

今回は、一人の人間の中で互いに関連するキャリアの問題とメンタルヘルスの問題について考えてみます。私の所属する一般社団法人日本産業カウンセラー協会は三つの使命を持っています。①メンタル

ナビゲーター

ルヘルスの支援②キャリア形成の支援③コミュニケーションの改善です。そして①のメンタルヘルスの支援につきましては、本紙で「メンタル不調にならないために」というタイトルで昨年7月から今

◆◆5◆◆

人生100年時代に向けたキャリア開発

その考え方と方法

年1月にかけて23回にわたって連載させていただきました。

「キャリア」と「メンタル」は互いに大いに関連があります。メンタル不調があると仕事の能率が下がり、仕事の成果が生まれません。それが長引きますと、会社に行くことができなくなり休職せざるを得ない状況になります。これはキャリアにかかわる問題です。一方、現在の仕事が自分に合わない、昇進が同期に比べて遅れているというキヤ

相互に密接な関係が

キャリアとメンタル

リアの問題があると、うつ状態になり最悪のケースとしてうつ病と診断されますが、これはメンタルにかかわる問題です。つまり、一人の個人のメンタルヘルスの問題がキャリアの問題になり、さまざまなキャリアの問題がメンタルヘルス不調を引き起こします。

従って、メンタル不調がありその原因がキャリアの問題であるときには、キャリアの問題を解決しないとメンタルな問題が解決できないことになり

ます。リーマンショックで大量の解雇や雇止めがありました。そこでの対応はメンタル不調に対して「じっくりと相手の話を聴くこと」などの対応とともに、新しい職場探しというキャリアの問題に対する支援が必要になりました。

キャリアの問題は、メンタルヘルスの不調という問題がない場合でも生じることがあります。たとえば大学生の就職活動、将来の職業獲得のための公的資格取得、長期に

わたる海外研修、退職後の人生計画などです。こうした時

には成り行きに任せず、将来のために頑張るとともに、専門家に相談することが大切です。メンタルなカウンセリングとキャリアのカウンセリングの比較表を参考にしてください。

	キャリア・ カウンセリング	メンタル・ カウンセリング
ゴール	目標・解決像の明確化	・感情の明確化・浄化 ・心理的満足感が行動変容を促すヒントに
時期	発達段階の節目を中心	必要に応じて
クライアント	健康／非健康	不健康
ゴールへのプロセス	・行動変容(自己の能力・リソースへの気づき・活用) キャリア形成のプロセス支援	・心理的変容 ・情緒的安定
焦点	能力開発・自己実現化	メンタルヘルス

【日本産業力
カウンセラー協会
会員・キャリア
コンサルタント
・社会保険労務
士 杉本 和
夫】
(火曜日に掲載)

