

中高年期における将来の人生の出来事の 予測と準備について

——第2の人生や退職・定年後の生活について——

平 岡 真 理

1. 問題および先行研究

40歳から60歳にあたる中年期は、自分の身体的変化、子どもや親との関係性から、否応なしに自分の年齢が人生の後半にさしかかったことを意識し始める。そして、若い時と違い、時間的展望の逆転が起り、自分の時間と能力の有限感のなかで、ただ理想を追い求めるようなことはなく自分に出来ることを考えていくこととなる。

Neugarten (1979)によれば、中年期は、ライフサイクルで特徴的な時期として受け取られていて、その特徴の一つが、他の世代に較べ多様性に富むことが質的に違う。また、中年期の人々は、自分の位置を、自分を達成する上で重要な手がかりとしての生物学的時間年齢より、それぞれの人生の文脈—身体、経歴、家族—の中に見る。また、そして、より複雑な環境やより高度に個別化された自己を扱うのに、中年期はその資格と可能性が最大の時期で、衝動的な人生をコントロールする感覚が増える時でもあるとした。

白井 (2001) は、ある時点における個人の心理的過去および心理的未来の総体である時間的展望の中でも、未来に関する将来展望は、中年期では広がり、現実性が最大になるとした。また、Neugarten (1979) と岡本 (1985) は、人生に関わるような長期的な時間的広がりである時間的展望は中年期で逆転が起こるとした。人生を生まれてからの時間と (time-since-birth) と、あとどれぐらいの時間が残されているか (time-left-to-live) という観点から、もはや残された時間が限られたとして、時間的展望を再構成するものであるとした。

これらのことから Levinson (1978) は、“成功はさほど絶対的でなく、失敗もさほど悲惨ではない”ような夢を再びつくり直すことによって、それを追うこと

を楽しめるようになるとしている。中年期の人々は、自分一人ではなく周りとの関係性のなかで、今までの人生の中での成功や失敗経験の中で獲得した現実対応能力を駆使して、過去の人生の出来事と将来の人生の出来事の両方と均衡をとりながら、後半の人生に備える充実した中年期のあり方を考えているといえる。また、それが、中年期から高年期にかけての心理的な健康につながることになる。

一方、人生の出来事は、従来の研究からはストレスを伴う事件と関連づけられてきた。Santrock (1978) は、配偶者の死、離婚、結婚などの人生事件はいろいろな程度のストレスを含むと考え、それ故に、これらの人生事件は個人の人格に重要な影響力を持つとした。しかし、一般的には、中年期における人生事件は高年期への移行期での出来事として捉えられ、人によって個人的変異が大きいとされるが、従来の研究ではその点を確かめられていない。

日本の従来の研究では、藺牟田・下仲ら (1996) は、認知的側面としての、過去のライフイベントに対するポジティブまたはネガティブな主観的評価に注目して研究した。中高年では家族関係と職業に関する過去のライフイベントにおいて、ライフイベントの種類により、自尊感情に対して性差と主観的評価の影響が認め、過去のライフイベントの発生に対する予測性は、親子関係や夫婦関係などの家族との関係性に影響されるとした。

木下 (1992, 1995) は、一連のイベント自体の予測と行動調整の研究で、中年期の人々における、定年に対する態度を取り上げ、未来の出来事の特徴を分析して、確定性と不確定性のどちらも現在の時間との一定の時間的隔たりの幅である未来時間との分節の長さに影響されるとした。下位尺度が見出された。定年に対する態度では、予測のきっかけに関して「年月に気づく」「周囲から気づかされた」の2つの下位尺度が、

勤労者が準備すべき事柄に関しては「家族関係についての準備」「生活基盤の準備」の2つの下位尺度が見出された。また、丸島(2002)の研究は、ライフイベントの経験の影響を受け、自己概念の下位尺度である達成因子と社会性因子が、精神健康と関連するとした。過去1年間にネガティブ・ライフイベントを経験しない人は、日頃からいろいろなライフイベントに対処する自我機能が発達していて、ネガティブ・ライフイベントの発生を事前に防止するので、精神的健康であることを示唆した。一方、白井(2001)は、時間的展望の中の1つの概念である時間指向性を上げ、過去・現在・未来の相互関係についての信念体系によるところの過去・現在・未来の重要性の順序づけと定義した。そして、時間指向性は、個人の生物学的・心理的・生態学的・歴史的要因が相互に関連する。そして、個人の行動や意識を規定するような意味的關係である文脈と時間指向性との相互作用や世代的要因との相互作用によって発達と行動を動機づけた。例えば、個人の自立や目標実現が重視される文脈では、現在と結合したポジティブな未来志向が有効であると特徴づけた。

上記の先行研究では、中年期における予測と準備について、ライフイベントとしてのネガティブな面が強調された研究が多い。また、高年期と比較して中年期の特徴について十分に言及していない。その上、個々の文脈の違いが予測と準備にどのような影響を与えているのかという研究は、該当する先行研究は発見できなかった。しかしながら、実際の中年期の人々は、ライフイベントをもっとポジティブなものとして捉え、将来の高年期を充実した約20年間にするために様々な予測と準備を行っているのではないかと考える。そこで、今回の研究では、個人の自立や目標実現が重視される出来事について、中年期の人々が実際に行う予測と準備についての実態を把握し、予測と準備の認知面での評価を知るために、両者に対する主観的評価を取り上げる。その上で、中年期特有の人生の出来事についての予測と準備と、主観的評価との関係を調べ、精神的健康への影響を考えようとするものである。

本研究では先行研究に倣い、ここで取り上げる中年期は、一般的に成人期中期の始まりの平均と考える40歳以上から成人期中期の終わりとする60歳未満とする。また、高年期は、成人期後期の始まりのへ平均と考える60歳以上から死に至るまでとする。

本研究では、今回は、個人の自立や目標実現が重視される文脈との将来の人生の出来事を取り上げる。こ

れは必ずしもストレスを伴うものではなく、ポジティブまたはネガティブな両面を持つ人生の出来事で、その捉え方は、個々の人格からの強い影響を受けない。

今回取り上げる出来事は、個人の自立や自己実現が重視され、実現する時期が比較的確定し易いものである。この場合、個人でその予測される内容が統制しやすいので、将来に対する不安は低くなり、ある時期が来れば予測や準備をすると考える。

