56(17.7)	63(19.9)	41(12.9)	26(8.2)	106(33.4)	9(2.8)	9(2.8)	317
45-49	24(3.1)	121(15.6)	171(22.0)	108(13.9)	63(8.1)	255(32.8)	22(2.8)	14(1.8)	778
50-54	42(4.7)	149(16.6)	229(25.5)	116(12.9)	77(8.6)	243(27.1)	26(2.9)	15(1.7)	897
55-59	6(2.0)	46(15.2)	84(27.8)	46(15.2)	22(7.3)	75(24.8)	14(4.6)	9(3.0)	302
60-	4(1.8)	26(11.8)	69(31.4)	28(12.7)	14(6.4)	56(25.5)	8(3.6)	15(6.8)	220
全体	85(3.2)	417(15.8)	640(24.3)	355(13.5)	207(7.9)	788(29.9)	81(3.1)	63(2.4)	2,636

Table 3 質問紙尺度の項目と肯定・否定率および平均得点 (SD)

質問項目		回答状況	
		肯定率(%)	否定率(%)
新しいことを始めるのがおっくうだ	取りかかりの悪さ	41.4	36.6
興味あることでもあきっぽくなった	取り組みの悪さ	34.1	37.5
やる気になればまだまだやれる	やる気	74.2	9.2
年をとるといふことはよいことだ	加齢の受容	22.0	41.0
今の生活に満足している	現在の受容	57.1	21.1
これまでの生き方や社会的役割に満足している	過去の受容	55.7	24.0
自分の夢の実現のために頑張るのが人生だ	満足遅延	71.6	7.5
二度と来ない今を大切にしたい	現在重視	87.7	1.8
今がつかなくとも将来のためなら我慢すべきだ	満足遅延	68.5	10.3
今が楽しければそれでよい	将来無関心	19.4	50.5
どうなるかわからない先のことを考えてもしかたがない	将来無関心	36.1	44.5
自分であれこれするより、なるようになるのが人生だ	将来無関心	29.5	48.0
わたしは欠点のない人間でなければならない	自己期待	7.1	74.5
自分のやることにはすべて落ち度があってはならない	自己期待	16.5	61.9
いざこざが起こったときは知らないふりをしてしている方がよい	問題回避	7.7	63.4
人と話すときは差しさわりのないことだけを話した方がよい	問題回避	24.7	46.5
物事を決めるとき、はっきり賛否を示さない方が無難だ	問題回避	11.7	62.5
一度とりかかったしごとはどんなことがあっても最後までやり遂げるべきだ	倫理的非難	63.2	14.3
何をやってもうまくできないときはすっかりやる気をなくして当然だ	内的無力感	23.1	49.6

「他者」の順で記述が多かった。統計的に有意な結果は得られなかったが、55～59歳段階では、他の年齢段階とは異なる傾向がみられた。他の段階では30%を超える割合を占める「自分」が3割を切るとともに、「運」「チャンス」の合わせた割合(13.2%)を「家族」(14.0%)が上回った。

## 2 「幸せ」の条件：

総記述数は2,636で、Table 2のような10のカテゴリを設定し分類した。その結果、「人生哲学」が788(29.9%)と最も多かった。これは、生き方の模索や生活上の精神的支えなどに関するもので、個人の考え方や気持ちなどの記述が含まれている。一般的、社会的な通念を漠然と指すものではなく、自分に対する意識的な働きかけにつながる内容が記述されていた。次に多かったのは、「社会的関係」640(24.3%)であった。内容は、基本的な社会的スキルや対人関係におけるルール、マナーといった社会生活に関するものと、地域や職場などでの具体的な立場や役割にともなう人間どうしのつきあい方などである。これに対して「社

会状況」とは、一般社会の動きや変化に関するもので、世の中の動きとともに様々な社会問題についての記述も含めた。記述数は全体で85(3.2%)と少なかった。「生活状況」は417(15.8%)で、日常生活における衣食住など生活の基盤に関するものである。「健康」についての直接的な記述は207(7.9%)にとどまった。年齢別分布では、やはり55歳以上で「人生哲学(24.8%)」を「社会的関係(27.8%)」が上回った。

