

豊かに生きる誌上セミナー

Human Human

クォーター・ライフ・クライシスとは？ 若者の悩みに寄り添うヒントを解説

第1回 若者の4分の3が経験する危機を早く乗り越えるために

「入社して数年経ち、仕事に慣れてきたはずの若手社員が、どうも元気がない」
こんな声を最近よく耳にします。これは、若手社員がクォーター・ライフ・クライシス(以下、QLC)に陥っているからかもしれません。数千人を対象にしたある世界的な調査によると、25歳から33歳の4分の3がQLCを経験しているそうです。25(クォーター)歳から30代頃の若者が陥りがちなこのQLC。当事者の方だけでなく部下や同僚の元気がないと心配している方にとって、この記事が、QLCについての理解とウェルビーイング向上のきっかけになればと思います。

こころの悩みを抱える人は意外と多い

こころの悩みで通院している人は意外と多く、10万人あたりの受療率は、新生物(がんなど)が100に対して、精神・行動障害は189、アルツハイマーなどの神経疾患も足すと289と、新生物の約3倍になっています*。事業所別に見ると、メンタルヘルスが原因で1カ月以上の休業や退職をした労働者が在籍した事業所の割合は、1,000人以上の事業所では実に94.0%(派遣労働者は含まず)です。このようにこころの病気は身近なもので、生涯を通じて5人に1人がかかるとも言われています。誰でもかかる可能性があることを念頭におき、不調に早く気付くことが大切です。

*厚生労働省:令和2(2020)年患者調査の概況より

QLCとは若者が抱く漠然とした不安や焦燥感のこと

25歳から30代というと、就職、結婚、出産などの人生の重大イベントを迎える時期です。若者がこうした人生の転機に、キャリア、人間関係、経済状況などに対して不安や疑念、失望を抱くことをQLCと呼びます。例えばこんな悩みが挙げられます。

- お金 / 「年収が上がらない」「自分のことにお金を使えない」「今後ゆとりのある暮らしができるイメージを持ってない」
- 仕事 / 「同僚と比べて成果が出せない」「上司からの評価が低くなり会社に行きたくない」「仕事が自分に向いていないと感じる」
- 人間関係 / 「学生時代の親友とは疎遠になったが、会社にも友人がおらず孤独」「友達みんな結婚しているが自分は恋人と別れたばかり」「1人暮らしを始めたらず話し相手がい



産業カウンセラー
その心理オフィス代表 園部 純一郎 氏

IT企業に勤める傍ら、2017年より心理学やカウンセリングの勉強を始め、資格を取得。対面やオンライン、SNSのカウンセリングをこれまでに合計1,900件以上(取材時)実施しているほか、企業の管理職向けコーチングやコンサルティング、メンタルヘルスや傾聴の講習会も実施。日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー、日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー、全国SNSカウンセリング協議会SNSカウンセラー、JPDA家族療法カウンセラー、夫婦カウンセラー、上級心理カウンセラー等の資格を所有。

ない」「職場の人間関係が悪化した」
• 人生の目標 / 「私は何をを目指しているのか」「自分の幸せとは何だろう」「思い描いていた人生設計と違う」

QLCを乗り越えるヒント

一時的に悩んでも「とりあえず前に進もう」と思えるなら良いのですが、落ち込みが続くと心配です。QLCは若者の通過儀礼とも言われており、避けることよりも早く抜け出すことを考えましょう。例えばこんなことを心掛けてみませんか。

自分と他者を比べることをやめる

個々の人生は優劣をつけられるものではない。友人や同期が成功しているからと言って自分が落ち込む必要はない。自分と他者を比較せず、自分の生き方を尊重しよう。

悩みを整理し、適切な解決策を探る

自身の内面を見つめ、「自分自身を閉じ込めている自らの選択」で選ばれていないか考えてみよう。視野が狭くなりがちのため、まずは「整理してみよう」と考えることから始めよう。もし後輩が同じ悩みを抱えていたら、どうアドバイスするか客観的に考えることも効果的。

無駄になるという考え方を避ける

自分らしく生きるために、これまでと違う仕事を新たに始めることが、学歴や職歴、スキルを手放すことになり「無駄になる」と感じる代わりに、これからの人生の糧になると考えよう。

手本となる人や助言者(メンター)を見つける

人と出会う機会を積極的に増やし、「この人のようになりたい」と思える憧れの人や尊敬できる人と関わり相談してみよう。直接会えない人の場合は著者の知識や経験が詰め込まれている本などをメンターとするのも良い。

プロのカウンセラーと話す

物事や人生を、自分とは異なる視点から見直し気付きを得るためにも、プロのカウンセラーを相手にカウンセリングを受けるのも有効な手段。

QLCに陥るのは特別なことではなく、この危機を乗り越えたときには、精神的に1段階成長できていることでしょう。早く対処するほど回復も早くなりますので、ぜひ早めに医師やカウンセラーの力を借りて対応しましょう。

Topics

園部氏はNPO法人東京メンタルヘルス・スクエアと提携し、こころのほっとチャット(LINE無料相談)、お話パートナーなどで活動されています。

カウンセリング依頼はこちらから↓
Cotree(コトリー)

<https://cotree.jp/counselors/400>

本記事の第2回、第3回では、園部氏が経験した相談例やQLCに陥りやすい人の特徴、傾聴などについてご紹介します。

<https://jp.fujitsu.com/family/familynews/fnews.html>