

# 失業と向き合う

今日のビジネス環境は、市場動向や新たな競争、テクノロジーなどに適応すべく、常に進化しています。再編やアウトソーシング、人員削減などがすべて当然のごとく行われていますが、これは常に変化する世界を反映するものです。

もはや失業は珍しいことではないといえますが、それでも当事者にとって経済的、精神的、感情的ストレスが多いことは否めません。予期しない失業によって、恐怖や不安、否認、怒り、悲しみなどの感情を抱くことが多々あります。自身のアイデンティティや目的について、疑問が生じることも起こりえます。多くの人が無力感と闘うこととなります。失業は人間関係や全体的な幸福感にも影響を及ぼす可能性があります。

これまで慣れ親しんだ日常から脱却する必要がありますが、それはたやすいことではありません。すぐに最悪の事態を想定し、恐怖と悲しみに圧倒されてしまうこともあるでしょう。しかし、現実には変化によって大きなチャンスがもたらされることもあります。

以下の提案は、これまでの日常から脱却し、今後の進路の決定に役立つことでしょう。

## 悲しみを認める

仕事を失う、それはまさに喪失です。喪失を経験したときに悲しみを覚えるのはごく自然で正常なことです。時間をかけて自分の気持ちを書き留めたり、友人や専門家に話したりすることで、悲しみを乗り越えることができます。

## 自分自身を労る

セルフケアは非常に重要です。よく食べ、十分な睡眠をとって、家族や友人とのつながりを大切にしましょう。リラックスするために意図的に休息を取りましょう。アルコールや薬物、ジャンクフードなどの過剰摂取は避けてください。ユーモアを忘れないでください。他の人に優しくしましょう。他者のために何かをするということは、あなたが喜びを感じられるだけでなく、その人との関係も豊かにしてくれます。



## 前向きな姿勢を維持する

失業は自分でコントロールできないことだったかもしれませんが、自分の態度は自分でコントロールが可能です。状況や、それをうまく切り抜けることに関して、否定的で恐怖に基づいた考えが頭に浮かぶかもしれませんが。そのような考えには、反証を見つけて、意図的に立ち向かってください。過去に困難をうまく乗り切ったのはどんな時でしたか。その時、何が役に立ちましたか。この状況に適用できるものはありますか。変化には不確実な期間が伴うことを受け入れてください。あなたは以前の日常に慣れており、自分の役割とそれをうまく遂行する方法を熟知していました。今、あなたは新しい日常がどのようなものになるかを模索しています。この段階では、落ち着いた気持ちになりますが、創造性が必要です。柔軟な考え方を維持することで、多様な視点を考慮し、新しい機会を特定できるようになります。人は不確実な状況に対処している間、良い感情も悪い感情も含め、さまざまな感情を抱くことがあります。自分の感情を認め、意図的にポジティブシンキングで進みましょう。



## 経済的なニーズを計画する

- **すべての収入源を評価する。** 会社によっては、退職時に退職金、その他給付が出される場合があります。提供された資金の詳細と活用方法を把握してください。お住まいの地域で提供されている失業保険について調べてみることを検討してください。
- **緊急時の支出計画を作成する。** 次のキャリアステップが決まるまで、不必要な購入を避けて支出を減らすことも考えてみましょう。
- **一時的な保険を検討する。** 健康保険に加入する方法はいろいろあり、元の雇用主が何らかの福利厚生を提供している場合もあります。



## 教育とキャリアの目標を評価する

仕事において目的意識と満足感を与えてくれるのは何かを今一度考えてみましょう。新しいキャリアとトレーニングのオプションを探りましょう。



## 次なるステップを踏み出す

- **ネットワーク** - 希望する仕事とその役割であなたは何を提供できるか、友人や知人と話してください。求人をしている会社を紹介してもらいましょう。
- **計画を立てる** - 新しい仕事を見つけるまでに要する時間は人や場合によってさまざまです。ルーチンを守り、毎日の目標を書き出すことで、高いモチベーションを維持しながら求職活動を生産的に実行できます。焦る必要はありません。前向きになってください。自分でコントロールできることに集中しましょう。正社員の職を探す間は、臨時の仕事も検討してください。
- **チームを構築する** - 家族や友人と連絡を取り、サポートを受けましょう。会社を退職する際に雇用主が提供したカウンセリングのオプションを調べてください。



## 覚えておいてほしいこと

これは一過性の状況に過ぎません。あなたはこれまでいくつもの困難を乗り越えてきたはずです。この失業も乗り越えられるに違いありません。前向きな姿勢を維持し、変化の中でチャンスを見つけましょう。



## 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143545-022024 OHC