

【“中年の危機”を乗り越えよう！！（ライフサイクル理論）】

【キャリアコン・LETTERとは？】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

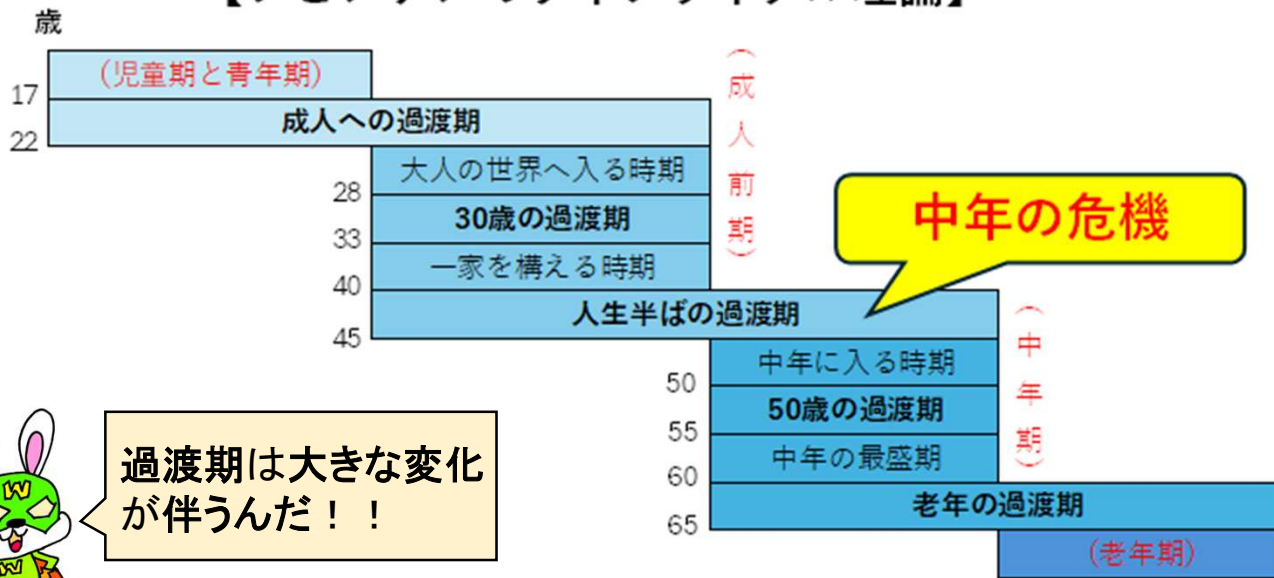
【人生は発達と過度期を繰り返す】

私たちの人生の中にはいくつかの発達段階があり、それぞれの段階では心が安定したり不安定になったりします。発達段階を年齢と生活構造を軸に説明したのが心理学者のレビンソンです（ライフサイクル理論）。各発達段階では私たちが共通して遭遇する課題があり、それを達成することが価値ある人生を実現していく上で重要としました。

【ライフサイクル理論とは？】

レビンソンが提唱したライフサイクル理論（成人の発達プロセス）は、下記の図のように4つの発達期（括弧赤字箇所）と5つの過度期（括弧太字）で構成されています。発達期は生活構造の安定期であり、過度期は次の発達期へ変化する不安定な時期です。この発達期と過度期を繰り返して、各期の課題を達成していくことで、人類は発達するとされています。レビンソンは、特に変化が伴い不安定な時期である過度期の対応を重視し、さらに人生半ばの過度期である“中年の危機”を乗り越えることが最重要であると指摘しました。

【レビンソンのライフサイクル理論】



過渡期は大きな変化が伴うんだ！！

【中年の危機を認識しよう！】

“中年の危機”での主要課題は【若さと老い】、【破壊と創造】、【男らしさと女らしさ】、【愛着と分離】の4つの両極性の解決です。体力の衰えと経験値からの新しい挑戦、創造性と破壊性、気合・積極性といった男らしさと優しさ・包容力といった女性らしさ、これまで築いてきた外との関わりである「愛着」とその関わりを減らして内面と向き合う「分離」、といった相反する感情に向き合い、統合することが重要です。今後“中年の危機”を迎える方、今迎える方は、ご自身も上記のような葛藤に遭遇すると知って臨むことで、危機を乗り越える手助けとなります。

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート

TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922

URL <https://wellness-sp.co.jp/>

