

まえがき

人生の岐路に立つとき、私たちはさまざまな感情を抱きます。喜びや期待を感じる一方で、ときには不安や恐れも伴います。そうした中で特につらい経験の1つが、「失業」という現実と直面したときではないでしょうか。長年慣れ親しんだ職場や、頼りにしていた安定した収入を失うことにより、大きな不安や喪失感を抱く労働者も少なくありません。

この経験は、さらに深刻な影響をもたらす可能性があります。自尊心や社会とのつながりを脅かし、社会における自分自身の役割に再考を迫り、未来への希望さえも揺るがしかねません。このような状況下では、労働者にとって精神的に大きな負担となることが容易に想像できます。

私は、独立行政法人労働政策研究・研修機構が運営する労働大学校で、ハローワーク（公共職業安定所）職員向けの研修を担当しています。この研修を通じて、ハローワーク職員が日々直面するさまざまな課題や、就職支援の現場で得られた知見を収集・分析しています。これらの経験から、失業者の心理を理解し、効果的な再就職支援の方法を研究しています。

ハローワークは、厚生労働省が所管する国の行政機関です。全国500カ所以上に設置された拠点を通じて、求職者と求人企業の双方に対して、さまざまな雇用関連サービスを無料で提供しています。主なサービスには、職業相談、職業紹介、雇用保険の手続き、求人情報の提供、職業訓練のあっせんなどがあります。

さらに、ハローワークは、企業が従業員の雇用を守るため、一時的に休業や教育訓練、出向などを実施する場合、企業に対して助成金を支給する雇用調整助成金制度などを通じて、地域の雇用安定化にも貢献しています。

私の所属する労働大学校では、全国の労働行政運営の中核となる行政職員を対象に、各種研修を実施しています。具体的には、労働関係法令、労働経済、社会保障制度などの専門知識を習得するための研修を行っています。さらに、実践的な研修も実施しています。これには、労働基準法違反の是正に

向けた事業場への調査・指導能力を養うためのものや、職業相談・職業紹介といった労働市場における需給調整の実務能力を向上させるためのものが含まれます。

研修では、ハローワーク職員が実際に担当した職業相談の事例を深く掘り下げて検討する機会があり、職員同士で活発な意見交換が行われています。この研修に参加するたびに、現場の抱える課題や支援の現状について理解を深め、多くの学びを得ています。年齢、スキル不足、職歴の空白期間、育児や介護の責任、病気や障害など、さまざまな困難を抱える失業者の方々の事例を知ることができます。そして、これらの事例から、職員の親身なサポートと、何よりも本人の努力によって、見事に再就職を果たした方々の感動的な事例を学ぶことができます。

これらの事例は、私たちに希望を与えてくれます。それは、たとえ大きな不安や挫折があったとしても、前向きな気持ちを持続けること、そして、それを支える温かいサポートがあれば、失業という困難を乗り越え、新たな人生を切り開くことができるという希望です。

本書は、失業という困難な状況に直面した労働者が、どのようにして「再就職」という新たな希望を見出すのか、その心の軌跡を心理学の視点から徹底的に検討します。失業によって生じる不安、焦り、孤独感は、ときに、将来への絶望感や無力感を引き起こす可能性があります。こうした心の動きのメカニズムを丁寧に解き明かしていきます。

しかし、本書は単に問題を指摘するだけではありません。これらの心理的メカニズムを理解し、キャリアコンサルティングや再就職支援セミナーなどの適切な支援を提供することの重要性を強調しています。そうすることで、失業者が再び立ち上がり、積極的に仕事を探す意欲を取り戻し、新たな一歩を踏み出すことができるというメッセージを伝えています。

本書は、序章と6つの章、そして終章で構成されています。

序章では、心理学から見た失業問題の本質と、その心理学的アプローチを説明します。このアプローチは大きく2つに分類されます。第1に、失業がもたらす心理的にネガティブな影響とその緩和策の研究、第2に、失業問

題の解決策としての求職活動とその支援策の研究です。

第1章では、失業の心理学研究の歴史をふり返ります。失業の心理学は1930年代の大恐慌を契機に本格的に始まりました。当初は、失業がもたらすストレス、不安、抑うつといった心理的苦痛の研究が中心でした。これが、失業の心理学における第1のアプローチの礎となりました。

時代とともに、このアプローチの研究の焦点は進化し、現在では、「ウェルビーイング」というより包括的な概念に注目が集まっています。ウェルビーイングとは、心身が健康である状態を指し、日本語では「幸福感」や「健康的な生活」などと訳されることもあります。具体的には、気分が晴れやかで充実感に満ち、物事に積極的に取り組む意欲がある状態を指します。心理学では、この状態を「ファンクショニング・ウェル」(functioning well)と呼び、「心身が調和し、適切に機能している」ことを意味します。

失業がウェルビーイングに及ぼすネガティブな影響を理解し、それを軽減する方法を探ることが、現代の失業の心理学研究における最も重要なテーマとなっています。この課題は、労働者の精神的健康を守り、ウェルビーイングの向上に貢献する上で、極めて重要な位置を占めています。

