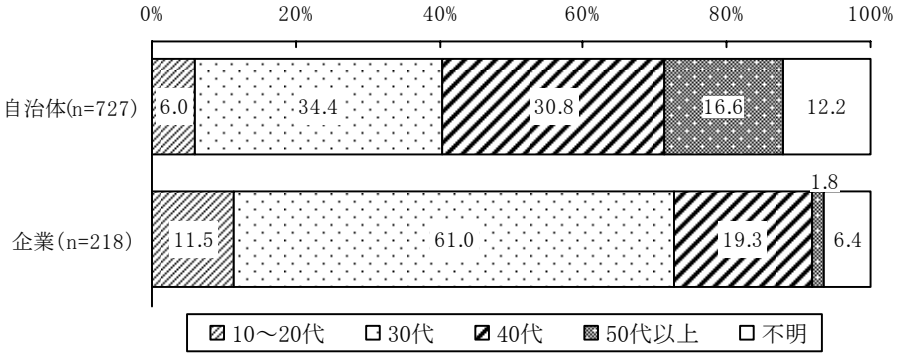
研究開発室
宮木　由貴子

いまどきの「30代」の現状と苦悩

＜揺らぐ30代＞

今日、「うつ」などの心の病の増加が指摘されている。財団法人社会経済生産性本部のメンタル・ヘルス研究所の調べによれば、企業や自治体の職員における「心の病」は増加傾向にあり、中でも特に「30代」の占める割合が高いことが明らかになっている（図表１）。

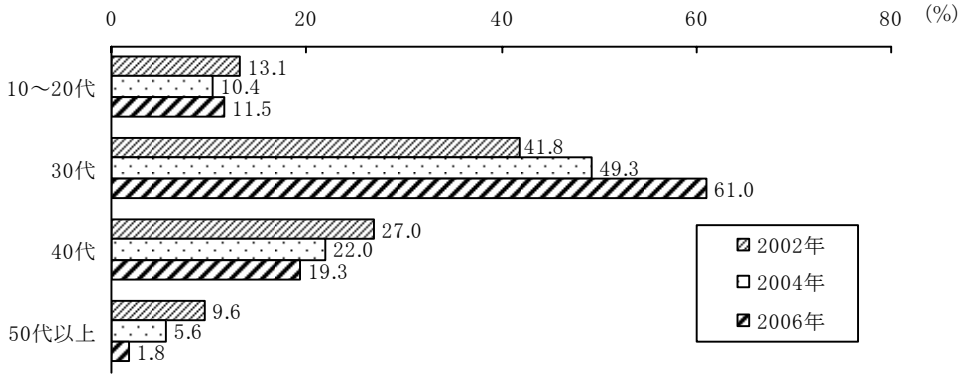
図表１　心の病が多い年齢層



注　：自治体調査データは2007年、企業調査データは2006年に調査が実施された
資料：社会経済生産性本部メンタル・ヘルス研究所「産業人メンタルヘルス白書」2007年版・2006年版より筆者作成

これについて、企業調査のデータを時系列でみると、30代の占める割合は41.8％（2002年）→49.3％（2004年）→61.0％（2006年）と急増しており、心の病の問題がここ数年で特に30代において顕著になっていることを裏付けている（図表２）。

図表２　心の病が多い年齢層(時系列変化)



資料：社会経済生産性本部メンタル・ヘルス研究所「産業人メンタルヘルス白書」2006年版

一方、最近、様々な業界で理不尽なクレーマーの増加が指摘されている。最も話題となっているのは、保育園や学校などの教育機関に対する保護者からの過剰なクレームであり、そうした親は「モンスター・ペアレント」として恐れられる存在となっている。これらに対し、教員の訴訟費用の保険加入の増加や、学校法律相談制度の導入等が実施されており、文部科学省も対策に乗り出すなど、事態は深刻化している。現在の未就学児や小学校の保護者といえば、やはり30代が多く含まれている。

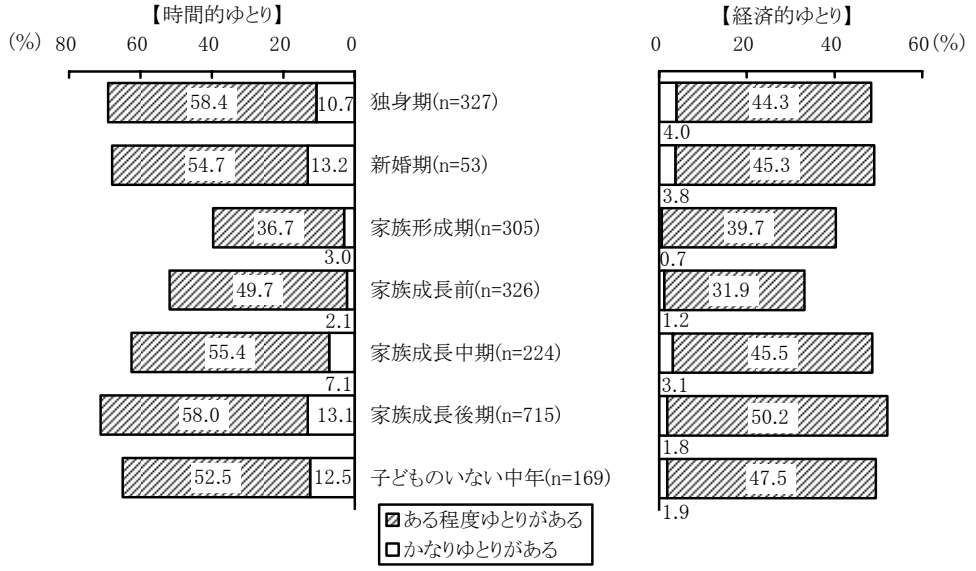
このように、いまどきの30代は、何かと「壊れていく」要素を多く抱えているようである。そこで、現代の30代について、その背景と現状を考察する。

