

## 中高年の仕事力を維持するヘルスケア(第7回)

### 中高年を襲う「ミドルエイジ・クライシス」

2018.01.29

一般的に、人は20～30代のときに仕事・私生活共に無我夢中に取り組みがちですが、40代からは落ち着いて安定感があるという印象があります。

ところがこの年代こそ、これまでの人生に葛藤し、将来の人生設計に不安を感じるなどが多くなります。うつなどの不安定な精神状態になる「ミドルエイジ・クライシス」に注意すべきといわれています。

しかも近年はミドルエイジ・クライシスの若年化により、30代でこの症状に陥る人も出てきているといわれています。

また子どもから大人へという成長段階で葛藤が生じ、精神状態が不安定になる思春期に倣って、ミドルエイジ・クライシスは「第二の思春期」や「思秋期」とも呼ばれています。他にも心理学者のユングが「人生の正午」と名付け、老後に向かう前に自分の人生を振り返る折り返し地点と表現しています。

本記事では、仕事力を低下させる可能性のあるミドルエイジ・クライシスの原因と、対処方法について考えます。

#### 中高年を襲うミドルエイジ・クライシスとは何か



ミドルエイジ・クライシスを直訳すると、中年の危機になります。その危機とは、精神的に不安定な状態になることです。具体的な症状としては、うつ状態や入社拒否などの職場不適應症、アルコール依存症などが挙げられています。仕事が手に付かなくなるだけでなく、日常生活にも支障を来す場合もあるそうです。

かつてこの年代は、働き盛りや熟年などと呼ばれ、仕事・プライベートとも心身が充実するため、人生の最盛期であると広く認識されていました。ところが、1970年代に発達心理学や臨床心理学の研究が進むと、この年代に特有の症状があると解明されたのです。

ミドルエイジ・クライシスの原因とは… 続きを読む