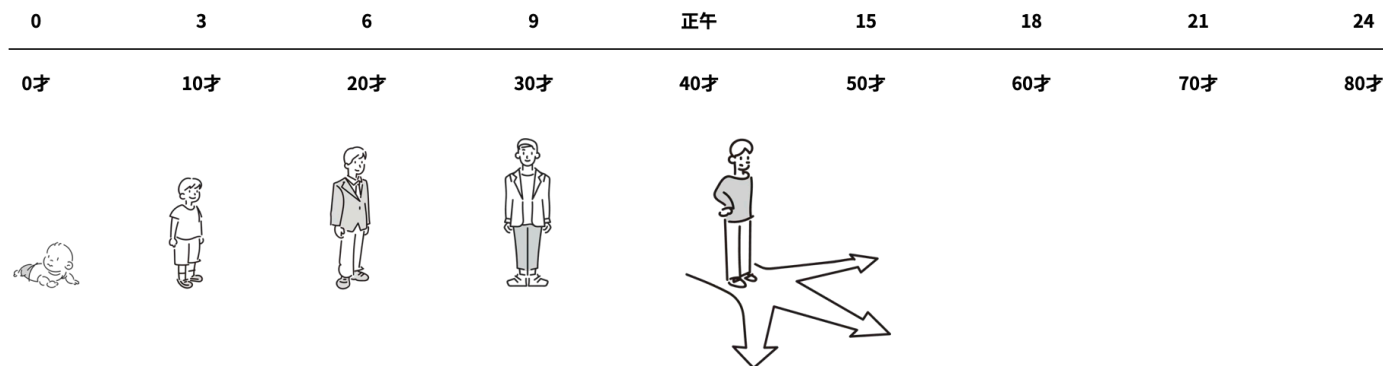


# 40代以上に共有したい 中年期のキャリア論



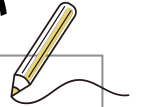
国家資格キャリアコンサルタント

林 真理子

**「人生」のイメージを描くとしたら？**

# 「人生」のイメージを描くとしたら？

あなたがイメージする「人生」を、手元でスケッチしてみてください



# あなたは、どんな絵図で「人生」を描きましたか？

自分がどんなイメージを描いたのか、自己分析してみよう

分析の切り口（例）

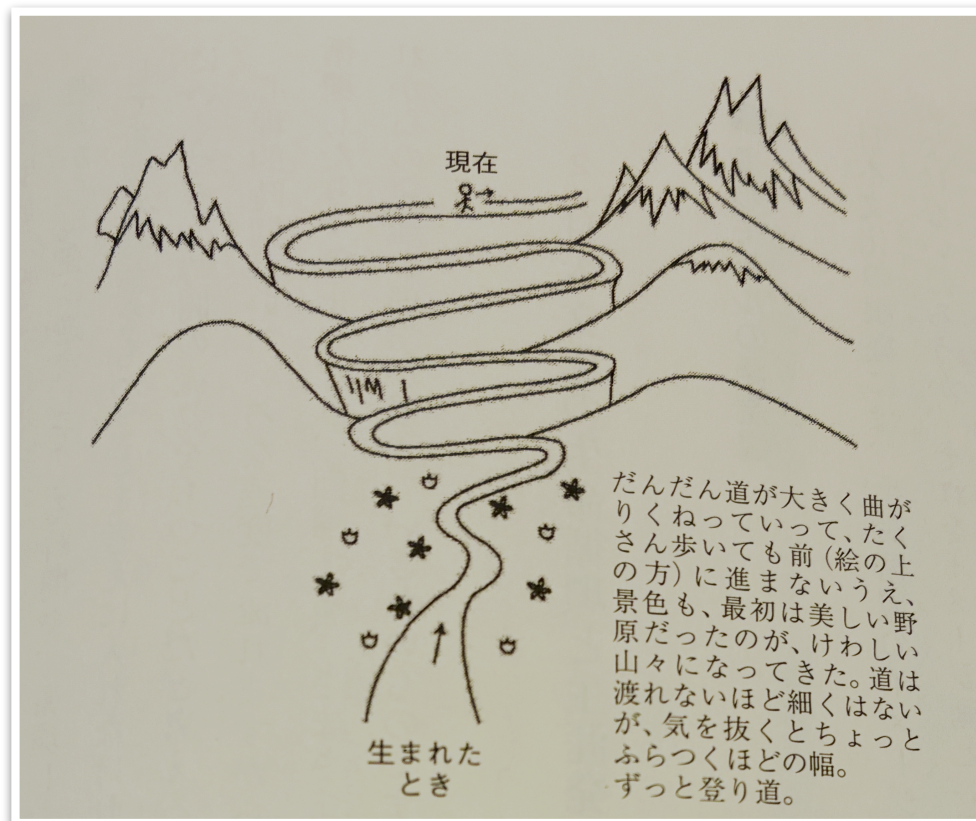


1. それは、何かの「モノやコト」に喩えられますか？
2. それは、「あなたの人生」をイメージして描きましたか？  
それとも自分と関係ない「模範的」あるいは「一般的」なイメージですか？
3. それは、どこから始まっていて、どこを終わりとしていますか？
4. 「あなたの人生」をイメージして描いた場合、  
あなたの「これまでの人生」を振り返って描きましたか？  
「これからの人生」を想像して描きましたか？両方ですか？
5. あなたの「これからの人生」を想像して描いた場合、それは  
「あなたが希望する」イメージですか？  
それとも「あなたの見通し・予測」を表したものでしょうか？