本研究では、予測(prediction)とは、自分や周りの人々の人生に何らかの将来の出来事が起こるかどうかを考えることである。ポジティブまたはネガティブな様々な側面の人生の出来事が起った時、その出来事を検討し結果が予測されるかという予測の能力によって、その出来事に対する評価が決まり行動変容が可能になる。

準備(preparation)とは、将来の人生の出来事の予測に基づき、現在ならび将来の行動調整することである。このように、まさに中年期では体力の衰えや時間的有限感のなかで、今までの経験と現実対応能力の獲得を踏まえた上で、現時点で自分に何が出来て、将来において何が出来るだろうという予測と準備という現実対応能力の再検討が必要となる。また、ある出来事がある結果をもたらしだろうという予測ができて、その出来事に対して適切な行動がとれるかどうかという準備の有無が問題となる。そして、人生の出来事が重なりやすい中年期で、この現実対応能力が現実の生活に適していない場合が、適応上の障害が起こる原因の一つと考えられる。

予測は、その将来の出来事に対する主観的評価がポジティブまたはネガティブであったり、主観的評価の重要度が高かったりまたは低かったりすることに影響されるだろう。また、その出来事を自分の力や意志で統制できると考える主観的評価の内的統制が高い場合には、予測はしやすいと考えられる。

一方、準備は、予想される人生の出来事に対して、現在ならび将来の行動調整が、有効な対処方略であると主観的評価をした場合には、準備の有効性が高いと考える。この準備の有効性は、予測の主観的評価に大きく影響されると考える。予測の主観的評価がポジティブであったり、重要度が高かったり、内的統制が高い場合に、準備の有効性も高くなると予測する。

2. 予 備 調 査

2. 1. 目的

予備調査では、ライフイベントをストレスフルなものに限定せず、中年期の人々における、中年期から老年期に向けて将来予想される様々な人生の出来事の予測についての有無を調査する。その上で、その内容を分類して、誰もが予測すると考えられ、本研究の目的に沿う、性質が異なる2つの出来事を選択するための情報を得ることを目的とした。

2. 2. 方法

①調査参加者 28歳から60歳までの男女。253名
(男性98名, 女性155名)

②調査期間 2004. 11. 23~2005. 7. 29

③調査項目の内容 将来の人生の出来事についての項目

43項目からなる Holmes と Rahe の社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale: SRRS) に使われた項目を元に、夏目・村田が作成した勤労者と主婦対象のストレス調査表から、40歳から50歳までの男女合計14名に聞き取り調査し、「将来の人生の出来事」についての項目を作成した。項目数80項目で、4件法で尋ねた。

④調査方法

(i)実施法: 調査紙を配布し、後日調査紙を回収。

(ii)過去の人生の出来事の有無の確認: 将来と過去の人生の出来事との混同防止のため、将来の人生の出来事の調査に先立ち、将来の人生の出来事と同一項目で、過去の人生の出来事の経験の有無を調査した。

2. 3. 結果

①有効回答数: 233名 (40歳~55歳, 男性88名, 女性145名)

②平均年齢ならび SD: 平均年齢49.1歳 SD=3.53

③分析方法: 将来の人生の出来事80項目について、KJ法で調査者ならびに心理専攻の大学院生ならびに研修員の3人で分類した。将来の人生の出来事として「考えられる」として回答の多かった58項目を、KJ法により分類し、一致しないものは3人で討議し、2人以上が一致するように評定した。

④分析結果: 3人の評定者間で協議し一致した以下の10に分類した。

- | | |
|-----------------|---------------|
| (1) 夫婦や家族の関係 | (2) 生活環境の変化 |
| (3) 健康や死に関すること | (4) 子どもに関すること |
| (5) 第二の人生 | (6) 老後の楽しみ方 |
| (7) 金銭上の問題やトラブル | (8) 親の老後 |
| (9) 退職・定年 | (10) 夢の追求 |

3. 本 調 査

3. 1. 目的

本研究の目的は、中高年期における、これからの人生で起こると思われる第2の人生や退職・定年後の生活についての人生の出来事を取り上げ、半構造化面接を行い、年代別・性別に、語りの内容の分析から、その出来事における文脈の違いにより予測のきっかけと予測と準備の実態が多様で質的に異なることを明らかにすることである。また、年代別・性別に、主観的評価が準備の有効性に与える影響を調査するものである。そして、その上で中年期特有の将来の人生の出来事の予測と準備の特徴について探索的に研究するものである。

本研究で扱うのは、ポジティブまたはネガティブな両面を持ち、捉え方によっては必ずしもストレスを伴うとはいえない、将来の人生の出来事である。

今回取り上げる出来事は第2の人生や退職・定年後の生活についての人生の出来事である。この場合、個人でその予測される内容が統制しやすいので将来に対する不安は低くなり、ある時期が来れば予測や準備をすることを考えられる。ここで取り上げる第2の人生とは、今までの価値観を捨て新しい価値観を獲得したり、今まで属していた集団から離れた新しい集団に属することである。退職後や定年後も自発的または強制的に今まで属していた集団から離れ、今までの価値観を捨て新しい価値観で生活することである。

また、本研究では、予測の主観的評価としては、研究協力者にとっての将来の人生の出来事の予測に対する「ポジティブまたはネガティブな主観的評価」「重要度の主観的評価」「内的統制または外的統制の主観的評価」の3つを取り上げる。また、準備については、研究協力者が予測した将来の人生の出来事に対する「準備の有効性」を取り上げる。年代・性・出来事が異なれば、準備の有効性に与える、これら3つの予測の主観的評価の影響も異なると考えられる。

3.2. 方法

3.2.1. 面接方法

研究協力者は、高年期男性10名・高年期女性10名・中年期男性10名・中年期女性10名の合計40名であった。面接場所は、個人宅、大学の研究室、喫茶店、シルバー人材センターの会議室、職場の応接場所で行われた。所要時間は、15分から1時間程度であった。実施時期は、2005年11月から、2006年8月の10ヵ月に亘って行われた。記録は、研究協力者の了解が得られた場合に限り、面接内容の録音をとった。面接者は、臨床心理学専攻の大学院前期課程の在籍中の50歳代前半の女性の研究者であった。面接は、研究者自ら1人で、第2の人生や退職・定年後の生活についての将来の人生の出来事の予測と準備についての半構造化面接を行った。

