

# 『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』

## 第 2 章 “聴く”ということの本質

### ——カウンセリングマインドとの出会い

年が明けて間もない土曜日。

セミナー第 2 回目の朝、西園智久は、画面越しに少し身を正して Zoom を立ち上げた。

(今日はロールプレイがある……自分に務まるだろうか)

前回のセミナーで「聴く姿勢」の大切さを知ったとはいえ、実際にやってみるとなれば話は別だ。

それでも、どこか静かな覚悟のようなものもあった。

午前中は座学。

星野先生が静かに語る。

「カウンセリングにおける支援とは、“良いアドバイスを与えること”ではありません。“その人がその人でいられる場”を、共に創ることです」

無条件の肯定的関心。共感的理解。そして自己一致。

どの言葉も、教科書的な定義を超えて、「人と人との関わり」に深く通じていた。

(簡単にはできないけれど……やってみよう)

午後の実習。

ロールプレイ前半、西園はカウンセラー役を務めることになった。

クライアント役を務めるのは、受講仲間の辰間さん。設定は「38 歳・営業職・同期の昇進を見て焦りと迷いを抱える男性」。

辰間さんは、開口一番、少し硬い口調で語り出した。

「……最近、同期が課長になりまして。自分はまだ係長で、何か取り残されてるような気がするんです」

(ああ、その気持ち……分かる気がする)  
だが今は“分かる”より、“聴く”ことが先だ。

「そうでしたか……それを知ったとき、どんな気持ちが浮かびましたか？」

一瞬、画面の向こうの辰間さんが黙った。  
沈黙。

10 秒にも満たないはずの時間が、永遠に感じられる。  
(……うまくなかったか？ 問いが抽象的すぎた？)  
頭の中でぐるぐると考えが回り始める。

画面を見つめながら、手元のマウスを指がさまよった。  
言葉を待ちたい。けれど、何か言いたい衝動にもかられる。

ようやく辰間さんが口を開いた。  
「焦り、ですかね。あと、自分はこのままでいいのかって不安も……」

(ああ、出てきた……)

言葉を受け止めること。  
問いすぎず、急がず、ただ“そこにいる”こと。  
そう心がけたつもりだったが、後半になって焦りが出始める。

「では、転職を考えたことはありますか？」

その言葉を口にした瞬間、胸の奥がチクリとした。  
(……違う、今、聞くべきは“選択肢”じゃなかった)  
相手の言葉の背後にある感情に寄り添うはずが、つい“次の展開”を探してしまう自分がいた。

終了後、振り返りで星野先生は言った。

「問いは、“答えを引き出す”ためにあるものではありません。“その人が今、何を感じているか”を共に見つめるための扉です」

その言葉に、西園は自分の問いが“扉”ではなく“出口”になってしまっていたことに気づかされた。

後半のロールプレイで、西園はクライアント役を務めることになった。  
今度の設定は、「40 歳・準管理職・希望しない部署への異動を打診された男性」。

(話す側になって、何が見えるだろう……)

カウンセラー役は、辰間さん。  
相手の言葉に丁寧に頷く、信頼できる佇まいだった。

「……先週、プロジェクトの中止が決まりまして。次の異動先として提示されたのが、希望していない部署だったんです」

自分でも驚くほど、すらすらと言葉が出てくる。

「いまの上司には期待してもらっていて……断れば裏切るような気もして。だけど、自分としては、別の道も考えたくて……」

「その“裏切るような気持ち”には、どんな思いがあるのでしょうか？」

辰間さんの声は柔らかく、問いも押しつけがましくなかった。  
だからこそ、西園は自然に口を開けた。

「……たぶん、“必要とされたい”んだと思います。期待に応えたい。でも、それだけで動いていいのか、迷っていて……」

気づけば、胸の奥にあった小さな“揺れ”が言葉になっていた。

(聴いてもらうって……こんなに安心できることだったのか)