# 人生は「坂道」や「山登り」のイメージ

下図は、大学生に「あなたの人生をイメージして、一枚の地図を描いてください。説明も加えてください」と言って描いてもらった典型的な絵



「人生は年齢を経るにつれて進歩・上昇する」というイメージで描いた学生が、**4割超（42%）**に及んだ。

連続的な道程で、坂道のイメージ

# 「階段状」に描いて発達段階を示すものも

「発達」という概念も、ステップアップなど進歩のイメージが色濃い

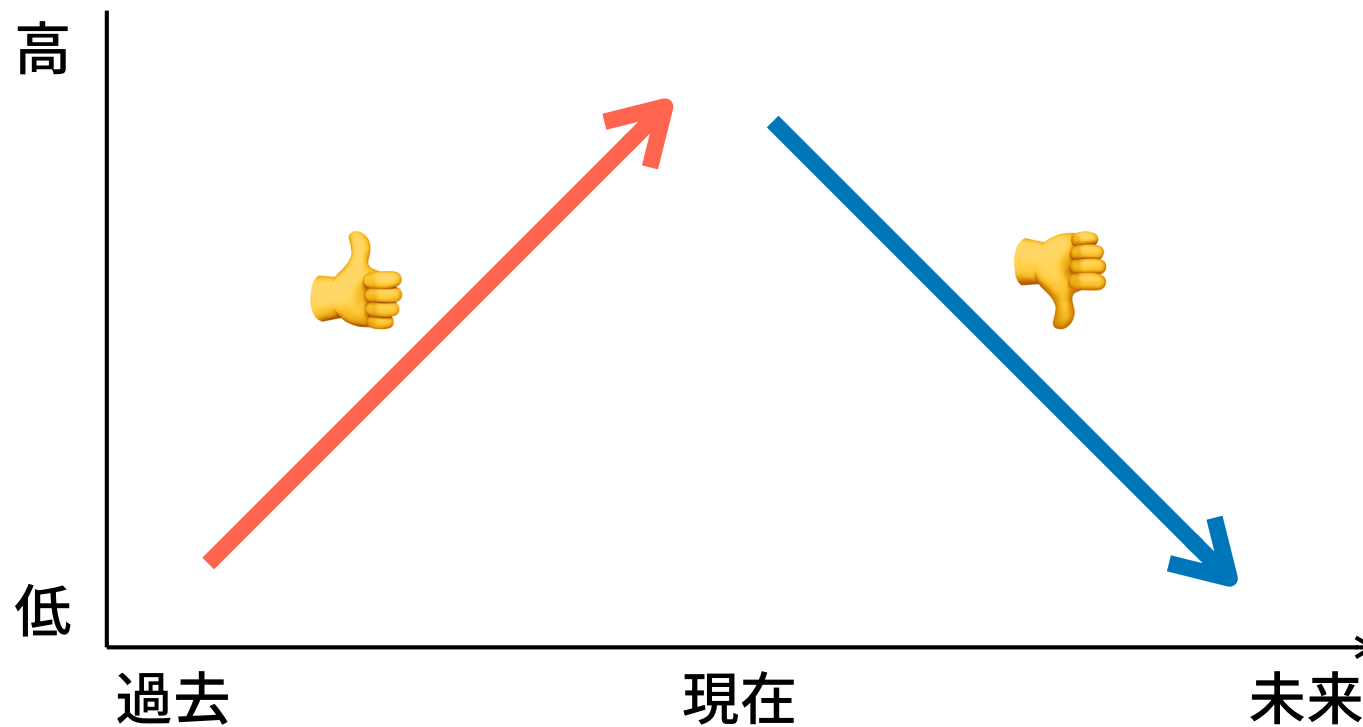


「上の段」と「下の段」は質的に異なり、**非可逆で後戻りできない**意味合いをもつ。

非連続的な道程で、階段のイメージ

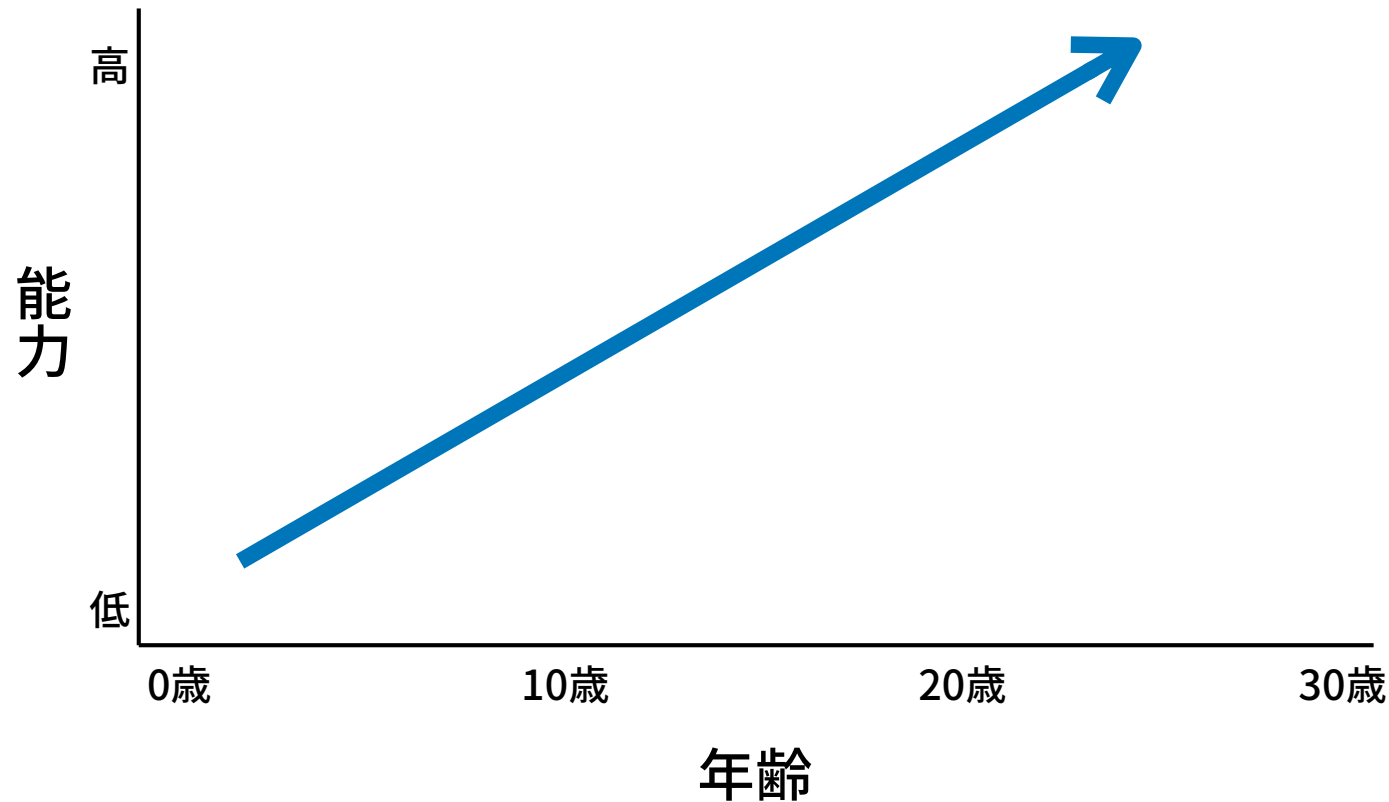
# 「人生は山登り」イメージが含意する人生観

- 「過去→現在→未来」へと一方向に進み、後戻りはできない（横軸）
- 時間軸にそって「上りか下りか」で肯定 or 否定的評価をくだす（縦軸）



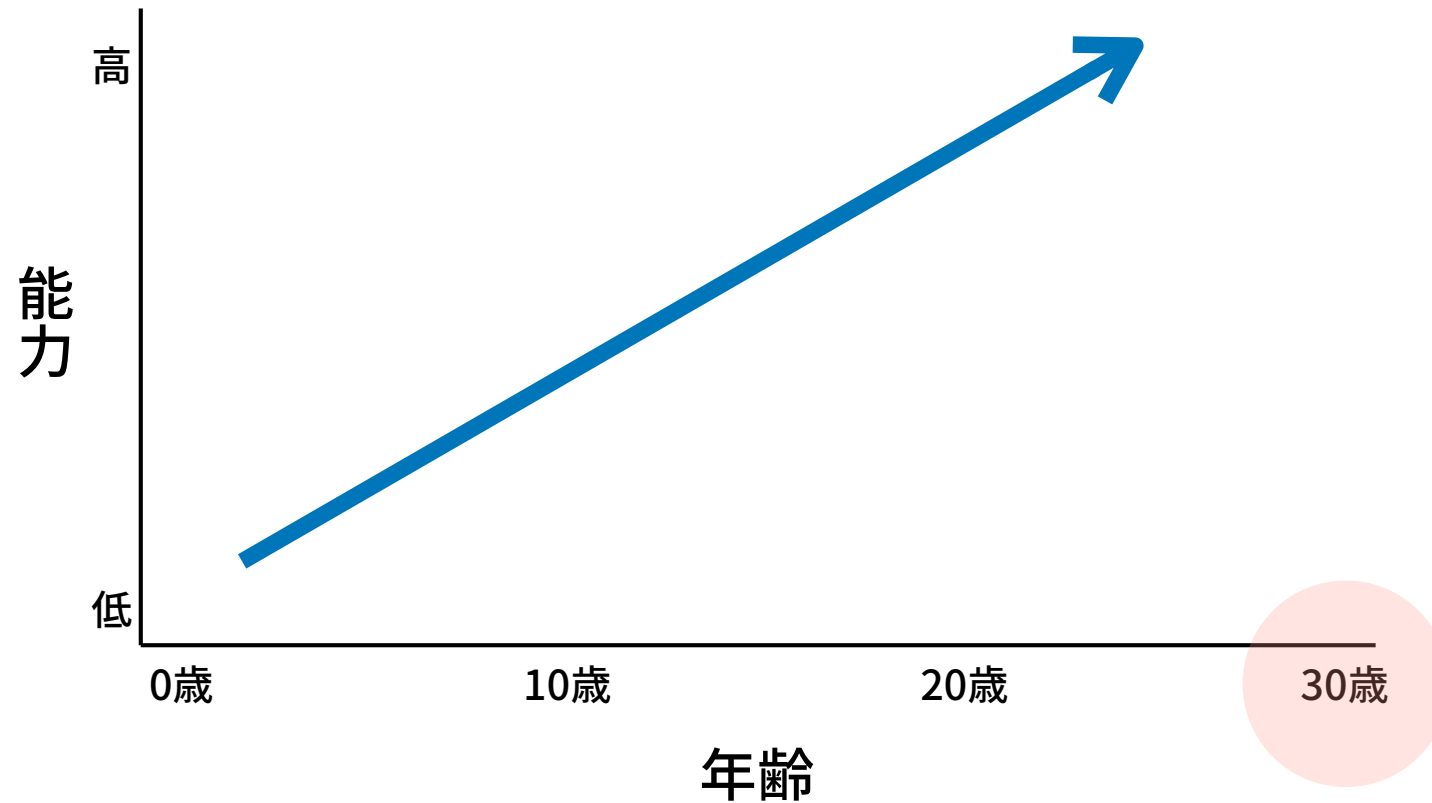
# 発達心理学でも横軸「年齢」、縦軸「能力レベル」は定番

「年齢とともに能力が上がる」進歩・上昇モデルの発達観が浸透・定着



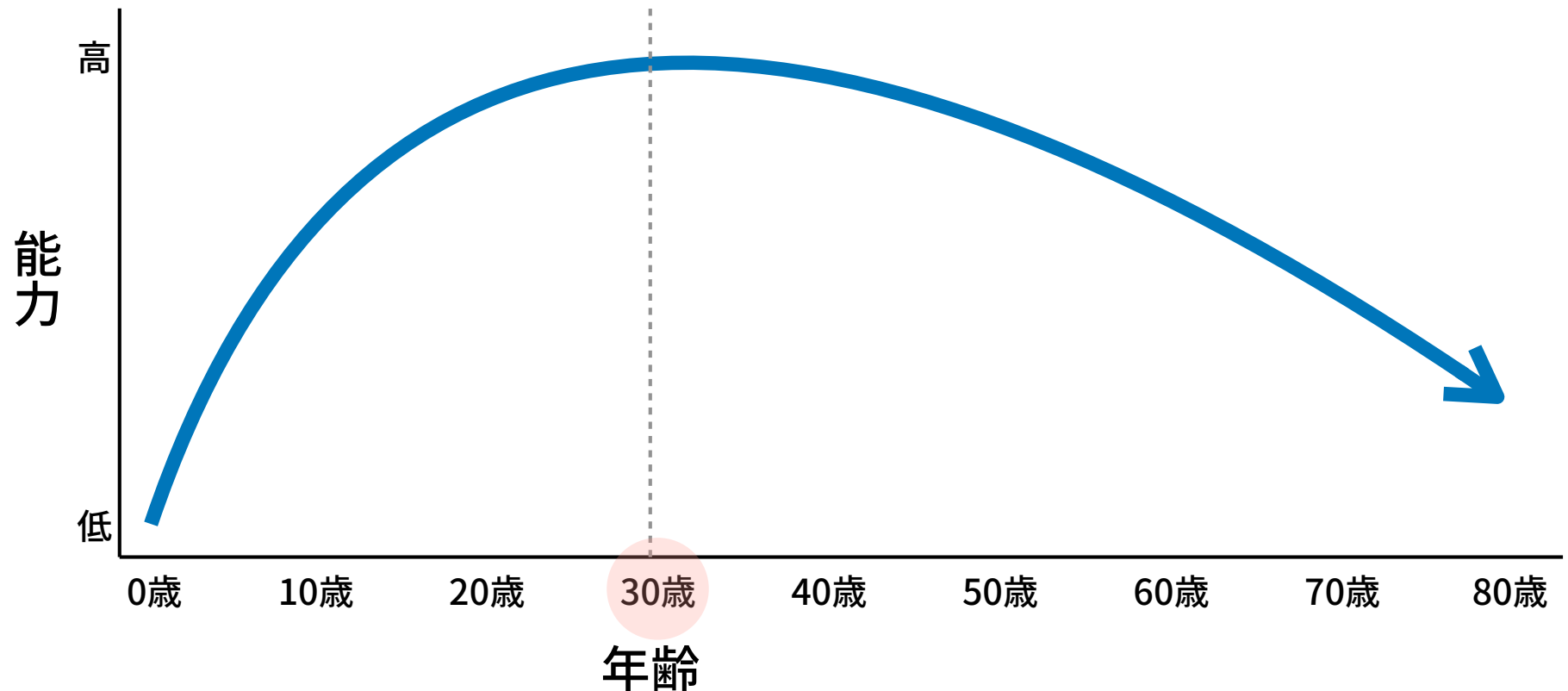
時間の流れに沿って、人間の発達も「一方向」「非可逆」「前進」的に観てきた。

え、でも、ちょっと、待って…