3.2.2. 分析方法

第2の人生や退職・定年後の生活についての将来の人生の出来事の予測のきっかけと予測と準備については、高年期20名と中年期20名の合計40名のインタビューの内容を、筆者ならびに心理専攻の大学院生、研修員の3名でKJ法で分類を行った。分類して、一致しないものは3名で討議し、2名以上が一致するように再度評定した。

また、予測と準備に関しては、研究協力者に第2の人生または退職後・定年後の生活ならびに健康や死についての予測の有無について尋ねた。「具体的に考えている」「考えているが、まだ具体的ではない」との内容の回答に対しては、「予測可能群」と「準備可能群」に分類し、予測することになったきっかけ・予測の内容について、また準備することになったきっかけ・準備の内容を尋ねた。「全く考えていない」との内容の回答に対しては、「予測しない群」と「準備しない群」に分類し、予測や準備することになったきっかけ・予測の内容について尋ねなかった。

第2の人生または退職後・定年後の生活ならびに健康や死についての予測の主観的評価・予測の重要度の評価・予測の内的統制／外的統制の評価・準備の有効性の主観的評価に関して、5件法を用い、面接中に内容から研究者が評定した。

その後、第2の人生または退職後・定年後の生活についての予測の有無、第2の人生または退職後・定年後の生活についての予測のポジティブまたはネガティブな主観的評価、予測の重要度の評価、予測の内的統制／外的統制の評価、第2の人生または退職後・定年後の生活ならびに健康や死についての準備の有無、第

2の人生または退職後・定年後の生活の準備の有効性の主観的評価について、研究者ならびに心理専攻の大学院生の3名で、逐語録と録音を資料として再度評価し直した。その結果、一致率は次のようになった。第2の人生または退職後・定年後の生活に関する各々の一致率は66.7%～100%であった。

3.3. 結果

3.3.1. 研究協力者の特徴

研究協力者の在住地域は、高年期女性1名・中年期

Table 1-1 高年期の研究協力者の基本属性
(人数)

	高年期	男性	女性
年 齢	61～65 歳	5	6
	66～70 歳	4	4
	71～75 歳	1	0
	平均年齢 SD	66.5 3.41	65.4 3.34
結婚状況	配偶者有 死別	9 1	8 2
子どもの有無	有 無	10 0	8 2
学 歴	中学	0	1
	高校	3	6
	短大・大学	5	2
	大学院	2	1
職 業	パート	2	0
	会社員	1	0
	自営業	1	0
	元教員	3	0
	人材センター	1	4
	会社役員	1	0
	医師	1	0
	非常勤講師	0	1
	主婦	0	5

Table 1-2 中年期の研究協力者の基本属性
(人数)

	中年期	男性	女性
年 齢	45～50 歳	2	4
	51～55 歳	8	5
	56～60 歳	0	1
	平均年齢 SD	51.2 1.81	51.6 2.22
結婚状況	配偶者有 配偶者無	9 1	10 0
子どもの有無	有 無	9 1	9 1
学 歴	高校	0	1
	短大・大学	9	7
	大学院	1	2
職 業	会社員	5	0
	自営業	3	0
	教員	2	1
	主婦	0	6
	学生	0	3

男性1名・中年期女性1名を除く、高年期ならびに中年期の研究協力者37名は阪神間の都市部に在住または勤務するものである。その特徴は以下に記述する。

Table 1-1 は高年期の研究協力者の基本属性を、Table 1-2 は中年期の研究協力者の基本属性を示す。

3.3.2 予測のきっかけと予測の内容と準備の内容の分類

第2の人生または退職後・定年後の生活について研究者が取り上げる事例が、予測のきっかけ、予測の内容、準備の内容の分類のいずれに該当するかを示した (Table 2-1, Table 2-2, Table 2-3)。アルファベットの

大文字 A~J は高年期男性を、アルファベットの大文字 K~T は高年期女性を、アルファベットの小文字 a~j は中年期男性を、アルファベットの小文字 k~t は中年期女性を表す。

(1) 第2の人生または退職後・定年後の生活についての予測のきっかけと予測と準備の内容の分類

第2の人生または退職後・定年後の生活について、予測のきっかけは13に、予測の内容は13、準備の内容は11に分類された。

Table 2-1 第2の人生や退職・定年後の生活についての、予測のきっかけの分類

	予測のきっかけの内容	件数	高年男性	高年女性	中年男性	中年女性
①	自分又は配偶者の健康や死の問題	9	D/E/G/H/I	K/O/P/Q		
②	自分又は配偶者の退職や定年	5		R	f/i	m/q
③	子供の巣立ち	3			e	p/t
④	阪神大震災	3	J/C		g	
⑤	過去の経験	3			c/d	l
⑥	周囲の定年話がきっかけ	3	A/B	L		
⑦	若い頃の趣味の延長	2		M/N		
⑧	ある年齢に達したこと	2	F			n
⑨	現在の仕事や活動の延長	2			j	k
⑩	親の介護	2		S		r
⑪	日々の忙しさ	1			h	
⑫	子供がいないこと	1		T		
⑬	きっかけ無し (将来の見通しがたかない)	4			a/b	o/s

Table 2-2 第2の人生や退職・定年後の生活についての、予測の内容分類

	予測の内容	件数	高年男性	高年女性	中年男性	中年女性
①	趣味の活動やボランティアをする	13	A/C/J	L/M/O/Q/S	d/g/j	p/l
②	自分又は配偶者の退職・定年後の生活の変化	7	B/G/I/F/H	R	f	
③	配偶者の死亡後の、自分の生活の変化	5	E	P/K/N/T		q/k
④	進学や資格取得	2				m
⑤	海外滞在や海外交流	2			c	
⑥	妻との旅行や趣味をもつこと	1			i	
⑦	夫婦2人での生活の仕方	1				t
⑧	大病後の生き方	1	D			
⑨	晴耕雨読の生活	1			h	
⑩	自分の気持ちに正直な生き方	1				n
⑪	友人を大切にしたり、現実を楽しむ生活	1				r
⑫	予測できない (考えられない)	3			b	s/o
⑬	予測できない (具体性なし)	2			a/e	

Table 2-3 第2の人生や退職・定年後の生活についての、準備の内容の分類

	準備の内容	件数	高年男性	高年女性	中年男性	中年女性
①	老後の生活や活動の、経済的基盤の確保	4	F	T	c/h	
②	今までの趣味やボランティア活動の延長	5	C	O/M	i	p
③	勉強の場の確保	3				k/q/l
④	運動をしたり、食事に気をつける	2		N		r
⑤	社会参加する	2	H	K		
⑥	心の持ち方に気をつける	2		Q		n
⑦	求職活動	2	B	L		
⑧	夫婦で一緒にの趣味を持つ	1				t
⑨	準備無し	14	A/D/E/G/I		a/b/d/e/f/d/j	s/o
⑩	準備無し	5	J	S/P/R		m
⑪	準備無し	1			g	

