

# きらりとマクマク

第4号



特集

仕事の「**ブランク**」

について

## 仕事の「ブランク」の不安

『きらりとてくてく』第4号のテーマは、「仕事のブランク」の不安です。

「仕事のブランク」とは、「何らかの理由で仕事をしていなかった期間」の事を指します。

仕事のブランクがあるために、再就職に自信が持てない、という方もいるのではないのでしょうか。

今回はこの「仕事のブランク」をどのように捉えればよいのか、ということについて考えたいと思います。

さて、皆さんは「仕事のブランク」というと、どのようなイメージをもたれますか？

ブランク期間に  
何もしていないけど、  
どうしよう

ブランク期間に何が  
あったかを言わなければ  
いけないのではないかと

ブランクがあると  
就職できないの  
ではないかと



また、企業や会社は「仕事のブランク」と聞くと、どのようなイメージをもっているのでしょうか？



仕事を続ける気が  
ないのではないかと

就職をしても、  
また辞めるのではないかと

「仕事のブランクがある人」には、一般的に、これらのようなネガティブなイメージを持つ人が多く、「ブランクはあってはいけないもの」と捉えられる傾向があります。

これが「仕事のブランクの不安」を生んでいると言えます。

では、仕事のブランクはそもそも **あってはいけないもの** なのではないのでしょうか。

仕事のブランクが生じる背景には、様々な理由があります。療養、介護、勉強等、どうしてもできない事情や、仕事をせずに専念したほうが良い事情もあるでしょう。このような事が起きるのは、決して特別なことではありません。

**仕事には「ブランク」が生じてても、人生に「ブランク」はありません。**

仕事をしていない期間も、人生はずっと続いており、仕事のブランクは決して「あってはいけないもの」ではないのです。

# 職場の理解を得るためには

しかし、職場での理解を得るには工夫が必要です。  
そのために考えておきたいポイントを以下にまとめました。

## ① ブランク期間に価値を見出す

まず、自分自身がブランク期間に肯定的な意味付けが出来るかどうかポイントです。なぜブランクが生じたのか、ブランク期間に何をしていたか、その期間に得たものは何か、一度振り返り、まとめてみると良いでしょう。



## ② 就労にむけた準備について考える

少し見方を変えて、仕事のブランクがある人を雇う会社側の気持ちを想像してみてください。「ちゃんと仕事を続けられるのか」ということを気にする会社は少なくないでしょう。つまり会社側も「仕事のブランク」の不安を抱えているわけです。この不安を解消し、雇ってもらうにはどうすればよいのでしょうか。

大事なポイントは「就職までの準備」です。ブランク期間から何の準備もせずに仕事を始めようとすると、会社から仕事を続けられるかどうか不安に思われても仕方がないでしょう。就職する前に何らかの準備をしていれば、ブランクがあっても大丈夫だということをアピールすることができます。ブランク期間中だからこそ始められることもありますので、就職に向けて動き出す前に一度考えてみてはいかがでしょうか。以下に準備としてできることの例を挙げてみました。参考にしてみてください。



### 職業訓練をする

(就労移行支援事業所、就労継続支援 B 型事業所、公共職業安定所、職業能力開発校、障害者職業センター、職業リハビリテーションセンター等)

### 資格取得のために 学校に通う



### ボランティアに参加する



### スポーツジムに通うなど、 定期的に運動をする

## 空白を伝えること × 働く上での安心感

なお、「空白の理由を正直に伝えるか否か」について、当事業所の利用者の方々に意見を聞いてみた所、ほとんどの方が「正直に言ったほうが良い」という意見でした。理由を尋ねると、

「正直に言った方が、感覚的に印象が良い」

「作った自分で居続けなければいけないのはしんどい」

「空白も含めた、ありのままの自分で採用されたい」

等の声が上がりました。

自分を偽ってではなく、ありのままの自分を理解してもらった上で採用されるということが、就職後の働きやすさ、安心感に繋がるのかもしれませんが。



## まとめ

現代社会には「一度レールから外れてしまったら、元のレールに戻りにくい」という風潮があります。裏を返せば、レールから外れないようにしなければいけない息苦しい社会なのかもしれません。

しかし、諦める必要はありません。

空白期間も人生の大切な一部です。

再就職への思いがある方には、しっかりと準備した上で再チャレンジしていただきたいと思います。



## 次号予告

次号は「オープン・クローズ」をテーマにする予定です。