# 青年期を過ぎたら、その後は？

生涯全体を射程に入れると、後半は下降するばかりって受け止めがたい



高齢化社会では、「人生の後半期」にも光を当てる解釈が重要性を増していく。

# 複眼的・多次元的に、人生の意味づけを見直せばいい

一次元的に上がり下がりを決めつけず、 観点を増やす

(一本の線で)

(線を)

1. 人生の価値を「進歩・成長できたか」という単一のモノサシで評価するように結びつけたのが、そもそも人間なのであれば…
2. 「進歩・成長できたか」以外のモノサシ（価値基準）を新たに作り出すことも、人間の仕業でできること
3. 「複数のモノサシをもつ」「自分用のモノサシを見極める」ことが、  
とりわけ中年期以降は大事になる

# **生涯発達心理学に学ぶ、 「人生は山登り」一択からの解放**



# 「生涯発達心理学」は、人間の発達観を大きく変えた

成人期から老年期まで含んだ、人間の一生の変化過程に射程を広げた

乳幼児期

児童期

青年期

成人期

壮年期

老年期

## 発達心理学

生まれてから成人になるまで

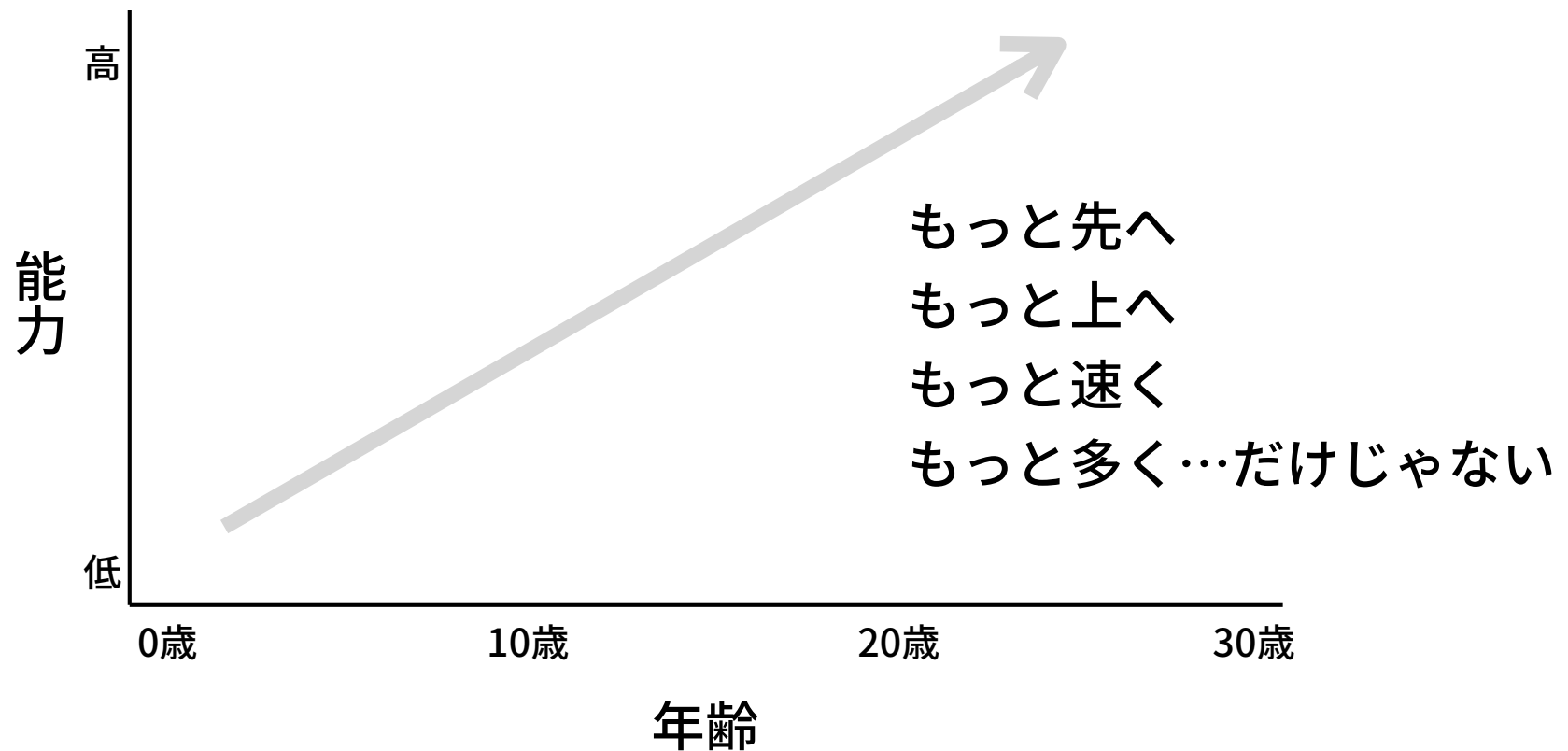
## 生涯発達心理学

受胎から死ぬまで

- 人生の後半期も含めて、生涯いつの時期も大切な変化期だ
- 年齢による変化だけでなく、「個人差」による変化が大きい
- 誰でも同じ発達段階をたどるのではなく、人によって多様な発達方向がある
- 生涯を通して、人間には柔軟に変わる可塑性がある