3.3.3. 年代の違いによる予測のきっかけと予測と準備について

(1) 年代の違いによる第2の人生または退職・定年後の生活の予測のきっかけ

年代別による第2の人生または退職・定年後の生活について、高年期の人の方が中年期の人より、自分又は配偶者の健康や死の問題が予測のきっかけになっているといえる (Table 3-1)。

Table 3-1 第2の人生や退職・定年後の生活についてのきっかけ

	高	中
自分又は配偶者の健康や死の問題	9	0
自分又は配偶者の健康や死の問題以外	11	20

①予測のきっかけが自分又は配偶者の健康や死の問題である場合 事例 D 男性 70 歳

その健康診断を、7月に受けて8月に結果が出たのが、ちょっとしんどい病気があったんです。これはもう、なんていうか、退職前も退職するまでも、毎年、我々は成人病検査を否定なしにありますので、そっちの方は異常も何もなかったんです。健康そのもので、授業もしましたし、あのスポーツもしましたから、まさに晴天の霹靂ということ、驚いたんです。その、その通知の仕方ね。あの、本当に事務室に電話がかかって、□□の担当の人が、『○○先生、今からすぐにプライベートのFaxを送るから、Faxの前で待っていてください。』ということで、Faxが入った。何かと思って、そしたら、名前、病名を言いますとね、『慢性の白血病の疑いあり。白血球が非常に高い。』という、そういうFaxですわ。すぐに、…Faxの前で待つとてくれということだったんで。それで、すぐに総合病院で診察を受けて下さいということだったんです。そりゃ、その指示に従わないけませんから、私は雇われてますから。そういうことで、直ぐに検査を受けに行ったら、今言ったように、慢性骨髄性白血病と診断されてしまった。もう、何処にも自覚症状はないし。

②予測のきっかけがない (将来の見通しがつかない) 場合 事例 a 男性 50 歳

いや、まだしっかりと考えてないですね。おそらく、まあ今の私の勤めているところは、60歳ぐらいまでなんらかの形で仕事があるはずなので、どこかに出向するとか、あと10年あるんですよね。ひょっとすると65歳ぐらいまで、仕事があるかもしれない。ということは、まだ15年ありますね。だから、さらにその後を考えるのはまだとちょっと早いかなー。〈第二の人生とかいうのは、それより後ということですか?〉仕事からリタイアした後ですね。〈考えるきっかけというのは、今はないのですか?〉例えば、60歳まではたぶん行ける、ミニマムで行けるはずなので。55歳ぐらいになったら、そろそろ考え始めるんだろーなと。……【略】……まあ、5年ぐらいでリタイアかなと思った頃。55歳ぐらいなのか、65歳まで行けるとしたら、60歳だし。

(2) 年代の違いによる第2の人生または退職・定年後の生活の予測

①予測が自分または配偶者の退職・定年後の生活の仕方の場合 事例 R 女性 64 歳

主人は、もう第2、第3の就職で、だから収入は、どうしても主人を頼っていますので、主人の退職後どうなるか?自分の方はもう変わらないと思うのですが…。そうですね。経済のやりくりみたいなことですね。週に3回出ているんですけどね。今、空いている日があるので、割とゆつくりとできていますと思いますが、私は、主人が家にいてもいなくても、自分の用事があるときは出ますし、そんなに変わらないですね。あんまりないですね。むしろ、主人が休みの日とかいうことでは一緒に出かけたり、ちょっと用事を頼んで出かけたりできますので、むしろちょっとラクというか。……【略】……もしか私がだめなときは、主人に頼めるとか、あの、ちょっと助かります。いてくれることよく主人が毎日居られたら、毎日いるようになったらわかりませんけどね。

④予測できない (考えられない) 場合 事例 s 女性 50 歳

あまり考えないです。〈あまり考えられていないということですが、その理由はなんですか?〉考えても仕方がないし、なるようになるかなーと思ってます。〈なるようになるということですか?何かしようとか、将来ぼんやりとした気持ちとかは、おありでしょうか?〉どれもあんまりないです。

(3) 年代の違いによる第2の人生または退職・定年後の生活の準備

①準備が社会活動の場合 事例 K 女性 62 歳

たとえ私たちに健康上の問題が来なくても、老化は日を追っていくので、それと並行した考えだと思ふんですよ。だから、元の生活に戻りつつあるのであれば、一般的な加齢を追った、年を追った考え方で行けば、壮健な人生を送りたいと思いますので、社会参画をした体制でいきたいと思っています。一般的な考え方かな、定年退職を目の前にするとか。体の老齡化を感じると、家族構成の変化ですよ。そういう一般的な人が辿っていく、どういうのかな、『グランドフィナーレ』っていう言葉が私は好きですけど。孫ができるなり。体の、年齡的な兆候によるといいますね。私たちは、普通。比較的恵まれた体で、主人の発症がなければ、余り感じない。メガネをかけだすとか、イヤホンもいらなし、入れ歯でもないし。さほど感じなかったけれども、配偶者のスペシャルなことから、急きょ一足飛びに。考えてみよう。考えることは、早ければ、早いほど良いと思いますよ。考えておくべきことだと思いますね。

②準備をしていない場合 (成り行き任せ) 事例 S 女性 64 歳

全然、いきなり来ることばっかりだったので、準備なんか。石橋を叩いて渡るんじゃないんですよ。壊れそうな橋でもバアッとして渡ってしまっ、マンがよければ渡ってしまったしね。途中で落ちることもあるしね。そういう性格だったので、もちろん準備も何にもしてないし、いきなりやってくることばかりだったんでね。泥縄っていうか、盗人をつかまえてから縄をいするみたいな、そういう人生です。やって来てからもう考える。だから大変だったけれども、それだけ、実感として、いろんなことを潜り抜けられたのかな?それを前もってこうしてたら、楽だったかも

しれないけれど、そこで行き詰まったら、次があればかもしれないけれども。無い所にドーンときたんで大変だったけれども、それが前が開けた時がものすごい嬉しい。そんな感じだったですけど。

