

2026年
7月

家庭教育通信 ファミエデュ

FamiEdu



子育ての先にあるもの



ミッドライフ・クライシス?!

空の巣症候群とは?

危機? いいえ、転換期!

子育て後の世界

コロナ禍を機に、集団で何かすることが減り、個人の時間が増えたようです。

自分の時間ができたときに、自分が何を大事にしているのか、何を好きなのかわかっていることは大事です。

子育てという「役割」が終わった後、あなたはどうか過ごしますか？



ミッドライフ・クライシス

ミッドライフ・クライシスは、40～50代を中心に訪れる、人生の折り返し地点（ミッドライフ）で感じる心理的危機や葛藤（クライシス）を指す言葉です。

この時期に起こる仕事や家庭、身体などの変化を機に、「このままの人生でいいのか」といった不安や焦燥、閉塞感を抱えた心理状態のことを言います。



空（から）の巣症候群

例えば、子育て後の「空の巣症候群」です。子どもが成長し、進学、就職、結婚などで独立して巣立つことを機に、親が強い喪失感や心身の不調を感じる現象です。

生きがいだった子育てが終わり、「なんのために頑張ってきたのか」「これからどうしたらいいのか」と焦り、不安に思うのです。



変化の時期

この時期には、仕事や家庭での立場や役割、体調の面で様々な変化が起こります。

仕事 役職や異動、若手の台頭等による働き方や気持ちの変化

家庭 子どもの成長・独立、パート職就労や親の介護等による役割の変化

身体 ホルモン減少による疲労感、気分の落ち込み、更年期症状などの変化

女性のクライシス

子どもの手が離れた後の夫婦関係に戸惑う、仕事を優先してきたことや逆にキャリアがないことで悩む、という方が多いそうです。



親の介護も人生を考えさせられます。

今はスマホやSNSの発展により、他の人と自分を比べてしまうことも増えました。そのため、余計に不安や不満を抱きやすくなっているようです。

エストロゲン減少の影響

女性ホルモンのエストロゲン減少には、次のような影響があります。

身体面 ほてり、発汗、肩こり、脂質異常、骨密度低下、乾燥肌、等

心理面 いらいらや不安、落ち込み、気分の浮き沈み、うつ症状、等

その他 睡眠の質低下、物忘れ、月経不順、閉経、生活習慣病、等



男性のクライシス

男性の場合、仕事がきっかけになるようです。仕事に打ち込んできて、役職を失うことへの不安を感じたり、逆に思ったような結果が残せなかったと悩んだりします。

「自分の世界を変えたい」という思いが強いと、急な転職や起業、あるいは単純に仕事を辞めるといった行動に出てしまう人もいます。



テストステロン減少の影響

男性ホルモンのテストステロン減少には、次のような影響があります。

身体面 筋力の減少、基礎代謝の低下、肥満、疲労感、だるさ、等



心理面 意欲の低下、いらいらや不眠、集中力・記憶力の低下、等

その他 性機能の低下、生活習慣病、等

クライシス＝転換期

これまでのように頑張れない、自分の役割の変化に戸惑う、立場や役割の変化によりこれまでの対処法が役に立たない、といったことが、心の中の焦りや不安となります。

ただ、クライシスは「危機」と訳されることが多いですが、心理学では人生の大きな「転換期」という意味でこの言葉が使われています。

人生の再設計を

この時期は、成熟への過程にあって、幸福度が一時的に低下する、人生のU字カーブの底にあたる時期なのだそうです。

ですから、元の自分に帰ろうと努力するのではなく、新しい人生をスタートさせる機会がやって来たと捉え、「ありたい自分」や「これからの人生」を再定義すべきなのです。



乗り越えるために

他者や社会の期待に応えて生きてきた自分から、社会的な立場や役割に依存しない、新たな自分の価値を見つける転換期であると考えて行動を起こしましょう。

例えば、次のようなことです。

目的（理想）の再設定

⇒仕事以外の生きがいや、老後を見据えた目標を再設定すること



考え、すべきこと

健康管理

⇒睡眠、運動、食事といった生活習慣を整えること



コミュニケーション

⇒夫婦や友人と本音で話し合い、互いの変化を共有し合うこと



目標の再決定

自分ができなくなってきたことなどで生まれる焦りや不安は、新たな自分の芽生えのサインであると言えます。



仕事や家庭中心だった「役割」の生活から離れて、自分に合った新たな楽しみや生きがいに時間を使ってみましょう。趣味もあるでしょうし、ボランティアといった社会活動もあるでしょう。