# 生涯に射程を広げたら、「前半期」の発達観にも変化

「際限なく上を目指す」一択だった発達の道を拓き、呪縛から解放した



# そもそも「発達」とは

原語 “development” は、「達成」「到達」にかぎらず広い意味をもつ

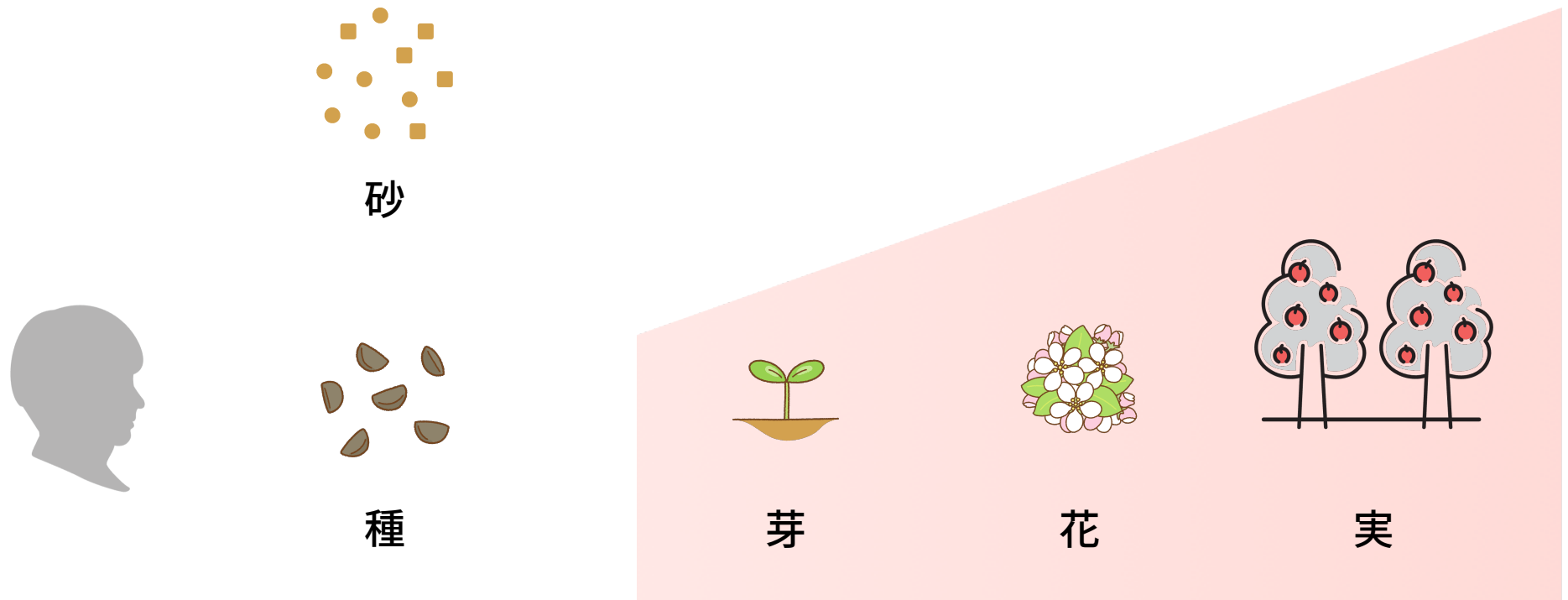
- “development” とは、発育、成長、発展、進展、開発、拡張の意
- 本来の意味は「包まれて（envelop）いたものが、徐々に表に現れてくること」

## 原語 ”development” のニュアンス

- 潜在的なものを「開発」する
- ゆっくり自然に「成長」する
- 種が成長して「開花」する
- 図面を「展開」する
- 途上のものが「発展」する
- 隠されていた原像が、外的影響によって目に見えるかたちで現像される

# 「砂粒」と違って「種」には抱く、生きものへの眼ざし

種を見たとき、人間は「その先の展開」まで内包したイメージを抱く



種は、これから芽を出し、成長・変化し生きていく未来像を含む。

# 「生きもの」として、人間の発達観を捉え直す

人間を「モノ」的に捉えて理解しようとする、無理や不自然が生じる

## 「モノ」的に捉えると

意志をもって目的・目標を立て、前提や要件を整理して足場を組み、計画を立て、実行し、生産的に生きる

### 他動詞（～を）的イメージ

- 学習する
- 設計する、デザインする
- 作る、造る、創る
- 構成する、構築する、形成する

## 「生きもの」として捉え直すと

コントロールできない環境、先を見越しきれない時間の流れの中で、変化に適応しながら自発的・自生的に生きる

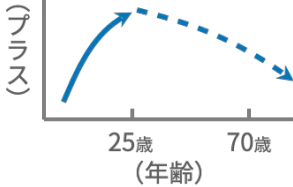
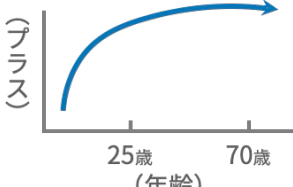
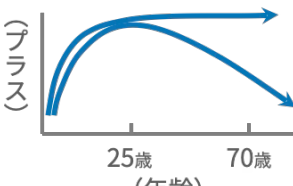
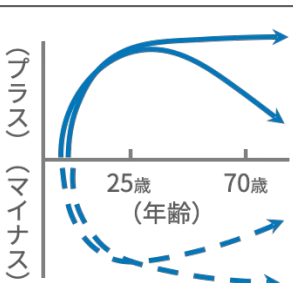
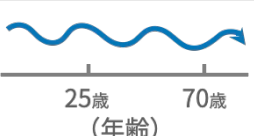
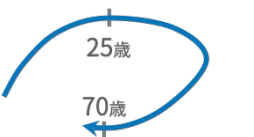
### 自動詞（～が）的イメージ

- 育つ
- 成る
- 生まれる
- やってくる

# **6つの生涯発達モデルから 自分の人生観を捉え直す**

# 生涯発達をとらえる6つのモデル

やまだようこ (1995)

モデル名	イメージ	価値	モデルの特徴	発達のゴール	重要な次元	おもな理論家
成長モデル		考える	子どもから大人になるまでの獲得、成長を考える。成人発達の可能性を考えない	おとな 均衡化 獲得	身体 知能 行動	ピアジェ フロイト ウェルナー ワロン
熟達モデル		考える	以前の機能が基礎になり、生涯通して発達しつづける安定性と一貫性を重視する	熟達 安定	有能さ 力 内的作業モデル	バルテス ボウルビィ
成熟モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある機能を喪失し、別の機能が成熟すると考える	成熟 知恵 統合	有能さ 徳	バルテス エリクソン レヴィンソン
両行モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある観点からみるとプラスであり別の観点からみるとマイナスとみなす	特定できない (個性化 両性具有)	両価値 変化プロセス 意味	(ユング)
過程モデル		考えない	人生行路（コース）や役割や経歴（キャリア）の年齢や出来事による変化過程を考える	考えない	エイジング 社会的役割 人生イベント	ハヴィガースト エルダー
円環モデル		考えない	回帰や折り返しを考える。もとへもどる、帰還による完成	「無」にもどる 完成	意味 回帰	

# 生涯発達をとらえる6つのモデル

やまだようこ (1995)

	モデル名	イメージ	価値	モデルの特徴	発達のゴール	重要な次元	おもな理論家
A	成長モデル		考える	子どもから大人になるまでの獲得、成長を考える。成人発達の可能性はない	おとな	身体 知能	ピアジェ フロイト ウェルナー ワロン
B	熟達モデル		考える	以前の機能が基礎になり、生涯を通じて発達しつつある安定性と安定	熟達	有能さ	バルテス ポウルビー
C	成熟モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある機能を喪失し、別の機能が成熟する	成熟	有能さ	バルテス エリクソン レヴィンソン
D	両行モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある機能を喪失し、別の機能が成熟する	特定できない	両価値	(ユング)
E	過程モデル		考えない	人生行路(コース)や役割や経験からみる変化過程を考える	考えない	エイジング	ハヴェンガー エルダー
F	円環モデル		考えない	回帰や折り返しを考える。もとに戻らない	「無」にもどる	意味	

進歩・上昇を前提とした原型

Aを発展させた生涯上昇の理想型

BとDの間をとった現実型

複眼的・多面的な解釈を試みる複雑型

価値判断を入れない過程記述型

一方向に囚われない時間概念の多重型

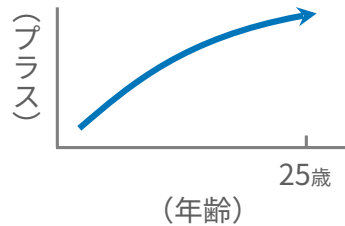
プラスの価値への接近

生涯展開するわたのプロセス



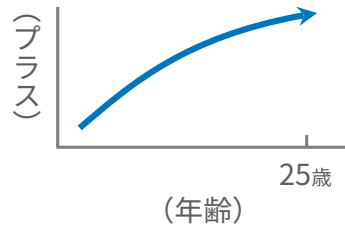
# A. 成長モデル

子どもから大人になるまで、一定の順序で、一般的な発達をしていく

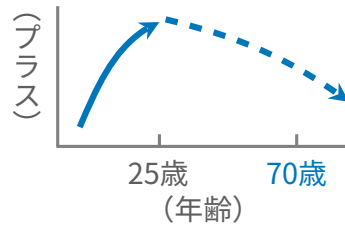


- 「幼少期」から「青年期」までに力点をおく
- 身体、知能、行動において、一定の順序をたどって一般的な進歩・上昇をしていく
- 養育者・庇護者らとの信頼関係を基盤にして、基礎を作った上に積み上げていくようにして各機能を獲得し、「成人としての完成形」に向かう