3.3.4 性別による予測のきっかけと予測と準備について

(1) 性別による第2の人生または退職・定年後の生活の予測のきっかけ

①予測のきっかけが子どもの巣立ちである場合 事例 t 女性 53 歳

子供の自立？本当に私みたいに、9年間いなくて、息子を溺愛してしまうとどうしても私の息子っていう、すごくなんていうか、自分のものだとかこうしているとよく気づいたりしますし、そうであってはいけないと思いつつ、ついついしていたかもしれません。独立し、あの、あっ、一度大変な事件がありました。高3の時に、息子が叫んだんです。すごい涙ながらに、その時に、私は目が覚めたんですね。……【略】……『今までもいつも我慢していたけれども、いつも俺の前に立ちはだかっている。』と、で、『これからも、僕の人生にいつもそうやって、俺の思いと、えっと、潰してまでも、介入してくる気か！』というのを、もう初めてです。涙を流して、すごく激怒したんです。激怒して、私、あの時に目が覚めました。……【略】……あッ、そうだと。それから、『俺のすることには、もう関わってくれな。頼んだことだけをやってくれ！』ので、高3だったので、余計にそうだったのかもしれませんが、あの、『俺のいちいち、自分の思いと違うことを、母としての、あの威圧というか、覆いかぶさるところをやめてくれ！』というのを、初めてものすごく泣いて、涙を流して激怒したのに、私は目が覚めまして、びっくりしました。

(2) 性別による第2の人生または退職・定年後の生活の予測

性別による第2の人生または退職・定年後の生活についての予測において、男性も女性も予測していることがわかった (Table 4-1)。

Table 4-1 第2の人生や退職・定年後の生活についての人数

	男性	女性
予測有り	17	18
予測無し	3	2

①予測が進学や資格取得の場合 事例 k 女性 50 歳

いま学生してるので、卒業してからの自分っていうことかな！仕事をしていきたい。具体的にはないんですけど、仕事、今、子育て支援をいうか、その仕事はしてるんですが、その仕事の中に、臨床心理学的なものを少し組み込み事はしてるんですが、その仕事の中に、臨床心理学的なものを少し組み込みながらやっていきたいということと、他の仕事にも、専門的な仕事にもうちょっと目を向けていきたいということです。加え、組み入れていくことと、あと、その仕事から離れるかもしれないし、別の、

それはちょっと具体的には考えてないんですが、もうちょっと仕事に広がりをもっていったらいいなと…。

③予測が妻との旅行や趣味をもつことの場合 事例 i 男性 51 歳

そんなに具体性はないですけども、ある意味、夢みたいですね。一つは、自分の好きなことをしたい。さっきも言ったことだけれども。音楽やってみましたから、趣味として楽器を始めたいのがありますし、それと、家内には、何もしてあげてないので、退職後は二人で旅行ね、できれば良いと思って言ってますけど。

⑤予測できない(考えられない) 事例 b 男性 51 歳

まだ現実味を帯びていなので、あまり考えていません。＜具体性が無いということですね。もし第2の人生が起これば、いつ頃でしょうか？＞いつごろ？難しいなあ？60代前半。＜一応、それでよろしいですか？その第2の人生を考えるっていうきっかけっていうのはありますか？＞ないです。＜どうして、まだ考えることができないのですか？＞難しい！本当は考えないかんのやけど、まだ、自分では別の物やという感じ！だめなんだろうと思うが。年齢的にはね、自分では。＜別のもんという気がする。＞だめでしょうか？＜いろんな人生があるので。実感として、湧かないっていうことですかね。＞そんなところで

(3) 性別による第2の人生または退職・定年後の生活の準備

性別による第2の人生または退職・定年後の生活について準備なしの場合は、男性の方が女性の方より準備をしないことがわかった (Table 4-2)。

Table 4-2 第2の人生や退職・定年後の生活についての人数

	男性	女性
準備無し	14	6
準備有り	6	14

①準備が今までの趣味やボランティア活動の延長の場合 事例 M 女性 70 歳、

レッスンは受けますよね。ずっと。準備といえば、レッスンはずっと受けてますよね。えー、レッスンは受けますね。それは、そのグループで。○○には、その、**っていうグループがあるんです。その朗読ボランティアの。そこに、先生が、いらっしゃる。この先生も、自分も朗読者なんです。元女優さんです。……【略】……ボランティアではないんですけど、我が**には、みんなに、新しく入ってくる人に言うんですけど、『自前で、先生がいるんよ。』というのは、30年前、我々と一緒にスタートした人で、今や、70いくつの人なんだけれども、自分も、またプロとしてやってはるから、教えてくれるし、あの、読み方も教えてくれるし、ボランティアもしてるから、ボランティアの悩みも解ってるんですよ。だから非常にありがたい存在です。……【略】……そこへ入っていったら、初めて学ばせさ、それを学校の時に勉強するっていうか、学ばせさ言うのはなかったんですよ。それが、自分のする

ことに結びつくし。だから、学ぶ楽しさを覚えましたね。」

②準備が運動をしたり、食事に気をつける場合 事例 r 女性 57 歳

それでパートの仕事を辞めて、そうすると、どうしても体を動かすということが少なくなって、近くを 40 分歩いているのはその時分から少しずつから始めていたんですが。もともと腰痛もちなので、あの歩くっていうことを先生からお医者さんから勧められていたので、勤めていたときはそんなに時間がなかったので、時間ができてからウォーキングっていうことを始めたんです。負担かからずに行けるということですね。何かツアーがあれば、参加したいと思っているんですが。それと、子供に将来余り迷惑をかけたくないっていう意味も、ちょっと含まれていますけれどね。……【略】……万歩計つけてね。10 分で千二百歩。大体 40 分位、だから、5000 ちょっと位は歩くようには…。毎日ではないんですけどもね。それと体型維持にもつながります。

⑤準備なし 事例 b 男性 51 歳

ないです。難しい！本当は考えないかんのやけど、まだ、自分では、別の物やという感じ！だめなんだろうと思うが。年齢的にはね、自分では。くでも、別のものという気がする。くだめでしょうか？く実感として、湧かないっていうこと？くそんなとこですね。く第二の人生について、準備するとかそういうことは考えていない？くそうですね。

3.3.5. 第2の人生または退職後・定年後の生活ならびに健康や死についての予測の主観的評価と準備の主観的評価の結果

第2の人生または退職後・定年後の生活における、準備の有効性についての主観的評価の回答者の、予測の主観的評価「ポジティブまたはネガティブな主観的評価」「重要度の主観的評価」「内的統制または外的統制の主観的評価」の得点について、1点2点を低群、

