

# 労働政策フォーラム 多様化する個別キャリア支援と キャリア・コンサルティング

カウンセラーの視点から

一般社団法人日本産業カウンセラー協会  
東京支部キャリア関連講座部部長  
日本産業カウンセリング学会理事  
石川 邦子



# キャリア・コンサルティング課題の全体像

|     | 教育機関         | 企業                | 需給調整機関  |
|-----|--------------|-------------------|---|
| 青年期 | 不登校<br>就職困難者 | 早期離職者<br>新型うつ     | ニート・フリーター<br>若者自立支援                           |
| 成人期 |              | 職場不適合<br>キャリアプラトー | 非正規雇用者支援<br>再就職者支援<br>(ブランクのある方)<br>(生活保護受給者) |
| 中年期 |              | 中年期の危機<br>役職定年    |   |
| 老年期 |              | 再雇用               | 定年退職以降の<br>再就職                                |



# キャリアの課題とメンタルヘルス

キャリアに関する課題

キャリアの課題や悩みがメンタルヘルス不調を引き起こす



メンタルヘルスの悪化がキャリアに影響を与えるまたは障害になる

メンタルヘルスの悪化



# 支援に困難を感じるケース

---

Ⓟ ケース1: ブランクのある(離職期間が数年)相談者

Ⓟ ケース2: 生活保護受給の相談者

Ⓟ ケース3: 就職活動中の相談者



# 支援に困難を感じるケース

---

ρ ケース4 : 知的障がいと思われる相談者

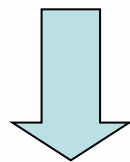
ρ ケース5 : 軽度発達障がいと思われる相談者

ρ ケース6 : 職場不適応をおこなしている相談者



# キャリア・カウンセラーの役割

キャリアの問題を考えることは現代人すべての課題



個人のあらゆる可能性を吟味する過程を支援する。

個人が自分のニーズと環境(組織)のニーズを  
できる限り最善の状態にブレンドをおこないながら、  
当面の課題を解決する支援をおこなう。

さらに、個人が課題への対処能力を身につけ、  
「自分で自分の生き方を選ぶ」ことができるように支援する。



# 提案1. キャリア支援者のレベルアップ

---

- ρ キャリア支援者が見立てができるための知識を身につける
  - メンタルヘルスの知識の充実
  - 発達障がい等に関する知識の充実
  
- ρ キャリア支援者への支援
  - スーパービジョンの充実
  - キャリア支援者の自己研鑽機会の充実
  - キャリア支援者の雇用の安定





# 個人のキャリアの悩みは？

---

## ρ 役割などの変化(転機)

- 昇格、転勤・異動などによる役割変化
- 病気や介護などによるキャリアの見通しの変化
- 失業などによる立場や役割の変化
- または、期待した変化がおこらない

## ρ ライフステージ上の節目

- 成人期:行き詰まりを感じキャリアミストの状態に
- 中年期:有限性の自覚などにより中年期の危機に
- 現役引退期(老年期):定年後の方向性に対する不安や葛藤

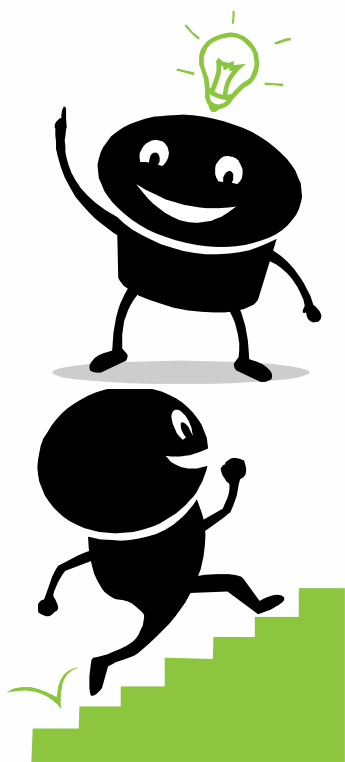
**キャリアの悩みがメンタル不調を引き起こす可能性も**



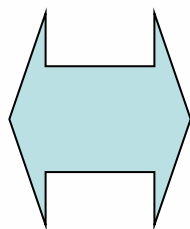


# キャリア・デザインする習慣

現状は悩んでからの支援、離職してからの支援が多い



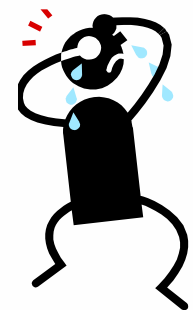
変化のタイミングで  
キャリア支援



個別の悩みに対する  
キャリア支援



放置すると  
メンタル不調や離職へ





## 提案2 . 変化のタイミングでのキャリア支援

悩んでからの支援、離職してからの支援ではなく、  
メンタルヘルスの予防と同じように悩む前のキャリア支援

役割変化やライフステージに合わせたキャリア教育の充実で  
「自分で自分の生き方」を選択する力を身につける  
役割変化のタイミングでのキャリア・カウンセリングで  
個人がキャリアについて考える支援をする

結果としてメンタルヘルスの予防にも繋がる