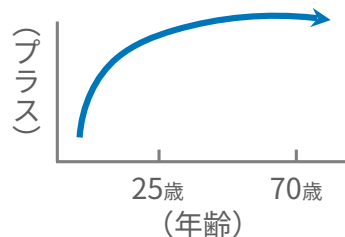
# え、でも、ちょっと、待って…



大人になった後は  
どうなるのよ？



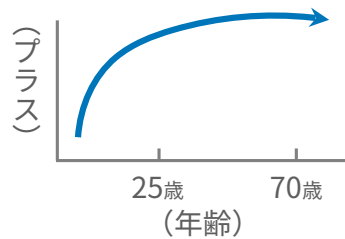
え、それは、まあ、  
こんな感じでは…💧



そりゃ、ないよ。  
最後まで右肩上がりは無茶でも、  
せめて維持、こうこなくっちゃ！

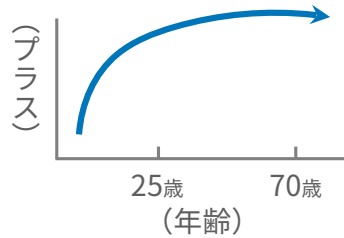
## B. 熟達モデル

成人までに備えた機能を基礎に積み重ね、生涯を通して発達し続ける



- 「青年期」を過ぎても、職業的活動などと結びついた練習や発展の機会があれば、実践的知識・スキルは熟達し、向上し続ける
- 人生後半も、実用的能力の有能さは保持され、変化し、あるいは新しく獲得しうる

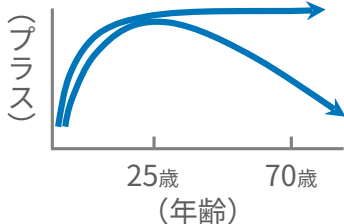
# え、でも、さすがに…



「生涯、発達し続ける」って、  
不自然だし、無理あるよね…😓

そりゃ例外はあるだろうけど、大方の人は  
人生なかばで衰えたり失ったりする現実を  
無視できなくなってくるんじゃないかなあ

へたに「生涯、発達し続ける」なんて期待されても、  
それはそれで負担だし、逆にストレス増えるわ

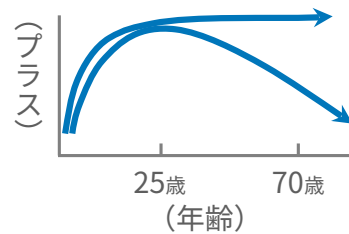


2つに分けて考えればいいんだよ！  
歳をとって「衰退、喪失」するものもあれば、  
「向上、獲得」するものもあるってさ

「停滞」か「維持、保持、継続」か。  
ものは言いよう、考えようね🤔

## C. 成熟モデル

複数の機能を同時に考える。ある機能は喪失するが、別の機能は成熟する



- 歳をとって下降・衰退する機能もあれば、維持、向上、新たに獲得する機能もある
- 知能は、加齢に伴って低下しやすい「流動性知能」と、維持されやすい「結晶性知能」に分かれる

# 「低下しやすい知能」も「維持されやすい知能」もある

Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1967)

## 流動性知能 fluid intelligence

- 新しい環境に適応するために、新しい情報を獲得し、それを処理し、操作していく知能
- 10歳代後半～20歳代前半にピークを迎えた後、低下の一途

## 結晶性知能 crystallized intelligence

- 個人が長年にわたる経験、教育や学習などから獲得していく知能
- 20歳以降も上昇し、高齢になっても安定

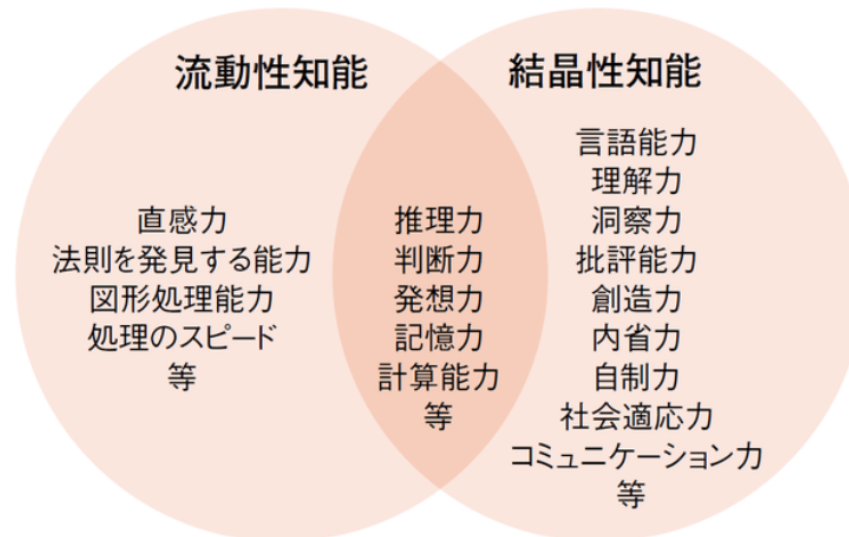


図1：知能の複数の下位側面（佐藤眞一（2006）2）より引用）

## 20歳以上を対象にした「知能の加齢変化」研究では…

Schaie, K.W. (2013)

横断系列：1956年～2005年まで7年間隔で8回にわたって複数の年齢集団（すべての調査回が新しい標本）を対象に知能検査

縦断系列：さらに各々に対して7年ごとに再検査を行い、複数のコホートの縦断データを得る

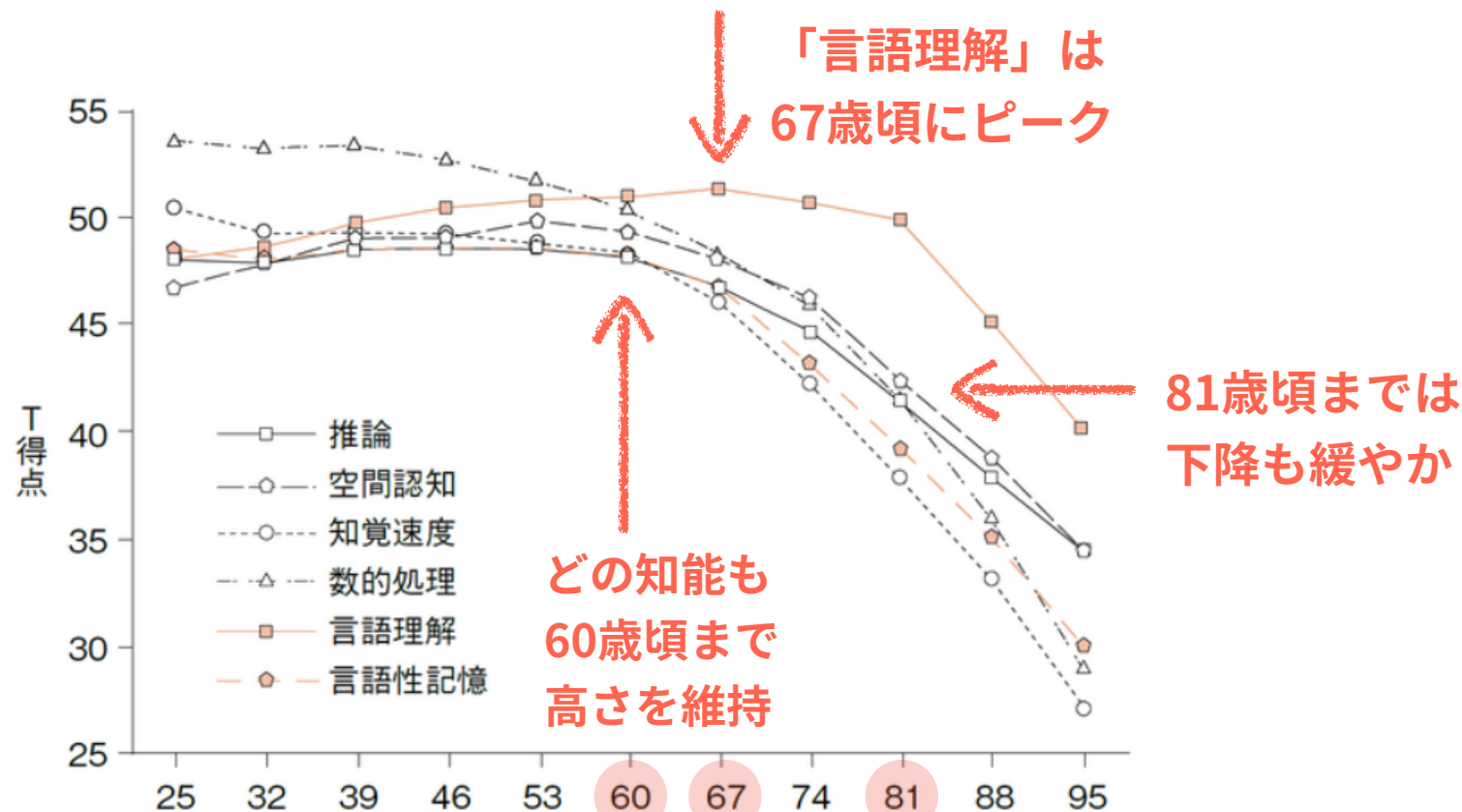
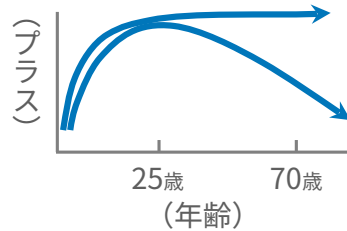