3点を neutral (n)、4点5点を高群とした。その結果を、下記に示した (Table 5-1～Table 5-3, Table 6-1～Table 6-3)。

第2の人生または退職後・定年後の生活における、準備の有効性についての主観的評価の回答者は、予測の主観的評価の「ポジティブな主観的評価」が高く「重要度の主観的評価」も高かった。

3.4. 考察

3.4.1. 年代別の予測のきっかけと予測と準備の特徴

(1) 第2の人生や退職・定年後の生活の予測のきっかけと予測と準備について

高年期では、予測のきっかけが自分または配偶者の健康や死の問題である場合が20件中の9件あり多いことが特徴である。このことは、高年期の人々にとっては、時間の有限感を実感して死はもはや避けられないことから、自分または配偶者の健康や死の問題を切実に受け止めるので予測のきっかけになると推測される。一方、中年期では、予測のきっかけは、50歳台前半では具体性はない。これは、子どもの巣立ちの見通しや退職や定年という未来時間の分節がまだ不確実なことに影響されている推測される。

予測については、高年期では、趣味の活動やボランティアをする場合、自分又は配偶者の退職・定年後の生活の仕方の場合、配偶者の死亡後の自分の生活の場合と3つの分類に19件が集中していた。中年期では、予想の内容が集中すること無く、進学や資格取得、海外滞在や海外交流等9つに分類された。中年期

Table 5-1 第2の人生または退職後や定年後の生活について、高年期の予測の主観的評価【P・N】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	1	2	7
%	10	20	70

Table 6-2 第2の人生または退職後や定年後の生活について、中年期の予測の主観的評価【重要度】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	0	0	12
%	0	0	100

Table 5-3 第2の人生または退職後や定年後の生活について、高年期の予測の主観的評価【内・外】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	2	0	8
%	20	0	80

Table 6-1 第2の人生または退職後や定年後の生活について、中年期の予測の主観的評価【P・N】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	0	0	12
%	0	0	100

Table 5-2 第2の人生または退職後や定年後の生活について、高年期の予測の主観的評価【重要度】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	0	0	10
%	0	0	100

Table 6-3 第2の人生または退職後や定年後の生活について、中年期の予測の主観的評価【内・外】の人数と割合

	低群	n	高群
人数	3	1	8
%	25	8.33	66.67

では、老後の何からの趣味やボランティア又は仕事を模索したり準備している段階なので、予測の内容が多様性に富むと推測される。

準備については、高年期では準備は老後の生活の経済基盤の確保である。これに対して、中年期で準備がされている場合、老後の自分流の生き方を考えている。また、準備が社会活動の場合は定年後にも準備しており、未来時間の分節から考えると直前又はその時点を迎えてからであることが明らかになった。準備をしていない場合でも、高年期では人生は予想どおりに上手くいかないことを経験している。そして、『準備をしなくても何とか出来た』という葛藤を調整して対処できるというコントロール感の自信に裏打ちされた上で、準備をしないと示唆された。この場合が成り行き任せで準備しないということになると考えられ、予測や準備しないことが必ずしも不適応につながるといえないと推測される。これに対して、中年期ではまだ子どものことなど優先してすべきことが多くて、まだ自分の老後を考える年齢まで至って無いので準備は出来ないという場合が多い。この場合は、木下（1992）による未来の時点とイベントに対応する未来時間の分節の関係は、時点が遠くになるにつれイベントの具体性がなくなることが、準備についても言えることが示唆された。

3.4.2. 性別の予測のきっかけと予測と準備の特徴

(1) 第2の人生や退職・定年後の生活の予測のきっかけと予測と準備について

子どもの巣立ちが第2の人生の予測のきっかけになっているのは、中年期の特徴である。男性の場合は子どもが成人に達し親の責任が軽くなるという意味が大きい。それに対し、女性の場合は、子どもが巣立つ喜びより自分手から離れてしまう寂しさ一空の巣症候群を感じて、子どもの成熟を手放して喜べない状況もある。この場合は、親としての発達の課題で生じた葛藤を上手くコントロールできなかったと考えられる。

予測については、男性が17件、女性が18件とほとんどの人が予測していた。その内容は、男性は退職や定年後の生活の仕方の関するものが6件あったが、実際にその時期が来るまでは具体的に予測していない場合がほとんどであった。それに対して、女性は子どもの巣立ちという未来時間の分節によって、今後の人生の生き方を模索し予測し始め、趣味の活動やボランティアをしたり、進学や更なる資格習得を目指したりしている。これは、Neugarten（1968）の指摘のように、女性は男性に較べて、中年期の最も顕著な特徴と

して、自由な時間が増えたと感じていることを裏づけ、自分の趣味に時間を使えるようになったことを推測できる。中年期で、女性は子どもの巣立ち後の自由な時間の増えるに伴い、新しい方向での才能や能力を発揮しようとする自己実現の表れを示唆している。また、予測が妻との旅行や趣味を持つことの場合や予測が夫婦2人での生活の仕方の場合のように、中年期で夫婦関係の再構築を行う方向妻の病気や子どもの巣立ちをきっかけに、中年期で夫婦関係の再構築を行う方向性の例がある。

予測できない場合は、男性では退職や定年まで、女性では子どもの介護終了や巣立ちの時期が未定という未来時間の分節を実感として捉えられない場合である。いずれも男女共に質的には違う内容ではあるが、予測できないことに未来時間の分節の時点までの長さが影響していることが推測できる。

実際の準備の内容については、準備が今までの趣味やボランティア活動の延長の場合のように、女性の方が中年期で高年になるまでの老後の時間の過ごし方をはっきりと意識し、準備もより具体的である。これは、女性のほうが自由な時間が多いからと考えられ、これらの準備も男女共に、過去の経験に影響されていることが推測される。準備がより具体的である例として、準備が勉強の場の確保の場合で、子育て後に勉強のやり直しを意識している。男性は、中高年期で、再度勉学の励むという予測は今回の面接の中ではなかった。このような事実は、男性に較べて、子育て後は女性の方が自由な時間が多いからと考えられる。準備が運動をしたり食事に気をつける場合は、同じ女性であっても、準備が質的に多様である。女性の方が健康に対する捉え方が、体力の衰えだけでなく食生活まで注意が広いためと推測される。準備が心の持ち方に気をつける場合では、Neugarten（1968）の指摘のように、女性は中年期で自己概念に於ける変化が起こるためと推測される。