「親」でない自分

子育てに専念してきた人ほど、親という自分の役割の終わりを感じて生きがいを見失うことがあるようです。

仕事やボランティア、趣味や習い事などで社会との新たなつながりを持つことで、自分の人生の目標を再設定することができます。



第三の居場所

第三の居場所とは、職場や家庭以外で、リラックスや自己実現ができる居心地のいい場所のことです。カフェ、読書会、絵画教室、趣味のサークル、地域ボランティアなど、心身のリフレッシュや新たな繋がり場です。

「なんとなくおもしろそう」から気軽に始めて、自分に合ったものを探してみてください。



充実のポイント

また、老齡期充実のポイントの一つは、「自分の経験、知恵、人脈を、地域や若い人のためにどう役立てるか」だそうです。

昔は、自然に人が集まりましたが、現代社会では、自分からそういった場を探す必要があります。社会貢献活動や地域の伝承活動、ビジネスアドバイザーや子育て支援など、今から考えてみてはどうですか。

健康管理

健康は新たな自分の土台となるものです。基礎代謝の低下や生活習慣病予防に対応する上で、睡眠や運動の時間確保、食生活の見直し、健康診断の受診が大切です。

特に、運動は精神面によい影響を与えます。軽い散歩を習慣づけるだけでも、気分が変わります。夫婦でなら会話を楽しむこともできます。



コミュニケーション

不安な自分を「転換期」として受け入れたら、そこで気づいた本来の自分の思いや考えを身近な人に伝えて理解してもらいましょう。

「役割」ではない自分を語ることが、難しいかもしれません。一度にではなく、日々の生活の中で少しずつ伝えていくと、これまでとは違う関係ができ、自分自身も「ありたい姿」がはっきりしてくるようです。



夫婦関係の再構築

特に夫婦関係では、子どもという共通の話題や目的がなくなったときに、子育て中は気にならなかった価値観の違いや夫婦の会話の少なさに気づく場合があるようです。

互いの思いを伝えあったりして、親という役割でない、パートナーとしての新たな関係を意図的に築く必要があります。



超高齢化社会での学び①

さらに、この時期には、超高齢化社会を生きるための実務的な学びも必要でしょう。

例えば、次のようなものです。

- 健康寿命のための医学・スポーツ生理学
- 退職後の年金・社会保障制度
- 地域の包括支援センター相談窓口、介護施設の種類の種類、申請から決定まで

超高齢化社会での学び②

- 家庭介護での介護度、認定方法、デイサービス、レンタル器具、訪問介護等
- 認知症予防、診断、進行による生活の変化
- 成年後見制度の申請方法、対象者
- 資産管理、相続の基本、遺言の書き方、エンディングノート、墓や葬儀



豊かさの逆説

「豊かさの逆説」という研究があります。

人は恵まれた環境にすぐ慣れ、より多くを求めて現状に満足できなくなる。モノや選択肢が増えると、選ばなかったことへの後悔が増す。常に上を目指す競争社会では余裕が失われる。その結果、社会が富裕化すればするほど、幸福度が低下する、というものです



真の豊かさを

現代社会は、幸せが見えにくくなっていると言えます。

人生の転換期を豊かにするかどうかは、結局は自分自身なのではないでしょうか。

自分の選択を後悔せずに、その選択が正しかったのだと言えるように、折り返しでの次の目標にしっかり歩いていきましょう。



THANK
YOU

お読みいただきありがとうございました。
旧「家庭教育応援通信」でも
様々な話題を提供していますので、ま
だの方はぜひご覧ください。

