

V. 失業のストレスへの対処

1. メンタルヘルス不調への気づき

まずは、メンタルヘルス不調に気付くことが重要です。ストレスがたまっていることに気づき、それに早い段階で適切な対処をすることが必要となります。不調のサインは色々な形で現れます。身体の不調、精神的不安定さ、行動の変化、生活の乱れなど身近な小さな変化からメンタルヘルスの不調に気づき、早目に対処しましょう。

●身体の不調

頭痛・肩こり・動悸・吐き気・微熱



●精神的不安定さ

不安・イライラ・焦り・落ち込み・悲しみ・怒り



●行動の変化

対人接触の乏しさ・活動性の低下・お酒
／たばこ・過食・ギャンブル



●生活の乱れ

不眠・リズムの乱れ・引きこもり



2. 失業中の心の健康を保つために

失業といっても、失業体験の中で体験する立場は様々です。大きく分けると、離職者として、失業者として、求職者としてのストレスに分けることができます。各々の立場で様々なストレスを経験しますが、例えば、離職者は自信を喪失し、失業者なら社会からの孤立を感じたり、求職者はどんなに頑張っても思うような結果が得られないコントロール感のなさを味わいます。

失業のストレスへの対処としては、離職者としてのストレスに対しては自分に自信を持つこと、失業者としてのストレスには社会とのつながりを保つこと、求職者としてのストレスに対しては自分の生活の中で、自分がコントロール感を感じられる体験を確保することが重要となります。

●うまくいかなかったことだけでなく、できていたことも
バランス良く見ること



●人や社会との繋がりを持つこと

●ささやかなことでもやればできる感覚を持ち、自分の
コントロール感を感じられる体験を持つこと