図3：縦断研究による知能の加齢変化（Schaie (2013) 5）より引用）

# え、でも全部「一般論」どまりでしょ？



2本線にして、それで済む話じゃ  
そもそもくない？

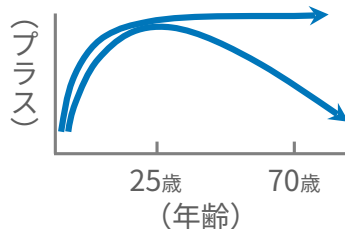
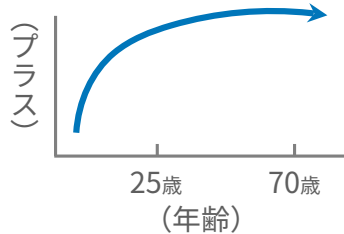
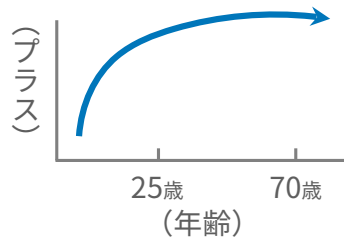
中年期ともなれば、  
培ってきた能力も、健康状態も、  
人生の価値基準も人それぞれ。  
「個人差」ありまくりでしょ？

横軸に年齢、縦軸に何やわからん価値を  
数量化して、上がり下がりを表せると  
思っているグラフに無理があるわ



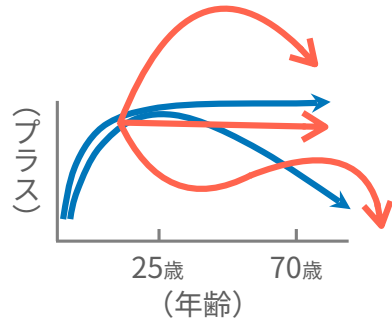
# A・B・Cモデル共通

成長／熟達／成熟モデルとも、あくまで一般発達の「完成形」を目指す



1. 目指すべき一般的な「完成形」（プラスの頂点）を仮定する
2. 完成形を見据えグランドプランから各パーツの「成長プラン」を企てる
3. 成長プランを漸次的に実行し、均衡・安定・統合性の高い「機能的統一体」を形づくることを目指す

# え、でも、だからといって…



はい、じゃあ、後半戦は  
おのの自分の個性に応じて  
自由にやってください。解散👋

とか、やめてよ…。  
いい按配の、先人の知恵とか教えとか  
なんか、あるでしょうよ？

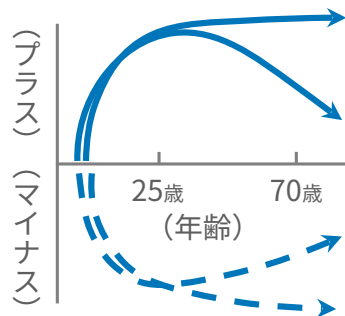
莊子がいいこと言ってるよ！

紀元前すぎるっ

そこはうまいこと  
現代チューニングしますがな

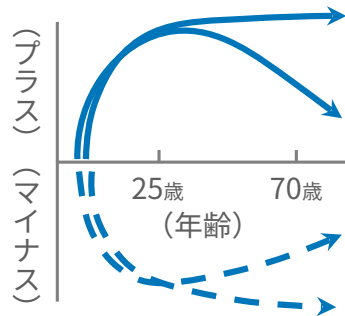
## D. 両行モデル

矛盾・対立するものを共存させ、複眼的・多方向・多次的的に併行させる



- 「矛盾・対立するもの」を不用意に対決・勝負させず、両方を認めて穏便に共存、併行させる
- 加齢に伴う変化に対し、ある観点ではネガティブ（喪失・下降・衰退）、別の観点からみるとポジティブ（獲得・向上・獲得）な意味の両方の側面を捉える
- 「減る・なくなる・衰える」ことにも積極的な評価をし、「ある」と「ない」に等価の価値を与える
- 数量化して測れない「定性的な価値基準」も認める
- 何を価値とするかに絶対的指針はなく、社会、文化、歴史的  
文脈とも相互作用するし、個人差もあれば、ひとりの中でも  
解釈の仕方が多方向に展開しうる多様性を認める
- 今の解釈、過去した意味づけが未来に変化したり、新たな意  
味が作られる変化可能性、可塑性を認める
- 偶発的な発達を認め、先々どう変わるか分からないとみる。  
全面的には「目標設定」が機能しない前提に立っている

# ちょっと、何言ってるかわかんない…



1行で言ってくれ

んー、でも世の中も複雑なら、  
人間も（あなたも！）複雑な生き物なわけで、  
1本2本の線でグラフ化して捉えられると思うことに  
無理があるじゃない？？

まずは、これまでのA～Cモデルを踏まえた  
「複眼的・多面的な解釈を試みる複雑型」と  
置いて、6モデルを一通り概観した上で、  
あとで改めて深掘りするでしょう💡

# 生涯発達をとらえる6つのモデル [再掲]

やまだようこ (1995)

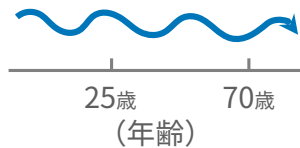
	モデル名	イメージ	価値	モデルの特徴	発達のゴール	重要な次元	おもな理論家
A	成長モデル		考える	子どもから大人になるまでの獲得、成長を考える。成人発達の均衡化可能	おとな	身体 知能	ピアジェ フロイト ウェルナー ワロン
B	熟達モデル		考える	以前の機能が基礎になり、生涯を通じて発達しつつある安定性と安定	熟達	有能さ 力	バルテス ポウルビー
C	成熟モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある機能を喪失し、別の機能が成熟する	成熟	有能さ 徳	バルテス エリクソン レヴィンソン
D	両行モデル		考える	複数の機能を同時に考える。ある機能を喪失し、別の機能が成熟する	特定できない	両価値 変化プロセス	(ユング)
E	過程モデル		考えない	人生行路(コース)や役割や経験からみる変化過程を考える	考えない	エイジング 人生イベント	ハヴァーガー エルダー
F	円環モデル		考えない	回帰や折り返しを考える。もとに戻す	「無」にもどる	意味	

プラスの価値への接近

生涯展開するわたのプロセス

## E. 過程モデル

完成体のイメージをもたず、年齢に伴う変化・生成・移行の過程に着目



- 人生航路や役割・経歴の、年齢や出来事による変化を考えるモデル
- 年齢に伴って変化・生成・移行するプロセスを現象として記述する

年齢にともなう  
生理的・身体的  
変化 ✍️

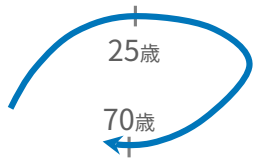
各年齢層におけ  
る社会的役割の  
リスト ✍️

年齢別の役割と  
出来事とのタイ  
ミング ✍️

- プラスという概念や、上昇に向かってゴールを目指すことが良いといった価値観から解放された見方

## F. 円環モデル

「大きな生命サイクル」に内包して「個人のライフスパン」を捉える



- 個人は、親・家族・共同体・文化などの輪の中に生まれ、世代・生命・生態という「大きな生命サイクル」のなかの個人として生き、継承していく存在としてとらえるモデル
- 大きな生命サイクルは、個人の死によって終わらない。循環、周期、回帰を含んだサイクルとしてみる

