

I. 不本意な離職後、思うように仕事に就けない方へ

ふと気づくと、こんな言葉が頭をよぎっていませんか？

「今になって仕事を辞めさせられることになるなんて思ってもいなかった。こんなことになってしまって、何一ついいことなんかない」

「恥ずかしくて昔の知り合いに会えない。どんどん疎遠になってしまう」

「一日だらだら過ごしてしまう。気づけば家から一歩も出ず、誰とも話していないこともある」

「こんなに頑張っているのに再就職ができない。きっとみんなスムーズに再就職が決まっているのだろうと思う」

「過去の後悔や将来の不安にさいなまされる。気づくと、時間だけが経っていて、何もしていない」

「このままずっと再就職できないのではないかとすると不安で仕方がない。エンドレスに続くかと思うと、足がすくむ」

多くの人が最速最善で何かをつかみどこかに登り詰めようとしていた時代の中で、今、私たちは必ずしもすべての人がその地にたどりつけない現実に直面しています。それはまるで、わき目も振らず、高速のエレベーターや数階上のフロアに一気に駆け上がるエスカレーターに乗っているかのような人生だったかもしれません。そして、それは今後続くはずだったかもしれません。ところが、思いもかけず、会社を辞め、再就職活動に入らざるを得なくなる人が増えています。



この予期せぬ、あるいは望まざるキャリアの中断をどのように理解し、この時をどのように過ごすことができるでしょうか。今の状況は、これまで当然上昇し続けると思っていたエレベーターやエスカレーターを道半ばにして、降りた状況にあるといえるでしょう。改めて自分の足で、ゆっくりと新たな階段を上るにあたり、今、人生の踊り場にさしかかったともいえるでしょう。

これから先、どの階段をどんなふうに進んだらいいのか、歩むことができるのか、途方に暮れる一方で、少し周りを見渡してください。そこには今まで気づかなかった風景が広がっているかもしれません。耳を傾けてこなかった風の音が聞こえ、そっと吹き抜ける風のそよぎを感じるかもしれません。今までそんな風景に触れる時間がなかったことに気付くかもしれません。

今まで歩んできた道を振り返ってみてください。どんな人たちに助けられ、自分は何をしてきたのか、そして何をしてこなかったのか。ゆっくりと自分と向き合ってみる時間を持ってください。

今からもう一度自分の人生の階段を進むに際して、この人生の踊り場は今一度自分を振り返る貴重な人生のひと時になるかもしれません。人生の流れが止まったかのように見える今にしか見えないものを観て感じてみる、今をそんな風に過ごしてみることもできるかもしれません。



Ⅱ. 失業とは

1. 失業とは

失業とは、働いていないこと、です。しかし、失業の実態を厳密に把握するためには、もう少し細かい基準が必要です。また、国際的な比較をする際にも失業についてある程度国際的に位置した理解をしておかないと、実態について比較検討することが難しくなります。

そこで、日本では、ILO(国際労働機関)が定めた国際基準に則り、完全失業者とは「仕事に就いておらず、仕事があればすぐ着くことができるもので、仕事を探す活動をしていた者とされています。そして、労働力人口(就業者と完全失業者の合計)に占める完全失業者の割合(%)を指す完全失業率(%)は、 $\text{完全失業者} / \text{労働力人口} \times 100$ で算出されます。



2. 失業の種類

失業には、前職の仕事の辞めた理由によって 2 種類あります。一つは、勤め先や事業の都合（人員整理・事業不振・定年等）で前の仕事をやめたために仕事を探し始める「非自発的な離職」です。もう一つは、自分又は家族の都合で前の仕事をやめたために仕事を探し始める「自発的な離職」です。

最近では、通常の退職に比べて有利な条件を提示して企業が退職者を募集する、いわゆる早期退職優遇制度など辞め方も複雑になっており、一見自発的な離職ながらも実態としては非自発的な離職となっているケースもあります。したがって、最終的には、離職者本人の実態を踏まえた回答によって区別されます。本サイトで失業という場合、自らの意思によらない非自発的な離職を念頭に置いています。



