

Ⅲ. 失業体験

失業体験は誰一人として同じではありません。また、たとえ同じ人でも、以前の体験の時から、自分も状況も環境も変わっています。したがって、次の経験が前と全く同じということもありません。つまり、失業体験は極めて個別性の高いものです。

しかし、これまでの多くの人の体験から、ある程度似たような体験があるということもわかっています。以下では、失業のストレスにはどのようなものがあるか、失業後、どういう立場を経験するのかにわけて説明しましょう。

1. 失業のストレスとは

失業のストレスは一つではありません。

もっともよく起こるストレスの一つとして、「経済的」なストレスが挙げられます。収入が入らないことそのものも困りますが、お金の困り感も色々です。日々の生活がなりゆかないという人もいれば、今は何とかなるが、ローンを組んでいたり、今後の収入をあてにした人生設計を立てていた場合などには大きな痛手となります。

また、人目が気になるとか、社会的な立場が気になる人もいます。これは「社会的」な意味でのストレスとなります。

さらに、自分は能力がないのではないか、人よりもだめな人間ではないかと自信を喪失してしまうこともあるかもしれません。これは、「心理的」なストレスといえます。

以下の図に示したように、失業中はこれらの3つのストレスが複合的に起こりえます。



2. 失業中の立ち位置とは

離職をしてから再就職をするまでの間に、実は複数の立場を経験します。

一つは、離職者としての体験です。いかなる理由であったとしても、これまで継続していた仕事を辞めるのは大きな決断を要することもあります。特に、非自発的な離職の場合には、自信を喪失したり、離職プロセスの中で怒りや不満を強く感じる人もいます。

もう一つは、失業者としての体験です。失業すると、生活が大きく変化します。実際に生活が変わる中で、生活のリズムをどう作り直すかが課題となります。一日の時間をどう使うか、どこに行くか、だれと会うか、何をするか。すべては自由のようですが、人目が気になる人もいるでしょう。また、どこに行くにもお金がかかります。生活の変化にまつわるストレスは見逃されがちですが、日々のことなので予想以上に大きなストレスとなりえます。

最後に、求職者としての体験です。これは再就職活動に伴うストレスで、前者 2 つのストレスとも性質が異なるものです。再就職活動が思うように進まないことで不安になったり、自信を無くすこともあるかもしれません。このストレスとどう付き合うかが、失業中のメンタルヘルスの維持にはとても重要なこととなります。

以下の図に示したように、失業中はこれら 3 つの体験が複合的に起こりえます。ただし、この図はモデル図であり、3 つの立ち位置の経験の順番が違ってもありますし、ストレスの高さも人によって様々です。これをモデルとして、今の自分はどこにいて、どのようなストレスをどのくらい感じているのかを整理していただければと思います。