準備無しの場合については、予測をしている人が男女共に多いが、女性は6件しか準備をしていないのに対して、男性の14件が準備をしていない。つまり、男性の方が女性より準備をしていないのが大きな特徴であることが明確になった。例えば、男性は配偶者に先立たれることをあまり予測していないので、自分の一人の老後の生活について準備が出来ないと考えられる。また、男性は退職や定年後の生活という未来時間の分節に実感が無いので準備できない場合が多いと考えられる。成り行き任せで準備なしの場合、男女共に

中高年期で、元来準備をしない性格だから準備をしない性格と、準備をしなくても何とか切り抜けてきたというコントロール感に裏付けられた自信に裏打ちされた経験から、準備をしない場合があることが推測される。

3. 4. 3. 総合考察

中年期での予測のきっかけと予測と準備の特徴は、内容の分析から、高年期への予測と準備の移行期であることが検証された。また、中年期での予測のきっかけと予測と準備は生物学的時間年齢に影響されず、異なる人生の文脈の中で考えられ、さまざまな環境によって異なった変化のパターンが今回の面接の中で見られた。さらに、中年期では、予測のきっかけ・予測・準備が全て一般化出来ないが、むしろ高年期より質的に多様性に富んでいることも明らかになった。そして、その質は個々のライフサイクルの中で検討される事柄であり、しかも個々のライフサイクルのタイミングが違っていることが明らかになった。これらの点は、Neugarten (1968) や Santrock (1992) によって、指摘されていた中年期の特徴と合致するものであった。

第2の人生や退職・定年後の生活においては、高年期では、自分又は配偶者の健康や死の問題が予測のきっかけになっている場合が半数近くあり、時間の有限感をしっかり実感して『死』を意識している。しかし、中年期では自分や配偶者の大病や死を経験はまだ身近に経験することは稀なので、時間の有限感を感じ始めているものの『死』をまだ実感として捉えてはいないと考えられる。

子育てを終えた高年期女性には見られないが、一般的には40歳代から60歳代までに大半の中年期女性で見られる予測のきっかけの特徴が、『子どもの巣立ち』である『子どもの巣立ち』は、子どもの世代にとっては自立を意味し、親の世代にとっては子離れをして自分たちの老後への精神的な準備を始めることを意味する。今回の事例に示されたように、その文脈によっては、ネガティブなライフイベントとして経験される反面、ポジティブなライフイベントとしても経験されることが明らかになった。ネガティブなライフイベントとして経験され場合は、子どもが家を離れることを親の人生における転換や発達の好機と捉えられず、親としての一つの課題を成し終えたこととは感じる事が出来ず、親であることの満足感は子どもの成長に関わらず持続するとは考えられない。そして、『子どもの巣立ち』によって、もう子どもは自分のコントロールの出来る存在ではないと感じることから生じた葛

藤が、『空の巣症候群』という形で現れると考えられる。

しかし、一般的には、『子どもの巣立ち』はポジティブなライフイベントとして経験され、親の人生における転換や発達の好機として捉え親としての一つの課題を成し終えたことと感じ、しかも親であることの満足感は子どもの成長に関わらず持続することも示唆された。

次に、逆に中年期女性には見られないが、高年期女性で見られる予測のきっかけが、若い頃の趣味の延長である。この場合、語りの内容分析より女性にとって趣味を持つことが、子どもの巣立ちを想定してライフサイクルの長いスパンの中で考えられるきっかけになっていることが明らかになった。これに対して男性では、中年期・高年期いずれの場合もこのような傾向は本研究では認められなかった。このことは Neugarten (1968) が指摘しているように、女性は男性と異なり、自分の年齢の位置を家族のサイクルの中の出来事の時間的時期と結びつけて説明する傾向があるためと解釈される。

第2の人生や退職・定年後の生活においては、予測は、高年期では、自分又は配偶者の退職・定年後の生活の仕方と配偶者の死亡後の自分の生活を挙げたものが半数以上ある。高年期では、自分又は配偶者の退職・定年・死という未来時間の分節をはっきり実感として捉えた上で、自由な時間を十分に手に入れて、そこで起こる葛藤を調整してコントロールする方法としての趣味の活動やボランティアをするという予測が行われると推測される。しかし、中年期では、まだ自由な時間を十分に手に入れるような段階にはまだ至っていないと考えられる。

中年期が自由な時間を十分に手に入れるような段階の途中だと考えられることは、中年女性にみられる進学や資格習得の例や自分の気持ちに正直な生き方という予測の場合に見られる。これは、Neugarten (1968) の次の記述に表されていると考える。中年男性と比較して、ほとんどの中年女性の最も顕著な特徴として、自由な時間が増えたと感じ、自分に使える時間やエネルギーが増えたばかりでなく、“自己概念”に於ける変化にも満足している。既婚未婚にかかわらず、典型的なテーマとして、中年期は新しい方向性での潜在的な才能や能力を発揮する時期に始まりであるというものだ。このような模索の時期であることから、中年女性の予測や準備の内容に多様性が認められたと考えられる。

第2の人生や退職・定年後の生活においては、準備は、高年期、中年期共に特徴的な準備は見られなかった。しかし、準備をしないことの内容を分析したところ、高年期では予測や準備の有無にかかわらず、想定外の出来事が人生に起こり乗り切った経験から準備をしなくてもコントロールできるだろうという自信があると推測された。これは、Neugarten (1968) による中年期で人格の実行過程と呼ばれる重要なものを獲得した結果であると考えられる。それは、自己意識、選択性、操作の巧みさ、環境のコントロール、統御力、コンピテンス、認知的方略の幅広いものであるといわれている。しかしながら、実際にどのようにしてどのような能力を中年期で獲得して高年期に至ったのか、今回の面接からは解明できなかった。今後の研究では、その点を確認することも課題の一つであると考えられる。