円環…マンダラ、輪廻や縁の思想と関係する

循環…繰り返し、らせん状に上昇していく

回帰…もとに戻る、途中で折り返し地点がある

- 多くの伝統文化や民族に見られる



# 円環モデルを表す、17～19世紀のライフサイクル図



フランス画

出典：  
Frédéric MAGUET, « Le cours de la vie de l'homme », Histoire par l'image [en ligne]  
<https://histoire-image.org/etudes/cours-vie-homme>



日本画

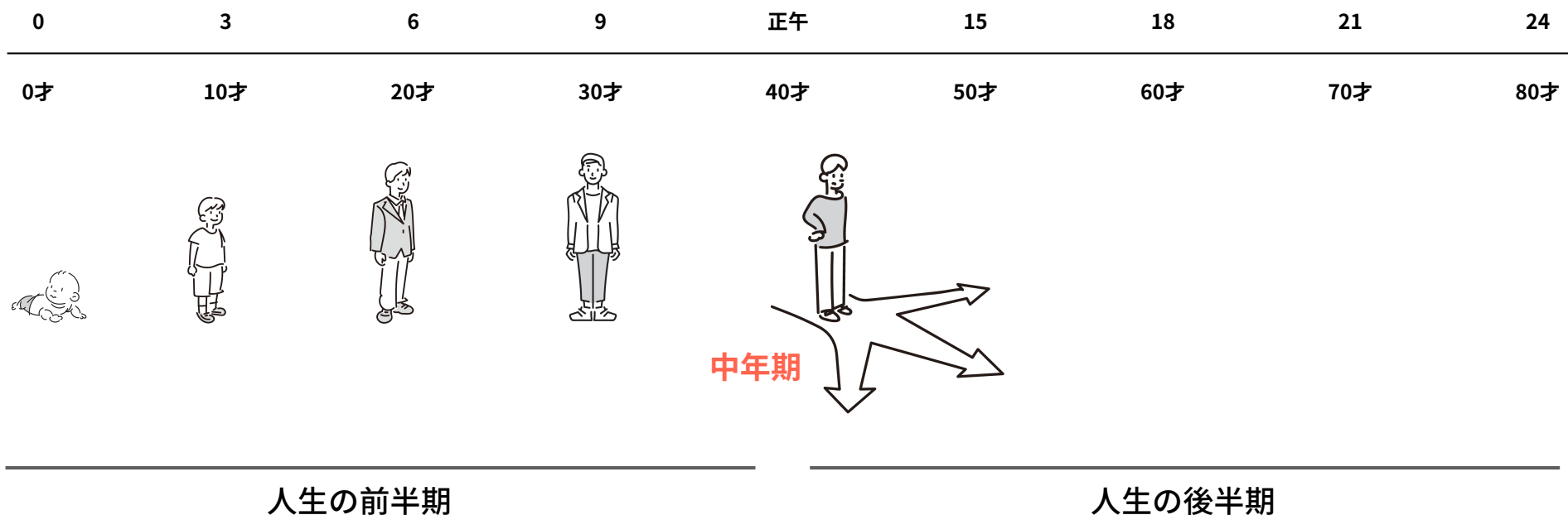
出典：  
熊野観心十界曼荼羅 | 西大寺  
<https://www.saidaiji.jp/about/precinct-guide/kanjin-jikkai-mandara/>



# 個性化に向かう 中年期のキャリア・リデザイン

# 人生を前半と後半に分けると、40歳前後は「人生の正午」

人の一生を太陽の動きに例え、正午過ぎの中年期にも意義を見出した

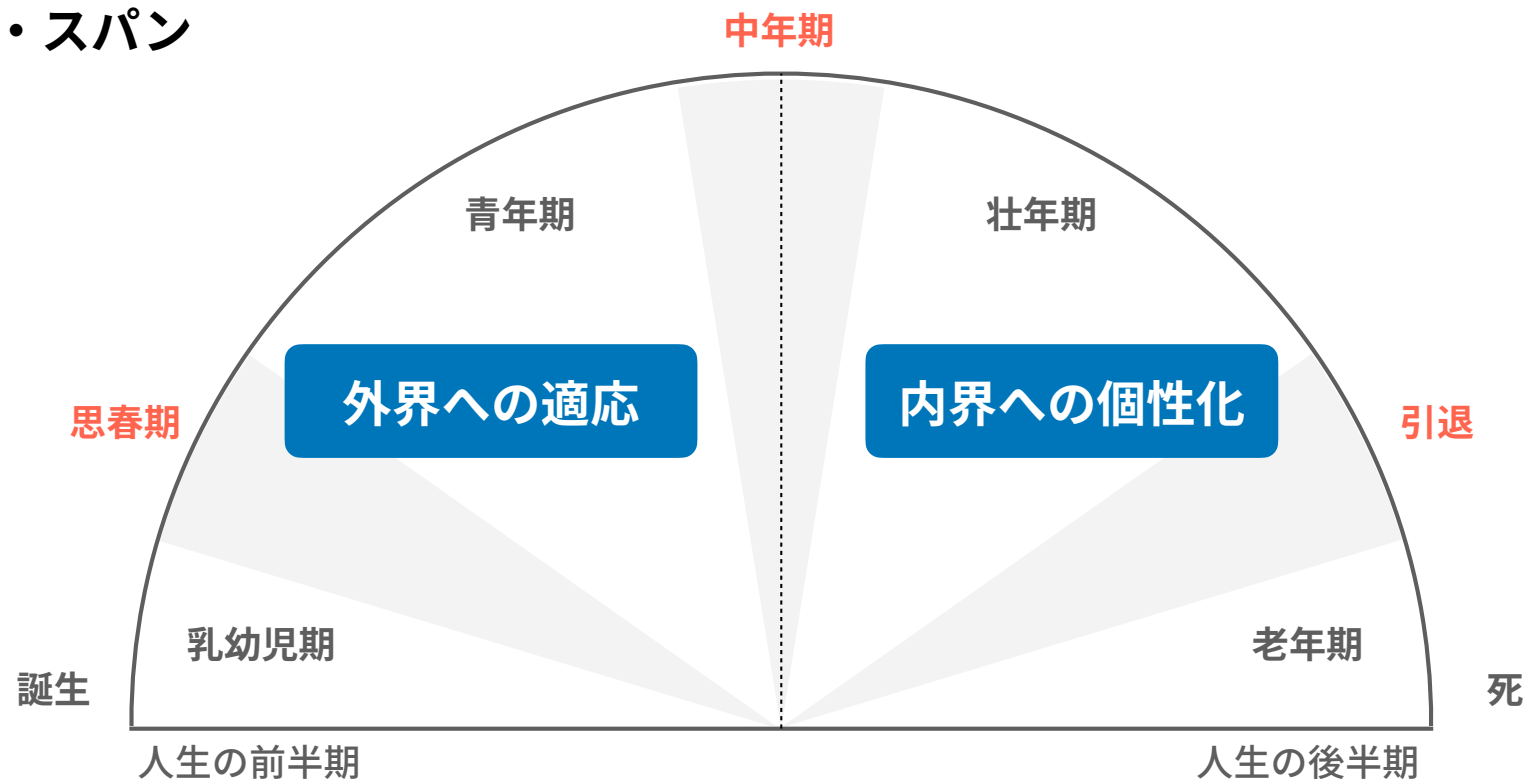


正午を境にして影の向きが逆になるように、人も中年期を境にして理想や価値観が逆転する。体の衰えを覚える一方、まだこれからできる余地も十二分にある時期。

# 中年期は、青年期から壮年期に移りゆく過渡期

比較的安定した4つの段階のあいだに、過渡期（移行期）が挟まれている

ライフ・スパン



## 外界への適応課題

- 社会に根つき、社会の期待に応える
- 職業に就き、社会的役割を果たす
- 家庭を築く、地域活動に参加する
- 社会的評価を得ることを重視する

## 内界への適応課題

- 自分の内面的な欲求を発見・発掘
- 自分が実現したいことを形にする
- 独創的な仕事を成し遂げる
- 悔いを残している事をやり遂げる

# 先人の教えから「中年期とは、どんな時期か」俯瞰する

0	3	6	9	正午	15	18	21	24
0才	10才	20才	30才	40才	50才	60才	70才	80才

キャリア研究の第一人者 Donald E. Super「5段階のライフステージ」

1950年代に提唱

～14歳頃	15～24歳頃	25～44歳頃	45～64歳頃	65歳頃～
成長段階	探索段階	確立段階	維持段階	下降段階

発達心理学者 Erik H. Erikson「生涯発達モデル」

1950年代に提唱

～12歳	13～22歳頃	22～30歳頃	30～65歳頃	65歳頃～
乳児期 幼児期 児童期	青年期 アイデンティティ の形成 vs 拡散	成人前期 親密 vs 孤立	成人期 生成(世代)継承性 vs 停滞/自己陶醉	老年期 統合 vs 絶望