## 3 尺度の結果 (Table 3～5)

はじめに尺度の項目ごとに肯定率と否定率から中年期の様相を見た。回答が「当てはまる・やや当てはまる」の肯定的か、「当てはまらない・やや当てはまらない」の否定的かのどちらかに選択の60%以上集中した項目が9項目あった。肯定率が高かったのは「現在重視(87.7%)」「やる気(74.2%)」「倫理的な非難(63.2%)」と、満足遅延に関する2項目がそれぞれ71.6%と68.5%と全部で5項目みられた。否定率では「自己期待」の3項目が74.5%、61.9%、63.4%、「問題回避」のうち2項目が63.4%、62.5%で、irrational be-

Table 4 下位尺度ごとの平均 (SD)

下位項目	性 別		
	Mean	femal	male
主観的幸福	19.38(3.69)	19.48(3.83)	19.31(3.50)
現在重視	4.30(0.72)	4.42(0.67)	4.15(0.77)
満足遅延	7.67(1.49)	7.68(1.48)	7.63(1.50)
将来無関心	8.10(2.69)	8.28(2.63)	7.88(2.75)
信念	17.78(3.99)	17.62(3.99)	17.97(4.00)
自己期待	4.22(1.85)	4.12(1.85)	4.35(1.83)
問題回避	7.21(2.29)	7.14(2.30)	7.31(2.28)

Table 5 下位尺度ごとの年齢層別平均 (SD)

下位項目		年 齢 段 階			
		40-44	45-49	50-54	55-60
主観的幸福	all	20.57(3.34)	18.77(3.27)	19.73(3.71)	19.05(4.43)
	male	19.27(3.00)	19.37(4.93)	19.70(3.42)	18.23(3.63)
	female	20.92(3.85)	18.71(2.52)	19.23(4.51)	20.0(4.16)
現実重視	all	4.28(0.85)	4.17(0.73)	4.28(0.68)	4.39(0.68)
	male	4.15(0.86)	4.05(0.59)	4.17(0.51)	4.21(0.69)
	female	4.35(0.62)	4.32(0.41)	4.48(0.35)	4.50(0.26)
満足遅延	all	7.68(1.52)	7.55(1.38)	7.54(1.57)	7.82(1.35)
	male	7.77(1.66)	7.57(2.05)	7.52(2.55)	7.71(1.91)
	female	7.70(2.49)	7.51(1.90)	7.64(1.96)	7.47(1.96)
将来無関心	all	8.64(2.49)	8.09(2.48)	8.02(2.70)	8.23(3.24)
	male	8.85(2.94)	7.43(2.33)	8.00(2.22)	8.43(3.43)
	female	8.35(2.51)	8.51(2.23)	7.78(2.57)	8.28(1.37)
信念	all	16.83(4.52)	18.05(3.74)	17.77(3.47)	17.07(4.99)
	male	16.85(4.19)	18.16(4.16)	18.03(2.15)	17.80(4.66)
	female	16.86(4.86)	17.94(3.46)	17.55(4.24)	16.81(5.09)
(自己期待)	all	4.11(2.19)	4.12(1.74)	4.20(1.72)	4.25(1.96)
	male	3.96(1.44)	4.30(1.30)	4.35(2.96)	4.53(1.50)
	female	3.95(2.33)	3.95(2.30)	4.19(3.31)	4.03(2.84)
(問題回避)	all	6.47(2.10)	7.51(2.23)	7.19(2.20)	6.84(2.71)
	male	6.73(2.48)	7.52(2.86)	7.31(2.61)	7.10(1.78)
	female	6.68(2.45)	7.54(2.85)	6.97(2.07)	6.91(2.70)

Table 6 各下位尺度間の相関

全 体	主観的幸福	現在重視	満足遅延	将来無関心	信念
主観的幸福		.258***	.223***	-.087*	-.268***
現在重視			.419***		-.150***
満足遅延				-.093*	
将来無関心					.339***
信念					
(自己期待)	-.163***		.109*	.151***	
(問題回避)	-.241***	-.205***	-.106*	.348***	

(\*\*\* p<.001, \*\* p<.01, \* p<.05)

liefに関わるものであった。

各下位尺度ごとの得点平均では、肯定率の最も高かった「現実重視」においてだけ、統計的に有意な性差がみられ、女性が4.42 (SD= 0.67) と男性の4.15 (SD= 0.77) を上回った (t=18.27, p<.001)。年齢段階ごとの比較でも、45歳以上の各段階で女性が男性よりも有意に高かった (いずれも p<.05水準)。「主観的幸福」について年齢段階による分散分析の結果、.05水準で有意な違いがみられた。多重比較の結果40代前半が40代後半や50代前半より有意に高い結果であった (それぞれ .05水準)。「将来無関心」では、

