



「ミッドライフ・クライシス」 (= 中年の危機) とは？

「折り返し地点」を前にして、過去を棚卸しする時期がきたサインである

- ▼ 「ミッドライフ・クライシス」 (= Midlife Crisis) は、今までの勝ちパターンが通用しなくなり、自分への自信がなくなる時期に起こる。まさに、「**中年期の危機**」である。身体の無理は利かなくなり、疲れも残る。生活習慣病を招く「**高血糖・内臓脂肪**」などの基礎疾患や「**肩・関節の痛み**」が進行し、「**うつ傾向**」 (= Depression tendencies) にもなり、心身共に不安や不調を抱え込んでしまう
- ▼ 従来のまま、「俺が俺が！」や「私が私が！」と「自己承認とその獲得」に固執していると、周りとの噛み合わなくなる。そして次第に、「**このまま歳を取っていただけなのか**」とか、「**何もかも嫌だ**」といった「**ネガティブな感情**」が募っていくようになる

- 会社人生も「もうそろそろ限界かな」という思いと「まだチャンスがあるかな」という思いが交錯する。「もうはまだなり、まだはもうなり」という格言もあるが、「どうしようかな」という迷いが生じたら、さっさと**見切**って次のステージに進む。→ **見切らずして、「二回目」の仕事人生&人生は始まらない**
- 『二回目』の仕事人生&人生を始めるには、これまでの仕事人生&人生を洗いざらい**棚卸**して、自分の過去を知る必要がある。過去を理解してこそ、「これまで何にこだわってきたのか？/何が未達成なのか？/自分にとって最も大切なことは何か？」 → 「**これからやりたいことは何か？/目指したい姿は何か？**」という「**未来への道筋**」が見えてくる。そして、「**自分の未来像**」 (= 人生の目的/自分の幾つもの役割、本当にやりたいこと/やるべきこと) を「**言語化**」してみる
- そうすると、今まで見えなかった『**もう一人の自分**』が現れてくる。→ 仕事では、「**周りの人を支援することに徹するという姿勢で、貢献していこう**」という視点に変換できる。家庭では、「**たとえ今更どうしていいかわからない状況であっても、何らかの解決策を見出していこう**」という気持ちになれる。そして、自分が抱えている“**漠たる不安**”の正体も見えてくる