自分が今朝、必死で“問い”を考えていたとき、相手の語りにどれだけ“余白”を残せていただろうか。  
この安心感を、次は誰かに届けられるだろうか。

Zoom を退出したあと、西園は椅子の背にもたれ、しばらく天井を見上げていた。

「焦りを聴く」と「焦りを語る」。  
「揺れに触れる」と「揺れを見つめてもらう」。

どちらも、“聴く力”に支えられていることに気づいた。

夕食の席。

味噌汁をすくう志穂がふと尋ねた。

「今日は、どんな一日だった？」

西園は静かに笑った。

「……“話す”って、誰かに理解してもらおうとすることなんだね。

それを“待ってくれる人”がいるって、すごく心強いことだなんて思った」

志穂は、静かに頷いた。

「あなたも、誰かの“その人らしさ”を支える人になれるといいね」

西園は、一瞬言葉に詰まったあと、うなずいた。

——“支援者になる”道は、まだ遠い。

けれど、その距離を怖がるより、“今ここ”に丁寧でありたいと思った。

—第2章完—

*Stories on the way.*

## 【講義メモ | 第 2 回セミナーの主な学び】

### 1. カウンセリングの基本的態度(ロジャーズ理論)

- ・ 無条件の肯定的関心  
評価・判断せず、クライアントの存在そのものを受け入れる態度。  
⇒「そのままでもいい」と感じられる関係性の土台となる。
- ・ 共感的理解  
相手の気持ちや経験を、あたかも自分のことのように理解しようとする姿勢。  
⇒「自分の内面が受け止められている」と感じられる体験を提供する。
- ・ 自己一致  
カウンセラー自身が、自らの感情・思考・言動の一致性を保ち、誠実に関わる姿勢。  
⇒「演じる」のではなく、自然体で向き合うことで信頼を形成する。

### 2. “聴く力”とは何か

- ・ 傾聴とは「耳で聴く」ことではなく「心で聴く」こと  
⇒ 言葉の奥にある“意味”“感情”“意志”に注意を向ける能動的な営み。
- ・ メモを取らずに 3 分間「聴く」実習  
⇒ 話の全体像は意外と記憶に残ること、集中力と共感姿勢の大切さを実感。  
⇒ 聴き手の「姿勢」が話し手の安心感を左右する。

### 3. 問いかけの力と“Cor の視点”

- ・ クライアントの自己理解・自己決定を促す問いとは？  
⇒ 「情報収集」のための問いではなく、「本音に触れる場」を作る問いかけが鍵。  
⇒ 「良い答え」を引き出そうとせず、相手の“いま”に寄り添うことが重要。
- ・ Cor に求められる「三つの観る目」
  - ① クライアントを観る目
  - ② 自分(Cor)自身を客観的に観る目
  - ③ カウンセリング・プロセス全体を捉える目

### 4. カウンセリングのプロセス

- ・ Cor 視点の展開：
  - ① 関係形成(ラポール)→② 問題把握→③ 目標の明確化→④ 方策の検討→⑤ 意思決定と行動化
- ・ CL 視点の内的変化：
  - ① 自己認識→② 自己対決→③ 自己受容→④ 自己選択→⑤ 意思決定→⑥ コミットメント

※「自己対決」= 迷いや不安と向き合い、「自分の本音」を認めるステップ。

## 5. 振り返り

### ✓ よかった点

- ・ ロールプレイを通じて、問いかけや間の取り方が信頼形成に直結することを体感。
- ・ カウンセラー役として“共感的に聴こうとする姿勢”の大切さを実感。
- ・ クライアント役として「語りながら整理されていく感覚」「支えられている安心感」を味わった。
- ・ 一つのテーマ(昇進の遅れ、異動の打診)にも、複数の感情や価値観が交錯していることを理解。

### ✓ 難しさ・課題

- ・ カウンセラー役では、「何か言わなければ」という焦りが出て、問いが浅くなることがあった。
- ・ 表面的な内容(転職、制度選択など)に囚われ、本音への寄り添いが甘くなる場面も。
- ・ 感情の“揺れ”や“奥行き”を感じ取る感受性を磨く必要性を痛感。

### ✓ 今後に向けて

- ・ 問いを“次の展開”に向けるのではなく、“今の気持ち”を深めるために使う意識を持ちたい。
- ・ 自分が支援者であると同時に、「支援される感覚」も忘れずに持ち続ける。
- ・ ロールプレイを通じて“成功／失敗”でなく“気づきと学び”として受け止め、実践を積み重ねる。

小説『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』

© 2025 caritabito.com

All rights reserved. 無断転載・複製・引用を禁じます。

本作は、実際のキャリアコンサルタント養成セミナーでの学びや講義内容をもとに構成されたフィクションです。セミナーに基づく記録的要素も含まれていますが、登場する人物・エピソード・団体名などはすべて創作によるものであり、実在の個人・団体とは一切関係ありません。