40代前半が45歳から54歳の2群よりやや高い傾向があり、男性の40代後半は他の年齢層に比べ低い傾向をもち、この年齢段階では女性と比べても有意に低い値であった (t=3.14, p<.01)。「信念」における「問題回避」についても年齢段階で違いがあり (.05水準)、全体で40代前半が他の段階に比べて有意に低い結果であった。

#### 4 下位尺度間の相関関係

(Table 6)

まず全体の特徴として、主観的幸福は現在重視や満足遅延と有意な正の相関が (それぞれ p<.001水準), 将来無関心 (p<.05) や信念 (p<.001) とは有意な負の相関が見られ、この将来無関心と信念との間には有意な正の相関 (r=.336, p<.001) があった。また、現実重視と満足遅延との間では、有意な正の高い相関 (r=.419, p<.001) があり、現実重視は信念と (p<.001), 満足遅延は将来無関心と (p<.05), それぞれ有意な負の相関があった。これらは男女別でも同じ結果であった。

このように、今を大切にすることと満足を先にのばすこととは関連しており、それらは主観的幸福の高さとも関連しているといえ

る。それに対して、将来のことをあれこれ考えることと、問題を避けたり自分に対する固い考え方としての信念は、主観的幸福感の低さと関連することがわかった。

### 5 主観的幸福感および信念の程度と「成し遂げる」「幸せ」の要因との関係

まず、主観的幸福感の得点をもとに低得点（17点以下、n=158）のL群、中間（18点～20点、n=185）のM群、高得点（21点以上、n=196）のH群を設定した。

次に、irrational beliefについても、低得点（15点以下、n=153）のL群、中間（16点～19点、n=215）のM群、高得点（20点以上、n=171）のH群の3群を設定した。各群ごとに「成し遂げるための要因」「幸せの条件」の内容分布を示したものがFig. 1と2である。

主観的幸福度による群ごとの比較では、成し遂げる要因として「自分」を記述した割合が、H群ほど高いことがわかった（ $x^2=9.22, p<.05$ ）。また、記述数は少ないものの「神仏・宗教」が、LかH群の両方で有意に多くなる傾向がある（ $x^2=17.75, p<.01$ ）。幸せの条件では、この「神仏・宗教」だけが有意な分布の違いがあり、H群に多いことがわかった（ $x^2=16.44, p<.01$ ）。

信念の度合いによる比較では、成し遂げる要因における分布の有意な違いはみられず、幸せの条件では総記述数は少なかったが「趣味・学習（ $x^2=6.05, p<.05$ ）」「神仏・宗教（ $x^2=9.72, p<.05$ ）」でH群ほど記述数が多いことがわかった。

### 6 尺度に基づく構造分析

尺度を用いた今回の結果は、それぞれもともなった尺度から部分的に項目を寄せ集めたものであった。そして、もともなった尺度の下位尺度の視点から分析を試みた。そこで、今回用いた尺度自体の構造をとらえることにした。分析は主因子法で解析し、さらに斜交回転のうえ4因子を抽出した。その結果を示したのがTable 7である。因子付加量が.55以上のものをまとめた。なお、寄与率は46%であった。

第1因子は、将来無関心と主観的幸福感における士気に関する項目であるが、各項目の表現から「適当さ」の因子といえる。第2因子は、満足遅延や現在重視、さらに倫理的な非難という自分に対する抑制や忍耐

Table 7 因子分析の結果

1	.653			
2	.623			
3				
4			.594	
5			.654	
6			.638	
7		.734		
8		.610		
9		.610		
10	.667			
11	.654			
12	.754			
13			.626	
14			.524	
15			.745	
16			.568	
17			.731	
18		.589		
19				
	18.1	11.6	10.7	6.6