＜いまどきの30代の現状と生い立ち＞

今日の30代は、年代的・世代的・時代的に苦境にあるといってよい。

まず「年代的」にみると、晩婚・晩産化の影響から、現在の30代は出産・育児期を迎えているケースが多い。当研究所が実施した「今後の生活に関するアンケート」によると、家族形成期（末子が未就学）と家族成長前期（末子が小・中学生）は、時間的にも経済的にもゆとりが最も少なくなるライフステージに該当する（図表３）。この傾向は、過去数回の調査において確認されており、「子どもが生まれるとゆとりがなくなる」点が指摘されてきた。また、同調査によると30代・40代の男性において職業生活に対する満足度が最も低い（図表省略）。すなわち、30代から40代にかけては、家庭生活・職業生活共に最も負担の大きい年代なのである。

図表3　時間的･経済的ゆとりの有無



注１：全国の満18～69歳の男女3,000人に調査、有効回答数は2,128
注２：独身期：39歳以下で未婚、新婚期：39歳以下で子どものいない有配偶者、家族形成期：末子が未就学、家族成長前期：末子が小・中学生、家族成長中期：末子が高校生・大学生、家族成長後期：末子が社会人、子どものいない中高年：40歳以上で子どものいない人
資料：第一生命経済研究所「今後の生活に関するアンケート」2005 より筆者作成

一方、「世代的」にみると、現在の30代には団塊ジュニア世代（1971年～1974年生まれ：現在33～36歳）が含まれている。第一次ベビーブーム世代である団塊世代を親に持つ団塊ジュニア世代は、第二次ベビーブームといわれるとおり人口が多く、厳しい受験戦争や就職口の争奪戦といった競争にさらされてきた。この世代人口が多いことを考慮すると、これまで同様、今後も何かと少ないパイを奪い合う状況が継続するだろう。

これに加え、「時代的」にみると、現在の30代は、就職してからの大半を不況下で過ごしている。特に団塊ジュニア世代は就職期にバブル崩壊を体験し、就職氷河期の先駆けとなったうえに、その後10年以上不況続きという苦しい職業生活を体験してきた。団塊ジュニア世代より前の世代や、団塊ジュニア世代でも高卒・短大卒等、就職が早かった人は、就職時にバブル期を体験した人もいるが、その後間もなく「リストラ」という言葉が市民権を得るほどの転落振りを目の当たりにしている。

このように、今日の30代は、ただでさえ生活がきつくなる年代を、タイミングの悪い時代に、激しい競争下で歩むという三重苦を背負っているのである。

＜30代にのしかかる圧力＞

今日、30代は、「上」と「下」に挟まれる「サンドイッチ現象」に悩まされている。一昔前のように、20代で子どもを生み育てていれば、30代ともなると少なくとも長子はある程度手のかからなくなる年齢に達していた。しかし、今日のように結婚や出産が遅くなると、当然子どもに手がかかる時期も先送りとなる。一般的に現在の30代の親世代は、子世代の子育てのサポート役として期待されている。しかし、晩産化の影響でその親世代が高齢化しているケースもあり、逆に、育児をしながら親世代の介護を迫られる人もいる。いわば、自分の「子ども」と「親」に挟まれた状態に陥るのである。しかも、現在の30代は既にきょうだいが少なくなっており、将来、自分の親と配偶者の親、全員の面倒を見るよう期待されるケースも少なくない。自立せずにいつまでも親と同居して「パラサイト＝依存」と揶揄されるシングルの30代の中には、独立する機会を逸して、高齢化した親に「依存されている」ケースもあるかもしれない。

また、職場でも「サンドイッチ現象」が起きている。中間管理職にあたる30代・40代は、上司と部下との調整役として挟まれることが多くなる。長引く不況の影響から、企業が継続的に新卒採用を行ってこなかった経緯もあって、部下が少ない30代にかなりの業務負担がのしかかり、効率的な分業ができずに大きなストレスを抱えている。

こうした事象に加え、社会に目を向けると子どもの教育問題や年金問題など、将来を不安にさせる出来事が山積している。また、年功序列の廃止や成果主義の導入などにより、将来へのレールの先が見えにくくなったばかりか、レールそのものがない状態に置かれている。これらの結果、今日の30代は、ライフデザインをする目標を見失っているといっても過言ではないのだ。

もちろん、これらの要因のみが、直接現代の30代の心の病やクレーマー化に影響しているわけではないだろう。しかし、先に示したように、30代に心の病が急増しているのは明白な事実である。次世代を育てている現代の30代のライフデザインが懸念されてならない。