

令和8年4月1日

# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会  
資料提供：ティーベック株式会社

今月のテーマ

## 『大人の思春期』とは？

### 40代・50代の心の揺らぎと向き合う」

「大人の思春期」という言葉を聞いたことはありますか？10代の思春期が「自分とは何者か」という問いと向き合う時期であるように、40代・50代にも自分の人生を考える心の揺らぎが訪れることがあります。本記事では、「大人の思春期」が訪れる背景と特徴を整理しながら、この時期を前向きに過ごすためのヒントをご紹介します。

#### 「大人の思春期」とはどんな状態？中年期に訪れる心の揺らぎのメカニズム

「大人の思春期」とは、40代・50代を中心とした中年期に、「自分の生き方」や「人生の意味」を問い直したくなる心の揺らぎのことです。10代の思春期と同じように、これまでの自分を振り返り、「これからどう生きるか」を模索するという点で共通しています。心理学の世界では「ミッドライフ・クライシス（中年の危機）」とも呼ばれ、人生の折り返し地点にさしかかった頃に生じる心理的な揺らぎとして知られています。「危機」という言葉は少々物々しく聞こえますが、必ずしも深刻な状態を指すわけではなく、多くの人が程度の差こそあれ経験するものです。自分の歩みを振り返り、これからの人生への向き合い方を考える、自然なプロセスだといえます。

それではなぜ40代・50代にこうした心の揺らぎが生まれやすいのでしょうか。この年代の人は、職場や家庭において多くの役割を担い、その年代まで活躍してきました。しかし、40代・50代を迎える

と「子育てが一段落する」「親の介護が始まる」「職場での立場が変わる」といった、生活や役割の変化が起こる人も増えていきます。加えて、この年代になると体力の衰えなどの自身の体の変化を自覚し始めます。これらの生活や役割の変化と身体的な変化が重なることで、心の揺らぎが生じやすくなるのです。

### こんな気持ち、感じていませんか？「心の揺らぎ」の内容

こうした中年期の心の揺らぎに際して、人それぞれどのような思いを抱くかは異なりますが、一般的には次のような気持ちの変化が起こります。例えば「毎日がルーティンになってしまい、何をしても充実感がなくなった」「若い頃に夢見ていた自分とのギャップが気になる」「今の仕事や生き方に疑問を感じて焦ってしまう」「年齢を重ねていくことに漠然とした不安を感じるようになった」などです。

こうした心の揺らぎに共通しているのは、大きく二つの感情です。一つは「これまでの自分で良かったのか」という、過去や現在への問い直しです。若い頃に描いていた理想と現実のギャップ、今の仕事や生き方への疑問がその典型です。もう一つは「これからどうなるのか」という、将来への漠然とした不安です。毎日がルーティンに感じられ、何をしても充実感が得られないといった感覚も、この不安と深くつながっています。この二つの感情が入り混じった状態が、「大人の思春期」の心の揺らぎの正体といえるでしょう。

こうした揺らぎは、男女でその内容に違いがあります。男性の場合、仕事やキャリアに関わる内容が中心になりやすいのが特徴です。20代・30代と懸命に積み上げてきたキャリアが40代に差しかかると、昇進や成果の限界が見え始め、「このまま今の仕事を続けていいのか」といった焦りを感じやすくなります。また、責任ある立場だからこそ周囲に相談しにくく、自分だけで悩みを抱え込んでしまう傾向があります。一方、女性の場合は、更年期に伴う心身の変化で感情の波が大きくなりがちです。そこに子育てが一段落したことなどによる役割の喪失や、「家庭とキャリア、どちらも中途半端だったのではないか」などといったライフスタイルへの問い直し加わることで、心の揺らぎにつながります。

大切なのは、こうした心の揺らぎは「自分がおかしくなった」サインではなく、「自分の人生をより深く考えようとしているサイン」でもあるということです。自分の気持ちに気づき、向き合うことができれば、この揺らぎは次の人生のステージへ進む力になります。

### 揺らぎを「成長の糧」にする 中年期を前向きに乗り越える3つのヒント

心の揺らぎを感じたとき、どのように向き合えばよいでしょうか。以下に、日常の中で実践しやすい3つのヒントをご紹介します。

#### ●「完璧な自分」の幻想を手放す

「もっとこうなっていたはずだった」という後悔や、「周囲と比べての焦り」は、心の揺らぎを大きくしがちです。しかし、人生は思い描いた通りに進まなくて当たり前。理想との差を責めるより、「今の自分が積み重ねてきたもの」に目を向けてみましょう。積み重ねてきた仕事や家庭での役割は決して小さいものではないはずです。積み重ねた自分を認め、「これからどう生きるか」を前向きに考えてみましょう。過去を変えることはできませんが、未来は今この瞬間から選び直すことができます。

#### ●感情を「見える化」してみる

心の中でぐるぐると繰り返している気持ちは、書き出したり言葉にしたりすることで、心を少し軽くできます。日記やメモに「今の自分が何を感じているか」を書き留める習慣を持つと、感情を客観視することにつながります。また、信頼できる友人や家族に話すことで、気持ちを整理できるかもしれません。

自分の感情を言葉にする場をつくるのが、揺らぎと向き合う大切な一歩です。

ただ、身近な人には話しにくいと感じる人もいるでしょう。そのような場合は、心理カウンセラーなど専門家の力を借りるという選択肢もあります。カウンセリングを受けることは、漠然とした気持ちを整理する手助けになります。

### ●「小さな新しさ」を生活に取り入れる

日常に「小さな新しさ」を加えることは、停滞感や閉塞感を和らげる効果的な方法です。例えば、興味があった新しい趣味を始める、新しいスキルや資格の取得に挑戦する、地域のボランティア活動に参加して人間関係を広げる、といったことが考えられます。運動習慣がない人なら、毎朝少し遠回りして歩くだけでも気持ちの切り替えに役立ちます。

大切なのは、必ずしも大きな決断や変化である必要はないということです。小さくても新しいことに取り組むことで達成感を得られ、自信の回復につながります。「これからの自分」を主語にした、小さな一歩を踏み出してみましよう。

## 最 後 に

心の揺らぎは、弱さの現れではありません。それは「自分の人生をもっと大切に生きたい」という心の声でもあります。揺らいでいる自分を責めず、まずはその気持ちを感じる自分自身を受け止めてあげることが出発点です。

人生の後半戦は、これまでの経験を土台に自分らしく生きるステージです。揺らぎの中にこそ、新しい自分への扉が隠れているかもしれません。

社会保険研究所©

