

# 小説『モヤモヤの奥にあるもの』(キャリアと人間関係のはざまで)

## 第0章 序章(登場人物紹介)

キャリアに迷いはつきものだ。

なにかを始めようとするとき、人は時に立ち止まり、振り返り、そして悩む。

それがたとえ、前向きな理由であったとしても——

「学びたい」「変わりたい」という思いが、職場や人間関係に波紋を生むこともある。

今回描かれるのは、そんな静かな葛藤を抱えた、一人の歯科衛生士の物語である。

職場での小さな変化。

自分で膨らんでいく“モヤモヤ”という名の感情。

そして、それをどう言葉にし、どう伝えていくのか。

物語の中で交わされる対話は、派手なものではない。

だがそこには、自分自身と向き合うための静かな決意が宿っている。

“働くこと”を見つめ直すすべての人に、そっと寄り添う物語となれば幸いだ。

### 登場人物紹介

- ・ 森川 真帆(もりかわ・まほ)

27歳。歯科医院に勤務する歯科衛生士。

患者からの信頼も厚く、誠実に仕事に向き合ってきたが、より広い視野で医療を学びたいという思いから、介護支援専門員(ケアマネージャー)の資格取得を目指して勉強を始める。その行動が職場で誤解を招き、人間関係に悩むように。

モヤモヤを抱えたまま働く日々のなかで、自分の気持ちを整理するためにキャリアコンサルティングを受けることを決意する。

- ・ 西園 智久(にしその・ともひさ)

62歳。キャリアコンサルタント。

かつては大手化学メーカーの人事部に勤務し、50代後半でキャリア支援の道へ転身。

現在は地域のキャリア相談室で活動しており、クライエントの語りを丁寧に受け止める支援スタイルが持ち味。

本人の気づきや言葉を尊重し、焦らず促す姿勢を大切にしている。

## 第1章 静かな距離感の中で

朝の診療室には、いつもと変わらぬ音が満ちていた。

器具の準備をする金属音、受付から届く呼び出しの声、患者の笑い声——それらすべてが、どこか自分の外側で響いているように思えた。

森川真帆は、白衣の袖を軽くまくりながら、無意識に周囲を見渡した。

「おはようございます」

そう声をかけても、返ってくるのは軽い会釈だけ。

一人ひとりが忙しいだけかもしれない。けれどその“薄さ”が、真帆の心に小さな針のように刺さる。

患者の担当割りが貼られたホワイトボードを見れば、以前より自分の割り当てが減っていることに気づく。

——また、今日も少ないな。

理由は、おそらくわかっていた。

半年前。

彼女は、介護支援専門員——いわゆる“ケアマネージャー”の資格取得を目指して勉強を始めた。

歯科衛生士として働くことに誇りはある。けれど、患者との会話や家族の声を通して、「もっと広い医療の視点が必要だ」と痛感することがあった。

だからこそ、学びを広げようと決めた。

その行動が、まさかこんなふうに距離を生むとは思ってもいなかった。

「どうせ辞めるんでしょ」

「気持ちはもう次の仕事なんだよね」

誰かが直接そう言ったわけではない。

けれど、狭い職場の中で、言葉はすぐに空気を伝って届いてくる。

——ちゃんと伝えればいい。

——辞めるつもりなんかないって。

それができたら、どれだけ楽だっただろう。  
けれど、そんな機会はなかったし、勇気も出なかった。

自分の行動が、結果的に“壁”をつくってしまったのかもしれない。  
最近は、勉強を優先して同僚の食事の誘いも断っていた。  
夜の勉強に追われ、業務中の笑顔も減っていたかもしれない。

