

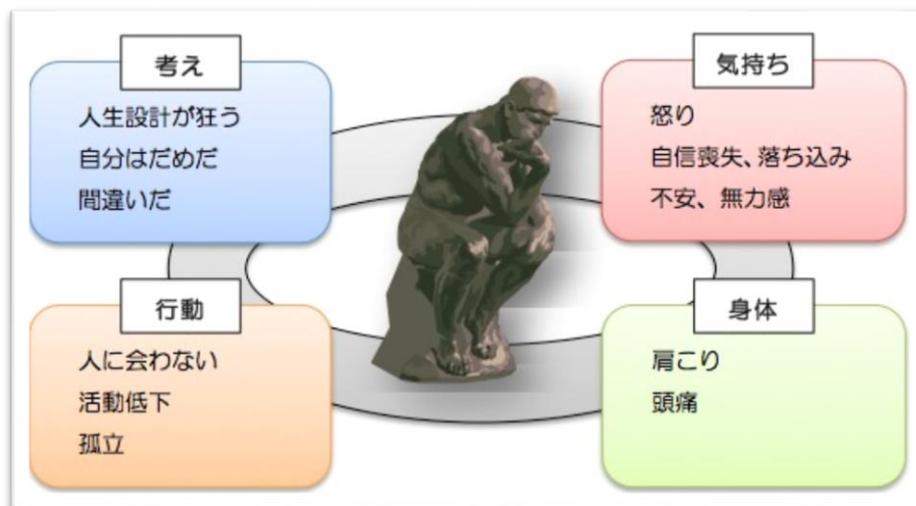
IV. 失業中のストレス

失業中の状況に応じた 3 つのストレス(離職中のストレス、失業中のストレス、求職中のストレス)について、多くの人が経験するものを考え、気持ち、行動、身体の面から紹介しています。

*ここでの例示はストレスを受けている状態をお示ししていますので、もっと前向きに稼働できる方もいらっしゃいます。また、図中の内容も例に過ぎませんので、具体的な経験の内容は人によって違います。

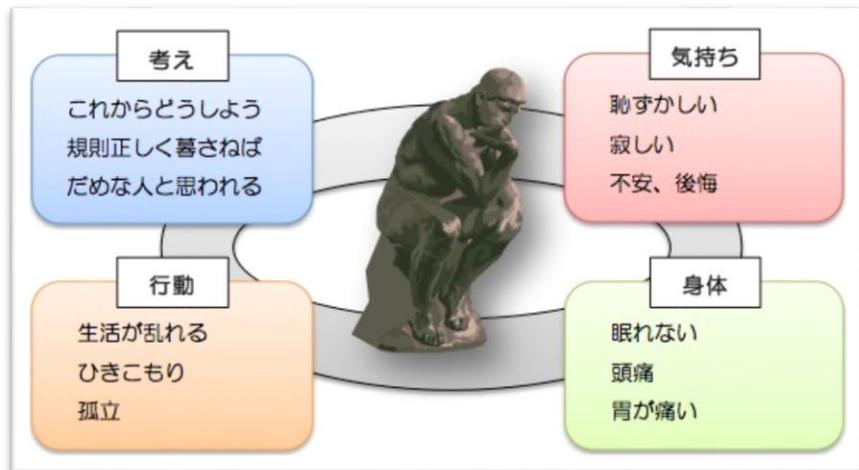
1. 離職時のストレス

特に非自発的な離職の場合には、人生設計がくるってしまったという想いや自分はだめだという想いが頭をもたげることあるかもしれません。それによって、怒りや納得がいかない気持ち、さらに自信喪失や無力感に襲われることもあります。身体的には、離職に至るまでにハードな仕事や離職を巡るやりとりでかなりストレスがたまっていることもあります。そんな中、活動性が低下し、積極的に人に会わなくなって孤立することもあります。



2. 失業中のストレス

離職に伴うストレスとも違い、離職後に生活が変化したことによって生じる生活レベルの変化に伴うストレスのことです。日々のライフサイクルが変わって、生活のリズムが崩れる人もいます。家から出る機会が減って、人と話すことが減ったり、運動量も落ちるかもしれません(体重も増えるかもしれません)。また、日々やることや、やりがいのある活動がないと感じる人もいます。さらには、自分は何者かというアイデンティティの危機を感じる人もいます。意外と見逃されがちですが、生活の変化によって、改めて失業したことを実感することもあります。



3. 求職中のストレス

今の世の中、就職はそんなに甘くないことはよくわかっている、心のどこかできっと自分は大丈夫だと思っているかもしれませんが、ですが、実際に活動してみても思った以上にうまくいかず、改めて労働市場の厳しさを痛感することもあります。他の人はきつとうまくいっているのだろうと思うと不安と焦りでいっぱいになり、気づくと今日も何となく一日が過ぎてしまいます。どんなに頑張っても思うように就活が進まない、自分が否定されたように感じて、強い無力感に襲われることもあります。

