



鹿児島純心女子大学大学院人間科学研究科  
心理臨床学専攻 心理臨床相談センター

# 相談センターだより

第3号 2009. 1. 発行

## “アラフォー”の憂うつ —40代は“危機”の季節—

新年あけましておめでとうございます。本年の皆さまのご多幸とご健康を祈念いたします。

さて、2009年最初のコラムは流行の“アラフォー”を取り上げたいと思います。“アラフォー”は40歳周辺のおとな（一般には女性）のことを指す言葉で、生き方のスタイルが確立されており、自分らしいお金の使い方やおしゃれができる素敵な女性たちという意味合いで用いられます。

生涯発達心理学では、40歳代はいわゆる“中年の危機”の時期にあたり、一部の人は不安や抑うつに悩まされることが知られています。どうしてそのようなことが起こるのでしょうか。まず、老いや衰えが自覚され始めることがあげられます。また、仕事での重責、こどもの進学や受験などによる心配もこの時期に経験されがちです。これらの要因による心理的負担が不安や抑うつにつながる場合があります。実際に、今年の年賀状で「アラフォーと言うけれど、現在と将来を考えると憂うつです」と記した友人がいました。彼女はまさに今“中年の危機”にあるようです。

しかし、生涯発達心理学によればこの“危機”は一過性のものです。高齢期は幸福感が最も高い時期ですが、40代は高齢期に向けての折り返し地点と言えます。“アラフォー”は、人としての成熟の第一歩目を踏み出す時期なのです。動揺しすぎず、世間に流されず、自分らしくゆったり構えていきましょうよ。

本学相談員 若本純子

## 一口メモ

その人の人生の専門家は那个人自身である。  
(インスー・キム・バーグ)

- \* 私たちの考えを押し付けるのではなく、人生の専門家であるその人が、どのような想いを抱き、どこを目指していくことに可能性を感じていらっしゃるのか、しっかりと耳を傾けていきたいものです。

文責：相談員 石井 宏祐