——私のせいなのかな。

そんな思いが、自分をますます沈ませる。

けれど同時に、胸の奥から湧き上がってくる声もあった。

——どうして、“学びたい”という気持ちが、こんなにも責められることになるの？

正しいとか間違っているとかではない。  
ただ、自分の中にある“モヤモヤ”に、名前をつけたくなった。

ふと目に入った、職員休憩室の掲示板。

「キャリアコンサルティングを受けてみませんか？」

ポスターのその一文が、真帆の目にやけに優しく映った。

興味半分、逃げ場を探すような気持ち半分で、連絡先をスマートフォンにメモした。

——誰かに話してみたい。  
——このモヤモヤの正体を、知りたい。

そんな思いを胸に、真帆は数日後、静かに面談室のドアをノックした。

## 第2章 モヤモヤの輪郭

「本日は、どのようなご相談を希望されていますか？」

面談室の奥に座るキャリアコンサルタント——西園智久は、柔らかな口調で問い合わせた。  
年齢は60代だろうか。穏やかな声の奥に、何かを見通すような静けさがある。

真正面に座った真帆は、一瞬ためらってから、静かに口を開いた。

「……職場のことで悩んでいます。人間関係というか……自分の行動が、周りに誤解されているようで」

西園は黙ってうなずいた。

それだけなのに、不思議と言葉が続いていく。

「半年前から、介護支援専門員の資格取得を目指して勉強していて……そのことで、職場の先輩たちから“どうせ辞めるんでしょう”って思われているような気がして……」

直接、何かを言われたわけではない。

けれど、患者の割り振りが減ったり、昼休みに話しかけられなくなったり——空気が変わったのは、確かだった。

「本当は、辞めるつもりなんかないんです。仕事も、患者さんのこと、ちゃんと大事にしてる。でも、伝える機会もないし……何をどう言えばいいのかも、わからなくて」

「……モヤモヤされているんですね」

西園が口にしたその言葉に、真帆はふと、息を飲んだ。

“モヤモヤ”——自分でも何度も口にしていたその言葉が、誰かに拾われ、そっと目の前に差し出された気がした。

「はい……ずっと。朝起きたときから、職場に向かう途中も、帰ってからも……なんとなく気持ちが晴れないんです」

「その“モヤモヤ”、どこから来ていると思いますか？」

問いは、押しつけがましくなかった。

けれど、真帆の心の奥に静かに響いた。

「……たぶん、自分で距離をつくってしまったから、かもしれません。勉強のことで手いっぱいになって、先輩たちの誘いを断ることも増えて。食事に行くのもやめちゃって……」

真帆は、ゆっくりと視線を落とす。

「だから、あっちからも話しかけられなくなって。……でも、“嫌われる”って思うと、自分からは話しかけられなくて」

「それだけ、関係を大事にされていたんですね」

西園の言葉は、優しく芯を突いていた。

真帆の目に、かすかに涙がにじんだ。

——私は、職場が嫌いなんじゃなかった。

——あの関係が好きだったからこそ、しんどかったんだ。

「辞めたいわけじゃないんです。むしろ、もっとここで成長したくて、だから医療の知識を広げたかったです。ケアマネの資格があれば、今の仕事にも役立つかもしれないと思って……」

気づけば、言葉は途切れず流れ出ていた。

西園は、真帆の言葉を一つひとつ受け止めながら、少しずつ問い合わせを重ねていく。

「勉強のことを、興味を持って聞いてくれた方はいませんでしたか？」

「……います。一人だけ、“どんな内容なの？”って声をかけてくれた先輩が」

「その方には、話してみたいと思いますか？」

少しの沈黙の後、真帆はうなずいた。

「……もし、誰かに伝えるなら、その人かもしれません」

そのとき初めて、“伝える”という選択肢が、真帆の手のひらに落ちてきた。

“モヤモヤ”の正体は、言えなかつた想いの滯りだった。

その想いに、言葉を与えること。

それが、前に進むための最初の一歩になるのかもしれない——。

面談室の空気が、わずかに動いた気がした。

### 第3章 言葉にして、伝えること

面談の翌日。

森川真帆は、カバンに入れたままの参考書をそっと取り出し、家の机の上に戻した。いつもなら、昼休みに読むために持っていくはずのものだった。けれど今日は、職場には持って行かないと決めていた。

「休憩時間は、仕事からいったん離れる時間にしよう」

西園との対話の中で、そう自分と約束した。

職場の空気は、相変わらずだった。  
廊下ですれ違うとき、目を合わせない先輩。  
昼休みの会話に、入れずに座る静かな時間。

けれど、昨日までと少し違うのは、“自分が何を感じているか”に、真帆が敏感になっていたことだ。

——怖い。けれど、伝えたい。

それは、焦りや苛立ちではなく、「本当の自分を見せたい」という小さな意志だった。

昼休み、真帆は小さなメモ帳を開いた。  
そこには、西園との面談後に書き留めた言葉が並んでいる。

「仕事を辞めるつもりはない」  
「今の職場も、患者さんとの関係も大切」  
「勉強を始めたのは、広く医療を学びたいから」

読み返すだけで、少しずつ胸の中が整理されていくのを感じた。

夕方、診療が終わったタイミングを見計らって、彼女は声をかけた。

「……〇〇さん、今、お時間いいですか？」

話しかけたのは、以前“どんな勉強なの？”と気にかけてくれた先輩だった。

予想していたよりも柔らかく、「いいよ」と返ってきた声に、胸がすっと軽くなる。

「この前、勉強のことを聞いてくださったとき、ちゃんと話せなかつたんですけど……私、今  
の職場を辞めたいと思っているわけではないんです」

言葉が、震えないように慎重に選ぶ。

「もっと広い視点で医療のことを学びたいと思って、介護支援専門員の資格を目指してい  
て。でも、最近は職場で距離を感じることがあって……たぶん、私自身が話さなくなってしまったせいでもあると思っていて」