一方、性別から準備をしないことについて考えてみると、男女共に予測をしているが、男性は女性に較べて準備をしていないことが明らかになった。Neugarten (1968) によれば、中年女性とは対称的に、中年男性は家族との文脈から離れて、現在の手掛りで中年期の始まりを理解するとされる。そこで、男性は家族との文脈から離れて自分に関した文脈のみからの予測という反応で終わるが、女性は家族との文脈から予測をするので予測から生じる家族に影響を与える問題を受け止め、時間を費やして起こりうる可能性を検討し、予測することが起こった結果を想定して判断や予測や行動にフィードバックを行った上の準備を行うのではないかと推測される。そのため、本研究で明らかになったように男性は予測するが準備をしないのであり、女性は予測しその結果を判断や予測や行動にフィードバックするので、準備することになると考えられる。今後の研究では、予測し結果を判断や予測や行動にフィードバックすることが準備することに結びつくのか、また、このような一連の流れがコントロール感を獲得することにつながるのかという検討が必要と考える。

さらに、本研究で、準備の有効性と予測の主観的評価との関連から、ほとんどの場合、予測の主観的評価はポジティブで重要であると示唆された。しかし、予測のきっかけの文脈を検討することで、人生の出来事はポジティブなライフイベントとしても、ネガティブなライフイベントとして経験されることが明確になった。

そこで起こる変化がもたらす葛藤に対し調整しコントロールできると感じたときには、ポジティブなライ

フイベントとして捉えられると考えられる。逆に、変化がもたらす葛藤に対し調整しコントロールできないと感じたとき、ストレスを伴いネガティブなライフイベントとして捉えられると考える。このように、同じ予測のきっかけでも、文脈によって捉え方が異なり、ライフイベントがもたらす変化からの葛藤に対して調整しコントロールできるかどうかで、ポジティブにでもネガティブにでもなることが推測される。こうした事実は、今後のライフイベントに関する研究では、必ず、そのイベントが起こった文脈を考慮していく必要を認めるものである。

予測と準備に関しては、年代別や性別の分析から、出来事の質によって予測の内容や多様性に大きな違いがあることが明確になった。今回取り上げた、1つ目の第2の人生や退職・定年後の生活についての人生の出来事は、個人の自立や自己実現が重視され、実現する時期が比較的確定し易いものとされた。当初、この場合、個人でその予測される内容が統制しやすいので、将来に対する不安は低くなり、ある時期が来れば予測や準備をすると考えられた。予測と準備に関しては、個人の自立や自己実現が重視されるので、その質は多様性に富んでいた。特に、中年期の女性では子育てが終了し自由な時間を得て、これからの後半の人生を模索中であり、この傾向は強かった。また、これらの人生の出来事は、実現する時期が比較的確定し易やすく個人でその予測される内容を統制して、ある時期が来れば予測や準備し易いと当初は考えられた。しかし、実際は、実現する時期が比較的確定し易いものかわからず、予測はしても準備をするものは少なく、男性、特に中年男性ではその傾向が顕著であった。男性は退職や定年といった未来時間の分節が明確であっても、その時期にならないと実際は予測しないことが推測され、さらに準備までは至らない。未来時間の分節が長すぎると、予測しても準備への情報としてフィードバックが難しいので準備し難いのか？この点は今後も引き続き検討する必要がある。

また、第二の人生や退職・定年後の生活についての人生の出来事と健康や死についての人生の出来事に共通して、予測と準備の内容が過去の経験に影響されていることも明らかになった。これは、予測についての動機づけが高ければ、予測に関連した過去の経験を選択して、予測することが起こった結果を想定して判断や予測や行動にフィードバックを行ったときの情報として選択された過去の経験が影響し、準備を行うのではないかと推測される。この点も、今後の研究で確認

する必要がある。

最後に第2の人生または退職後・定年後の生活についての、予測の3つの主観的評価の得点(ポジティブ評価群・ネガティブ評価群)(高重要度評価群・低重要度評価群)(内的統制評価・外的統制評価群)と、準備の有効性(高準備有効性群・低準備有効性群)と準備の結果については、準備の有効性について回答した場合は、ポジティブで重要な主観的評価をしていることが示された。これは、将来の人生の出来事をポジティブで重要なものとして捉えているためで、今回の研究協力者の精神的健康度が高いためと推測される。また、以下のように考え、今回は統計的处理を行わなかった。

まず、データ数が少なく、また、Table 2-1の高年期の研究協力者の基本属性、Table 2-2の中年期の研究協力者の基本属性が示すように、研究参加者は学歴や地域性、年齢等に偏りがあり、かつ任意参加でボランティアバイアスもかかっている。そこで、むしろ個々の面接で得られた、広い人間関係や生活状況などの様々な文脈を検討することが、予測と準備に関する広い情報が得られると判断した。

引用文献

- 藺牟田洋美, 下中順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤真一, 石原 治, 権藤恭之 1996 中高年期におけるライフイベントの主観的評価・予測性と心理的適応との関連—家族関係と職業ライフイベントを中心に—
老年社会科学(日本老年社会学会) 18(1) 63-73
- 木下稔子 1995 未来時間の研究—定年の心構えはいつ

- 始まるか—日本心理学会第59回大会発表論文集, 201.
- Lerner, R., Busch-Rossnagel, N. A., 上田玲子訳 1990 生涯発達学—人生のプロデューサーとしての個人—岩崎学術出版社
- Levinson, D. J. 1978 *The seasons of a man's life*. New York : Alfred A. Knopf, 南 博訳 2004 ライフサイクルの心理学 上・下 講談社学術文庫
- 丸島玲子 2002 成人期における非標準的ライフイベントと心理的適応の影響要因について—自己概念と精神的健康との関連—ヒューマンサイエンス(神戸女学院大学大学院)人間科学研究 5 1-12
- 松田文子(編) 2004 心理的時間—その広くて深いなぞ 北大路書房 p 377-439
- 夏目 誠, 村田 弘 1993 ライフイベント法とストレス度測定 大阪府立公衆衛生研究所報 1993 : 42(3) 402-412
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S (1968). *Personality and patterns of aging*. In B. L., Neugarten (Ed), *Middle age and aging*. Chicago : University of Chicago Press
- 岡本祐子(編) 1999 女性の生涯発達とアイデンティティー個としての発達・かかわりの中での成熟—北大路書房
- 岡本祐子(編) 2002 アイデンティティ生涯発達論の射程 ミネルヴァ書房
- 岡本祐子 2002 中年からのアイデンティティ発達の心理学—成人期・老年期の心の発達と共に生きることの意味—北大路書房
- Santorock, J. W., 今泉信人・南 博文訳 1992 成人発達とエイジング 北大路書房
- 白井利明 1997 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 白井利明 2001 〈希望〉の心理学—時間的展望をどうもつか 講談社現代新