

《キャリア講習》

キャリア講習は、キャリアの視点から自分自身を見つめ直し、復職後の新たな働き方について検討することを目的としています。キャリアに関する自分自身の価値観や強み、周囲から期待されている役割を振り返ったうえで、復職後に何を大切にしたいのかや、現実的なキャリアについて、再休職予防の観点もふまえて検討します。

また、キャリア講習は受講者同士のグループディスカッションに重きを置いています。ほかの受講者と意見を交わすことにより自分とは異なる多様な価値観や考えを理解するとともに、キャリアについての新たな気づきを得るための機会としています。

【実施方法】

少人数（5名程度）のグループワーク形式で実施しています。

グループワークは、教材による講義、キャリアに関する各種ワークシートの記入、受講者同士のグループディスカッションで構成されます。

【実施時間・回数】

1回120分程度（休憩含む）の講座を、全5回で実施しています。

【実施内容】

本講習は、「オリエンテーション・導入講座」と4回の「キャリア講座」で構成されます。

表4 キャリア講習の内容

講座名		内容、目的
オリエンテーション・導入講座		・キャリアについての基礎知識と休職中にキャリアについて考える意義を理解する。 ・ウォーミングアップとして、「自分の仕事を表現しよう」のディスカッションを行う。
自己を知る	第1回 「価値観を確認しよう」	・キャリアに対する自分の価値観を確認する。 ・意見交換を通じて、いろいろな価値観があることを知る。 ・再発・再休職防止の観点も含めた、今後の自分の価値観との付き合い方を考える。
	第2回 「強みを確認しよう」	・成功体験を振り返り、自分自身の強みや価値を確認する。 ・今後の転機や復職後に活用できる自分の資源を確認することで、自信の回復を図る。 ・意見交換や他者からのフィードバックを通じて、自分の強みや価値観、仕事のやりがいにあらためて気づく。
役割を知る	第3回 「役割について整理しよう」	・自分を取り巻く人達から求められる役割を棚卸しする。 ・期待されている役割から生じる葛藤やストレスへの対処策について検討する。
まとめ	第4回 「今後の働き方について考えよう」	・これまでの講習内容をもとに、休職経緯をあらためて振り返り、再発・再休職防止の視点を取り入れた今後の働き方、生き方について検討する。

講座の第1回では、生き方や職業生活の拠り所となる自分の価値観やキャリア・アンカーを振り返るとともに、グループワークにより多様な価値観があることを理解します。第2回では、成功体験の振り返りを通じて復職後に活用できる自分の強みを確認し、自信の回復をはかります。第3回では、ワークシート「役割ネットワーク」「役割の棚卸しリスト」にもとづき、周囲から寄せられている期待を整理し、自分が大切にしたい価値観と周囲からの期待との折り合いを検討します。第4回では、第3回までの内容をもとにこれま

での職業生活や休職経緯をあらためて振り返ったうえで、今後の自分が目指す働き方とその実現に向けた具体的な行動計画を検討します。

なお、講座の教材として使用するパワーポイント資料や各種ワークシートは、支援マニュアルNo.17「気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのワーク基礎力形成支援」に添付しているCD-ROMに収録しています。



休職・復職とキャリアの問題

発症や休職の要因に、キャリアに関する迷いや悩み、不安が絡んでいることがある

うつ病の原因としてのキャリアの問題

①仕事や組織とのマッチングの問題がなかったか

- ・スキルが発揮できない部署への不本意な配置転換
- ・会社の経営方針が変わり、自分の価値観と合わなくなった

②役割の変化から生じるライフキャリアの問題がなかったか

- ・管理職に昇進して、職場での役割が変わった
- ・子どもが生まれて家庭での役割の比重が増えた

復職後のキャリアの問題

復職後のキャリアプランをどうするか

復職後、再発せず安定して働く為に

- ・どういった仕事にどのように戻るのか
- ・今後どのような働き方、生き方をしていくのか

「休職に至る前～復職後」は、時間軸でつながっている
休職に至った経緯をしっかりと振り返ることで、今後どうしていったらよいかが見えてくる

役割にまつわる課題を考える視点① 役割過重

自分に対する期待を全て寄せ集めると、期待の全体量が自分がうまくコントロールできるレベルを上回っている状態。

(例)

- 職場では上司や同僚から期待される仕事での役割があり、家庭では家族から期待される役割もある場合など、すべての役割に応えるためには、時間的にも精神的にも自分の許容範囲を超えてしまうことが予想される状態。

★過重に対処するために、どのような方法が考えられますか？

図7 講座資料の一部（支援マニュアルの内容を改変して実施）

【実施のポイント】

キャリアを振り返る中では、「復職後も以前と同じように働くべき」「休職した自分は何も期待されていない」といった偏った認知の癖により思考の幅が狭くなる場合があります。このような場合には、ストレス対処講習で学んだ考え方や方法にもとづいて認知の癖への気づきをうながし、バランスの取れた冷静な視点で自らのキャリアについて考察できるよう働きかけます。

そのほか、例えばジョブリハーサルにおける役割行動の中で、キャリアに関する価値観が気分・体調の揺れに与える影響を実感する場合があります。支援スタッフはJDS P全体を通じてキャリアについて考えてみるよう受講者に働きかけます。

また、受講者が安心して自らのことを語り、そのうえで他者の多様な考え方に触れられるよう、グループワークの運営においては肯定的な雰囲気づくりが大切となります。

【受講者の感想・効果】

受講者からは、「自分がどのように働いていきたいのかを整理でき、今後の職業人生を考えるうえでの基盤になった」、「成功体験から自分の強みに気づくことができ、再度自信を持つことができた」、「周囲から期待されている役割を明確にできた」などの感想が聞かれています。

キャリア講習は、働くうえで自分自身の軸となる価値観や強みを確認する、周囲や他者の視点で自分の役割を見直す、多様な価値観に触れながらそれらの折り合いを探る、といったプロセスを通じ、復職後の新たな仕事の取り組み方や働き方を検討するきっかけとなっています。