Fig. 1 信念の度合いと「成し遂げる」ための要因

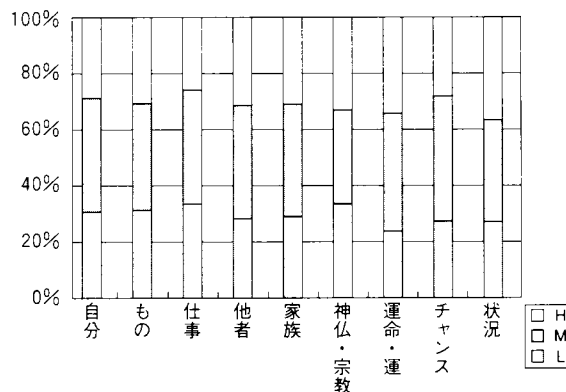


Fig. 2 信念の度合いと幸福の条件

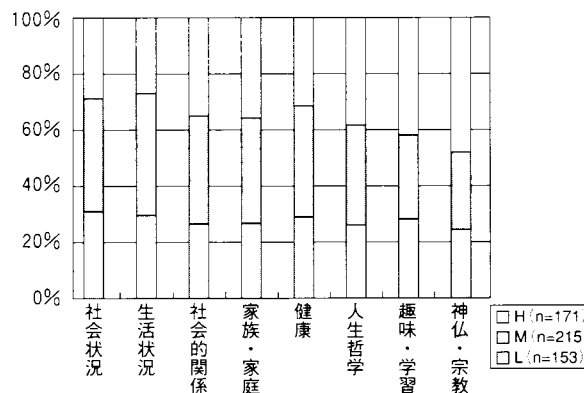


Fig. 3 主観的幸福度と幸せの条件

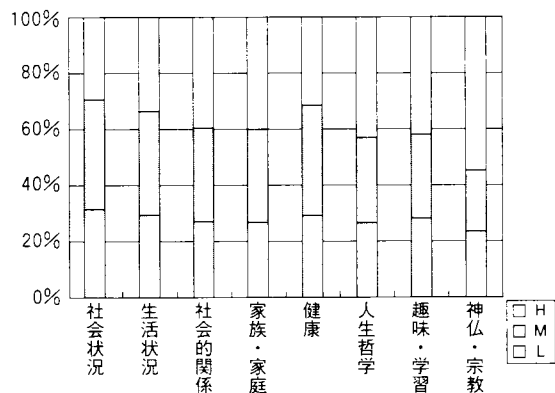
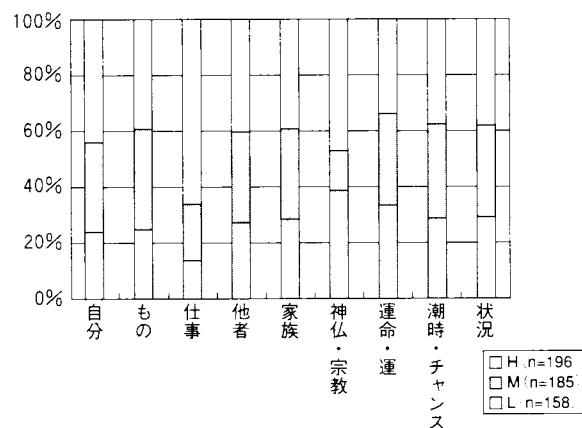


Fig. 4 主観的幸福度と「成し遂げる」ための要因



などの厳しさが特徴的な「自己規制」因子とした。第3因子は、主観的幸福度の満足に関する項目で、「人生受容」因子とよべるものであった。第4因子は信念における問題回避や自己期待によって構成された「自己防衛」因子とした。

## 考 察

本研究では、中年期の人々がどのような意識とともに自分の人生や生活をとらえているのか、その姿勢や態度、そして評価としての主観的幸福感や信念、時間的信念などの視点から分析を試みた。そのことで、中年期のやる気と迷いの危機の様相を明らかにし、中年期の特徴を把握しようとした。

まず、人々が、何事か「成し遂げる」ためには自分自身の姿勢や能力を非常に重視していることがわかった。ただし、自分一人でというのではなく、他者の協力といった人的資源のサポートも重視しているといえる。人々との円滑なコミュニケーションなど社会的な

関係を重視していることは、中年期の人々が一定の社会生活を経験してきた中で、その大切さを認識していることのあらわれだと思われる。これら、達成や幸せにかかわる要因に関して、年齢による大きな違いは明確にならなかったが、50代後半の変化などが注目された。子育てや仕事、日常生活における役割の変化などにもなう過渡期としての中年期のすがたが推測された。