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

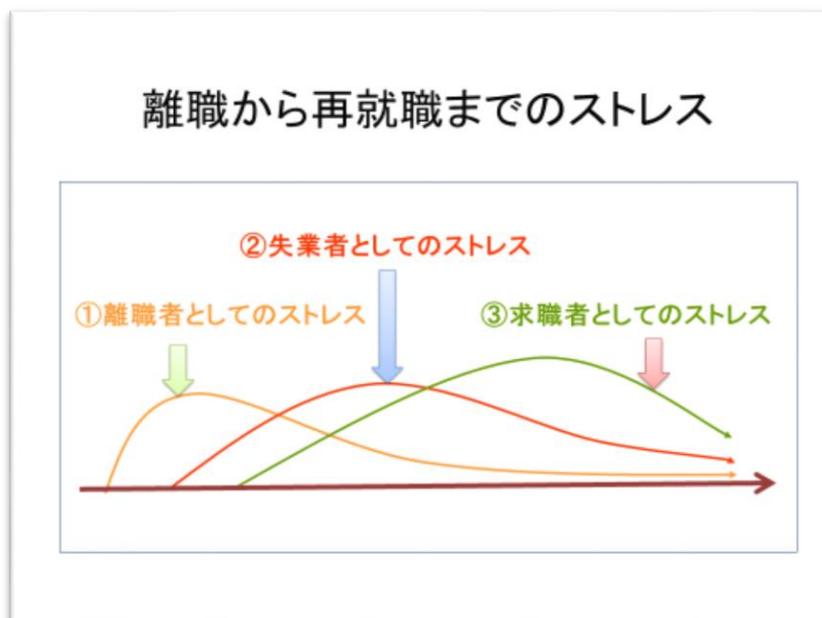
離職をしてから再就職をするまでの間に、実は複数の立場を経験します。

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。



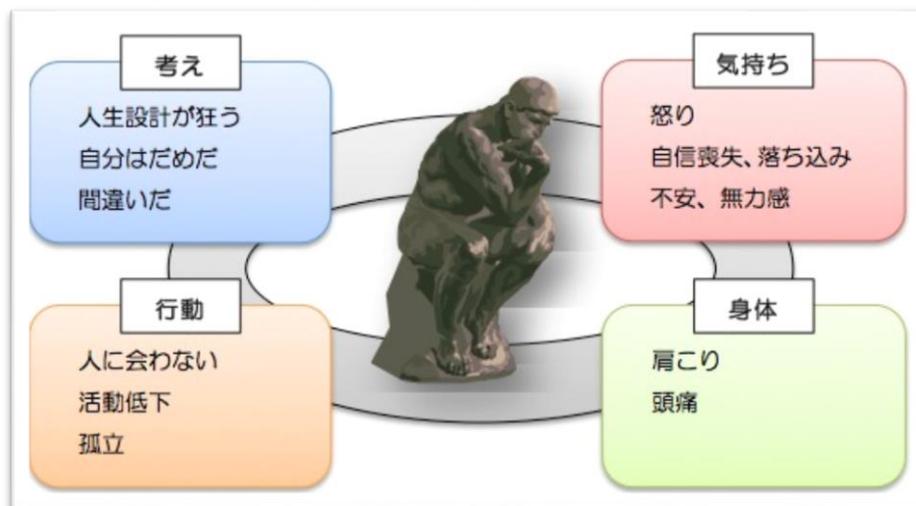
IV. 失業中のストレス

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、多くの人を経験するものと考え、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。

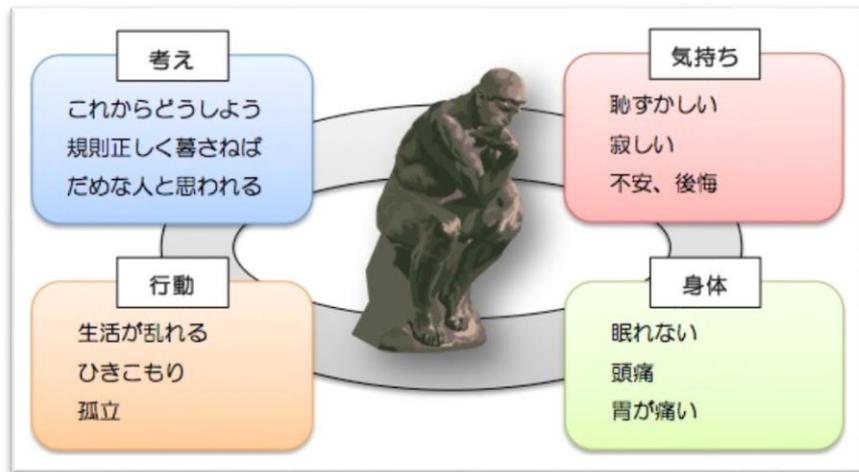
1. 離職時のストレス

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。ですが、実際に活動してみた以上うまくいかず、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と、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。



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



VI. 失業とメンタルヘルス

メンタル不調は色々な精神疾患として現れます。昨今多いのが、うつ、あるいは調子が上がりすぎる躁的な状態を含む躁うつ、あるいは不安からくる不安障害、パニック障害もあります。また、働く人に多いのが、アルコール依存です。対処法の一つでもあるアルコール飲酒が病理に繋がってしまうことがあります。

必要に応じて、心療内科や精神科など医療を受診するとよいでしょう。また、まずは自分の状態を確認したり、整理することが必要な場合には、カウンセリングなど専門的な心理的支援を受けることも役に立つかもしれません。



また、疾患そのものの根底に、ストレスに対する弱さや、発達障害など別の特徴や疾患があることがあります。その場合には、そういった特徴や疾患を視野に入れた援助が必要となるでしょう。この機会に特徴と向き合ったり、じっくりと病気の治療をする人もいます。また、特徴や疾患と付き合いながら生きる道を模索する人もいます。