東洋の思想家 孔子「論語」

紀元前5～3世紀頃に提唱

	15歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳
	学に志す	立つ	惑わず	天命を知る	したが 耳順う	心の欲する所に従 いて矩を踰えず

# 中年期ともなると、「喪失」体験を避けて通れなくなる

体力の衰えや、人生の有限性に目覚め、自分の生き方を問い直す時期

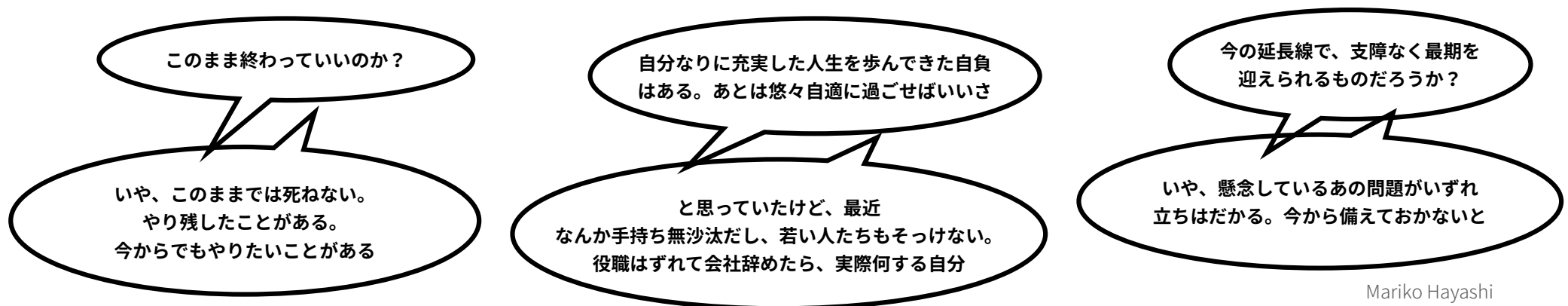
## 1. 「いずれ、自分は死ぬ」というリアリティが増す

- 親や、お世話になった先輩、同世代や後輩に、身近に死別や介護・看取りを体験
- 物覚えが悪くなる、体力が落ちる、集中力がもたない、俊敏に動けない、体調回復に時間がかかるなど、体の衰えを実感
- 新しいものを取り入れたり変化していくことに億劫さ、モチベーションの低さをおぼえる
- 勤め先での等級・年収の停滞、役職定年や早期退職、定年退職を見据えたシニア社員向けキャリア研修
- 大病や中途障害を患う、事故・災害に遭う、リストラ・転勤・出向などの予期せぬイベント

## 2. 自分が重心をかけてきた「社会的活動・役割」の一線からはずれる局面に立つ

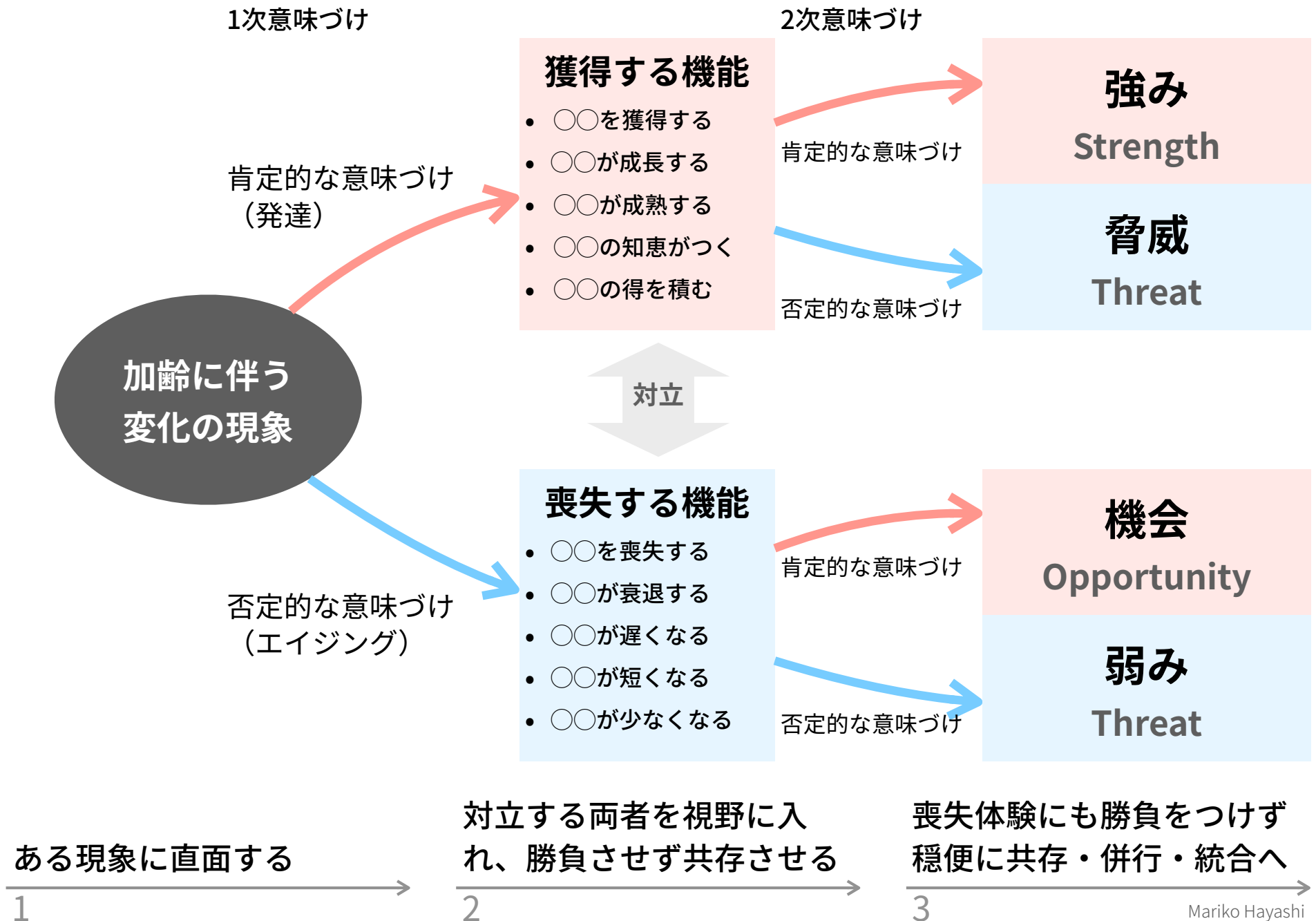
- 職業人として：専門的職能やリーダーシップを発揮してきた組織・産業界の第一線ポストを退く
- 親として：子育てが一段落し、子どもが独立する

## 3. 残された後半の人生を、自分はどう生きたらいいか？という自問自答が起こる

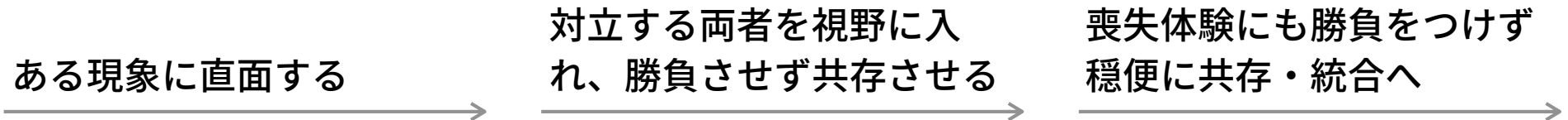


**人生後半の「喪失」をどう意味づけ、  
もの語るかは、個人の手のうちにある**

# 「喪失」にも機会が見出せるし、「獲得」にも脅威は潜む



# 「喪失」をどう意味づけるかは、個人の手のうちにある



## 1. 中立的にみた現象

良し悪しの判断を交えない、加齢に伴う生理現象や、キャリア転換期に遭遇するイベントなど

## 2. 文脈に基づく解釈

自分が生きる時代、普段暮らす地域社会や所属コミュニティ、文化的文脈に基づいて、現象変化を意味づけ、価値判断する。

## 3. 個々人の再解釈

周囲の価値基準に単に従うのではなく、肯定・否定の両面から多様に解釈を広げ、自分にとっての意味を考え価値判断する。



# 自分と、誰かと、語らってみる 中年期からの人生観