次に、主観的幸福感・時間的信念・irrational beliefをもとにした尺度の結果からは、中年期の多くの人々は、今を大切に思っていること、やる気次第でまだ十分やれそうであると思っていることがわかった。さらに、自分自身を抑制的にコントロールしようとしているし、トラブルはなるべく避けたいと思っている。幸福感は中年期前半の移行期においてやや高く、問題を避けようとする意識は、それ以降に比べると低い。しかし、将来を意識する姿勢は50歳前後にくらべると弱いことがわかった。また、女性は男性に比べると、今を大切にしながら幸福度も高いが、将来についてはやや無関心であった。そして、これらの特徴が40代から50代前半にみられたことで、中年期の質的転換が40代半ばを通じて起っているようだ。働き盛りとか子どもが思春期・青年期である親子の問題など、中年期の親としてはいま現在の問題に目を向けざるをえず、さらに何とか対応できるという期待や実際のエネルギーなどもっているためかもしれない。

相関関係からは、自分を抑制的にコントロールしようとするのと幸福度の低さ、将来への見通しのなさは相互に関連していた。こだわりのような心理的な固さが、絶えず変化する状況への不適応感を増しているのかもしれない。また、満足遅延とは、将来のために今はがんばらなければならないという意識である。このことが、現在を重視している意識と将来への見通しを持っていることと関連していることで、人々の問題に対する積極的な取り組みや状況への耐性につながることを確認できた。また、Fordyce (1977) が幸福度の高い人の条件としてあげた14の基本的特性との関係を見ると、意味ある仕事に向かって生産的であることや、期待や望みを下げる、現在指向である、など今回の結果と重なりあう内容であった。

人生や生活における変化の意識とは、時間軸に沿った見通しでもある。人生や生活の見通しを立てようとするあまり、現実の変化に柔軟に対応できないこともある。同時に、見通しのたたなさに不安と動揺をつ

らせることもある。これこそがやる気と迷いの葛藤の一面なのかもしれない。中年期のさまざまな変化のなかで、幸福感の低さが見通しを失わせ利他的といわれる将来への無関心さにつながるのか、変化への防衛として固いあやまった信念にとらわれているのか、その因果関係についてはあらためて検討を要する。

なお、白井(1993)によれば、将来無関心は外的統制と、現在重視は内的統制との関係がある。こうした統制の所在の認知が幸福感と関連しているなら、成し遂げる要因や幸せの条件で「自分」自身の在り方、人生や生活についての考え方や態度を重視していることにより、内的統制の困難さがおおきく影響しているとも考えられる。また、問題回避のように、ある状況にコミットすることを避ける状態は、外的統制の一面をあらわしており、40代前半に比べて45歳以降その傾向が強まるようだ。トラブルの回避は、現実生活においては変化への重要な対処能力のひとつともいえるが、その態度の偏りは、幸福感には結びついていないことが明らかになった。また、Bell(1990)によれば、中年期を危機として認識している人々は、危機の契機となった出来事を自分で統制不可能な重大なものにとらえていた。こうした統制の前提となる個人の態度の特徴からみて、40代の過渡期的なプロセスの解明がさらに必要となろう。

そして、以上のことを因子分析で抽出された構成要素から記述すると以下ようになる。中年期の意識として全体的な特徴は、「自己規制」や「自己防衛」的な意識や態度をもちながら生活しているといえる。そのためか、何かを成し遂げたり幸せになるための条件として、日常の具体的生活における自分自身のあり方や他者とどのように関わるかといった社会的関係を重要な要因ととらえている。そして、さまざまな状況の変化の中では、問題への対処にあたって固い信念が柔軟な対応を阻害しており、「適当さ」もまた必要であろう。しかし、これは「人生受容」とはネガティブな関連をもつことから、ほどほどの「適当さ」の必要性和状況に柔軟に対応しながらの自己受容が、どのようにバランスを取れるかが大切な鍵になっている。そして、これらの状況は、年齢による違いというよりも、かなり個人的な要因としての生活意識や態度の違いが影響しているようだ。

なお、自己規制のひとつの側面として、達成の要因としてもっとも多かった「自分」が、幸福感が高い群で有意に多かったことから、抑制的ではない内的統

制感が中年期の幸福感に結びついているようだ。それに対して、神仏や宗教が幸福感の高い群と低い群の両群に偏ったことも興味ある結果として検討の余地を残した。これに関しては、信念の強さが、幸せのための条件としての趣味や学習などへの積極的な関わりとも関連していることとあわせて、神仏や宗教はまさに信心として何か信仰をもっている人にとっては重要な条件であるように、コミットする対象を求めると関連しているのかもしれない。

