



## 忍び寄るミッドライフクライシスに要注意

意外に多くの方が悩んでいるミッドライフクライシスの要因と対処方についてまとめました。本格的なメンタル不調につながることもあり、関連知識を持つことは重要です！

©Medical Trust All Rights Reserved.

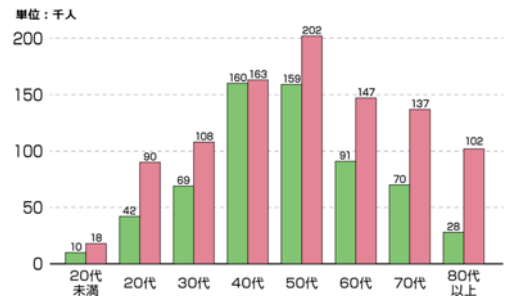
### ミッドライフクライシスとは

ミッドライフクライシスとは、「中年の危機」とも呼ばれるものです。40～50代にかけて、悩みや葛藤を抱える心理的に不安定な状態を指します。症状としては、「意欲の低下」「無気力」「将来への不安」「後悔」「見た目や体力の低下などの老化を意識」「キャリアへの不満」「衝動的な行動」などがあげられます。

野村総合研究所の調査によれば、40代・50代の就労者でミッドライフクライシスに「直面している」人が10.0%、「断定できないが、直面しているかもしれない」人が43.0%という結果になっています。併せて5割を超える人が、ミッドライフクライシスに自覚があるというわけです。

もちろん本格的なメンタル不調になってしまうケースもあります。右のグラフは、厚生労働省がまとめた「患者調査」から、うつ病や双極性障害が含まれる気分障害の全国の患者数をまとめたものです。緑が男性、ピンクが女性ですが、どちらも40・50代の人数が圧倒的に多いことがわかります。多くの方が経験する心理的な危機ではありますが、あまり軽視しない方がいい理由は、ときに病気にまで発展するからです。

気分障害の年齢別総患者数



出典：「患者調査」2023年(厚生労働省)

### 主な対処法

対処法もさまざまありますので、代表的なものをあげておきましょう。

#### ①キャリアの再構築

人生全般にとっては、現状の危機がどのような意味を持つのかを考える必要があります。自己分析を行い、新たなライフプランを構築してみましょう。自分のスキルを再確認し、必要なら勉強するのもお勧めです。

#### ②セルフケア

しっかりと睡眠を取り、バランスの取れた食事を心がけ、適度な運動をする。中高年の心身の問題で常に言われていることですが、まじめに取り組んでみると、思った以上に身体の変化を実感するでしょう。

#### ③仕事以外の活動に目を向ける

近年、孤独の防止策としても注目されているものに「サードプレイス」があります。これは職場や家庭以外の第3の居場所を指し、具体的には、趣味のサークル、地域活動、ボランティア、オンラインコミュニティなどが該当します。ここで新たな楽しみに出会えるかもしれませんね。