第2章では、失業がウェルビーイングに及ぼすネガティブな影響の背景にある心理的メカニズムを理論的に検討します。大きく分けて、環境中心理論、個人中心理論、相互作用理論の3つの観点から説明します。これらの観点は、失業と精神的健康との関連性を異なる角度から探求しています。

環境中心理論では、失業という環境変化が労働者の精神的健康に直接影響を与えると考えます。個人中心理論では、失業によって精神的健康に影響を与える個人の内的な心理的メカニズムが変化すると考えます。相互作用理論では、労働者が失業や雇用をどのように受け止めるかといった認知的評価が失業に対する精神的健康に影響を与えると考えます。

第3章では、求職活動における「自ら考えて動く」ことの重要性和、それを支える「自律型求職活動モデル」について解説します。2000年代以降、失業問題の解決策として、求職活動そのものやそれを支援するための効果的な方法に関する研究が活発化しました。この動向は、失業の心理学における

第2のアプローチとして位置づけられ、その中心には「自己調整」に関する理論があります。

仕事探しは、思うように進まないことや、なかなか結果が出ないことなどから、ストレスを感じやすく、途中であきらめてしまう人も少なくありません。しかし、希望の仕事に就くためには、あきらめずに活動を継続することが重要です。そこで鍵となるのが自己調整です。自己調整とは、目標達成のために、自分の気持ちや考え、行動をコントロールし、状況に合わせて適切な行動を選択していくプロセスを指します。

第4章では、求職活動支援に関する研究とその理論的背景について解説します。求職活動支援とは、求職者の早期再就職を目的として設計された研修プログラムを指します。本章では、求職活動支援の研究を3つの観点から考察します。第1に、主要な理論的枠組み、方法論、研究の対象、そしてキャリア支援研究との比較です。第2に、求職活動支援の代表的なプログラムを紹介します。これらのプログラム研究では、さまざまな心理学理論を応用して効果的な就職支援技法が開発されています。第3に、プログラム研究の背景にある求職者像が時代とともにどのように変化してきたかについて説明します。

第5章では、労働政策研究・研修機構が開発したオンライン再就職支援プログラム「希望の就職が実現する秘訣—へこたれない仕事探し—」（略称「へこたれない研修」）について解説します。このプログラムは、求職者が主体的に仕事探しに取り組み、困難な状況にもくじけずに活動を続けられるよう、心理学の研究知見にもとづいて設計されています。本章では、へこたれない研修の開発経緯とその内容、そして効果を検証するために実施されたモニター調査の結果について説明します。

第6章では、インターネットの普及による求職・採用活動の変化や、今後の仕事探しに影響を与えるテクノロジーについて検討します。本章の執筆は、労働政策研究・研修機構の元アシスタントフェローである西垣英恵氏に依頼しました。

2000年代以降のインターネットの普及は、企業の採用活動と求職者の就

職活動に大きな変化をもたらしました。本章では、インターネットを利用した求職・採用活動である E-リクルートメントがもたらした変化について、その利点と課題を整理します。

また、人工知能 (AI)、ビッグデータ、仮想現実 (VR)、拡張現実 (AR) など、近年発展が著しいテクノロジーが、求職活動にどのような影響を与えるかについて、心理学の理論的背景やさまざまな研究知見にもとづいて検討します。具体的には、ゲーミフィケーション、ソーシャルロボティクス、VR と AR、自己定量化といった技術が、求職活動の各段階でどのように活用できるのか、どのような効果が期待できるのかについて解説します。

終章では、本書で述べた理論や研究を踏まえ、失業者の生活支援や再就職支援に携わる方々、そして失業問題に取り組む研究者や政策立案者に向けて、16 の具体的な提言を行います。

これらの提言は、失業問題の解決に貢献することを目指し、失業者への理解を深めること、多角的な支援の重要性、雇用の質の向上、失業を成長の機会と捉えること、そしてテクノロジーを活用した支援の可能性などについて論じています。また、今後の研究課題として、失業と再就職を雇用関係の枠組みから捉え、事業主への働きかけも視野に入れた研究の必要性を提示しています。

本書を通じて、ハローワーク職員や各種再就職支援機関の担当者など、支援職に携わる方々に、失業者の心理状態や再就職に向けた効果的な支援方法についての理解を深めていただくことを目指しています。さらに、失業問題に関わる研究者や政策立案者の方々にとっても、本書が今後の研究や政策立案に役立つことを願っています。

本書の制作にあたり、当機構の多くの方々にご協力を賜りました。本書の執筆に際しては、前所長 金崎幸子氏および元理事 室山晴美氏より貴重なご意見とご指導をいただきました。また、統計分析においては、当機構内の研究プロジェクトにご協力いただいた山口綾香先生（有限責任監査法人トーマツ リスクアドバイザー事業本部 ヘルスケア マネジャー）および元アシスタントフェロー 石川智子先生（ai2I 相談室）に深く感謝申し上げます。

引用文献リストや索引の作成を含む校正作業全般は、アシスタントフェロー 木村ゆかり氏が担当し、事務補佐員 五十嵐けい子氏からの多大なるご協力をいただきました。

本書の編集全般を担った成果普及課長 太田隆史氏の尽力がなければ、本書を完成させることはできなかったでしょう。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

2025 年 3 月

梶野 潤