最後に、代表的な発達理論との関係から考察をする。Messina(1985)は、成人初期から老年期を対象にEriksonの心理社会的課題の検討を行っている。その結果から、成人期の行動は特定の発達段階には無関係で、個人内要因と人生経験によるもので、発達の要因ではないとしている。しかし、今回の結果から中年期としての変化のプロセスには多くの共通性もみられ、発達段階としてLevinson(前出)の指摘したようないくつかのサブプロセスが中年期の間にもあることが確かめられた。それらは、統計的には目立たないが個人にとって重要な危機のようなものかもしれない。中年期という青年期以上に変化に富んだ時期に、その適応過程を明らかにするには個々人の在り方を全人格的に理解する視座が不可欠であり、その質的な変化を押しさえなければならない。その視点のひとつの例として、Andrews(1983)は、Eriksonの個体発達分化の図式の第Ⅵ段階の次に「関係性(relatedness)対社会的引きこもり(social withdrawal)」「強化・地固め(consolidation)対断片化(fragmentation)」をもうける案を述べている。このような下位段階の特徴につながる結果が、今回の調査では得ることができた。社会的関係の重視はまさに関係性の側面であり、問題回避は社会的引きこもりの、信念は強化における相反する二面性の指標となるだろう。これらの危機となる対決課題が、中年期における個人のやる気と迷いという葛藤プロセスを通じての適応過程の解明にひとつの足がかりとなるであろう。

以上、中年期の変化に対する適応過程を人生や生活意識における姿勢や態度という面を中心に分析を試みてきた。結果として、中年期の一見単純そうにとらえられている特徴が、実際には多次元的なアプローチを必要とすることが確認できた。その一つの試みとして日常生活における意識との関連性を追ったが、取り上げた要因や実際的方法的な問題が課題として残った。特に、幸福感や信念の強さが、中年期の達成や幸せの



要因と部分的な関連しかなかったことは、佐藤(1999)が指摘するように、「不幸にならないための条件」と「幸福になるための条件」は同じではないという前提からアプローチすることも考えなければならない。そして、生き方というやや漠然とした問題について、標準的で、理想的な生き方を強く追求することは、現実の生活への低い評価しか生み出さず、個人の持っている資源を十分に生かすことなく、不満を感じたまま不適応につながっていくのではないだろうか。私たちは日常生活において、固い思考や価値観のようなものより、その場にうまくフィットできるような柔軟な対応が適応的で、そのスキルや能力をどのように養うかが中年期のもう一つの課題でもあろう。

## 文 献

- Andrews, L. E. 1983 A theoretical expansion of Erikson's psychosocial theory: on the necessity for postulating two additional adult stages of development. *Dissertation Abstracts International*, 44 (6-B), 1984.
- Argyle, M. 1987 *The Psychology of Happiness*. London: Methuen. (「幸福の心理学」1994 石田梅男訳 誠信書房)
- Bell, E. J. 1990 Male socialization, perceived identity, and the male midlife crisis. *Dissertation Abstracts International*, 50 (7-B), 3203.
- Campbell, A. 1981 *The Sense of Well-Being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. 1986 *Vital involvement in old age*. New York: W. W. Norton & Company. (「老年期」1990 朝長正徳・朝長梨枝子訳 みすず書房)
- Fordyce, M. W. 1977 Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology* 24, 511-521.
- 藤田利治・大塚俊男・谷口幸一 1990 老人の主観的幸福感とその関連要因 *社会老年学* No.29, 75-85.
- 五十嵐敦・氏家達夫 1999 中年期における心理社会的身体的変化に対する適応過程に関する縦断的研究—中年期の目標・希望からみた時間的展望の様相についての分析— *福島大学生涯学習教育研究センター年報* Vol. 4, 27-38.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. (「ストレスの心理学」1991 本明寛・春木豊・織田正美監訳 実務教育出版)
- Levinson, D. J. 1978 *The Seasons of a Man's Life*. Alfred A Knopf Inc., N. Y. (「ライフサイクルの心理学」1992 南博訳 講談社)
- 村松千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 *心理学研究* Vol. 62, No. 2, 106-113.
- Messina, K. E. 1985 Erikson's last four stages of psychosocial development as perceived by young adults, middle-aged adults, and older adults. *Dissertation Abstracts International*, 45 (7-B), 2334.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. 1961 The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- 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* Vol. 33, 295-306.
- 佐藤真一 1999 中高年期における生きがい概念再考 *明治学院大学心理学叢書* Vol. 8, 25-32.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 白井利明 1993 時間的信念尺度の検討に関する研究 *大阪教育大学紀要第IV部門* Vol. 42, No. 1, 51-57.