沈黙が流れた。

真帆は視線を落としながら、相手の反応を待った。

「……そうだったんだね」

しばらくして返ってきたその言葉に、張りつめていた緊張がふっと解けた。

「それ、ちゃんと話してくれてありがとう。真帆ちゃんがどういう思いで頑張ってるか、聞け  
てよかったです」

——わかつてくれた。

それだけで、胸の奥に溜まっていたものが流れていくようだった。

「応援してるよ。無理しすぎないでね。何かあったら、いつでも声かけて」

その先輩の言葉が、真帆にとって“味方”という存在の確かさを教えてくれた。

それからの日々、真帆は昼休みに参考書を広げることはやめた。

代わりに、職場の窓から空を眺めたり、ときには先輩に「お疲れさまです」と声をかけたり。  
小さな行動をひとつひとつ積み重ねた。

完璧ではない。でも、少しずつ動き始めていた。

“伝えること”は、怖さを伴う。

けれど、“伝えたあの風景”は、それまでとは違って見える。

その変化を、自分の力で起こしたこと。

それが、真帆にとっての新しい自信の芽となっていた。

## 第4章 焦らず、でも止まらず

七月に入ると、診療室にも夏の気配が色濃くなってきた。

窓から差し込む陽射しはまぶしく、白衣越しの背中にじつとりと汗がにじむ。

それでも、森川真帆の胸のうちは、以前よりもずっと軽くなっていた。

大きな変化があったわけではない。

けれど、日々の中に小さな“違い”が確かに積み重なっていた。

たとえば、昼休みの時間。

以前は本を開き、周囲の雑談から距離を置いていた。

今は、参考書の代わりに折りたたみのメモ帳を取り出し、今日の感情をひとこと書くようにしている。

「焦った」

「ちょっと落ち着いて対応できた」

「先輩と目が合った、会釈できた」

そんな何気ない記録が、真帆にとっては“自分との対話”になっていた。

試験まで、あと2ヶ月。

焦りがまったくないわけではなかった。

むしろ、以前より“ちゃんと勉強しなきゃ”という気持ちは強まっていた。

でも、今は“やらなきゃ”的質が変わっている。

無理に突っ走るのではなく、ペースを整えること。

「やる」と「休む」をセットで考えること。

それが、真帆にとっての“学ぶ姿勢”になりつつあった。

帰宅後、机に向かう時間も変わった。

以前は時計ばかり気にしていたが、今は「集中できたら 1 時間」で区切るようにしている。  
そのぶん、寝る前にはゆっくりお風呂に入り、睡眠時間も確保する。

“がんばること”は、ただ詰め込むことじゃない。  
それによく気づけた気がした。

週末には、久しぶりに友人と会った。  
カフェで他愛ない話をして、ふと「最近どう？」と聞かれたとき、真帆は迷わず答えた。

「……いろいろあるけど、前よりは、自分のことがわかってきた気がする」

その言葉は、相手に向けたものもあり、自分への確認でもあった。

職場では、まだ気まずさを感じる先輩もいる。  
すべてが解決したわけではない。  
けれど、“解決しなければならない”という強迫観念からは、少し離れることができた。

——今できることを、少しづつ。  
——焦らず、でも止まらず。

そう思えるようになったのは、きっと、あの日の対話があったからだ。

西園に話したこと、自分の想いを言葉にしたこと。  
そして、それを誰かに“伝えた”という事実。

それが、真帆の中に静かに根を張っていた。

あと 2 ヶ月。  
きっと、大丈夫。  
そう言い聞かせながら、夜の机に向かった。

ペンを走らせる音が、かすかに心地よいリズムを刻んでいた。

## 第 5 章 自分を信じるということ

八月中旬。  
蝉の声が診療室の窓の外でたたましく鳴いていた。

照りつける日差しの下、出勤するだけで汗ばむ季節。  
森川真帆の心もまた、夏の熱気のように落ち着かない揺れを見せていた。

試験まで、残り 1 ヶ月を切った。

スケジュールは順調だった。  
参考書のページも、計画通りに進んでいる。  
でも、なぜか心の奥では、ぎわつくような不安が消えなかった。

——本当に、やれているのかな。  
——やっぱり、誰かに嫌われたままなんじやないか。

そんな思いが、ふとした瞬間に顔を出す。

昼休み。  
一人、給湯室でコーヒーを淹れていると、例の先輩がふらりと現れた。

「あ、真帆ちゃん。調子どう？」

「……うん。なんとか、やってるよ」

少しだけ笑って答える。  
それだけで、少しだけ呼吸が深くなった。

「……この前の話、してくれてよかったよ。あれから、他の子とも話しててね。真帆ちゃん、ちゃんと見てる人もいるよ。がんばってるの、分かってる」

「……ありがとう」

その言葉を受け止めながら、真帆は西園の問いを思い出していた。

——“誰に、何を、どんなふうに伝えたいと思いますか？”

その問い合わせに向き合ったからこそ、こうして今の関係が少しずつ築かれているのだと、改めて実感する。

「味方がひとりいれば、大丈夫」

面談の終わりに西園がそっと言ったその一言が、心に浮かんだ。

職場のすべてが劇的に変わったわけではない。  
むしろ、依然として距離のある先輩や、よそよそしい視線もある。  
でも、それを全部“敵”と感じなくなったこと。  
それが、真帆にとって何よりの変化だった。

「全部の人とわかり合えなくてもいい。私は、私のやり方で進めばいい」

そう思えるようになったことで、肩の力がすっと抜けた。

夜の勉強時間。  
ペンを走らせる手が止まり、真帆はふと、メモ帳を開いた。

「私は、ちゃんと向き合っている」  
「私は、仕事も、学びも、大切にしている」  
「私は、ちゃんとやれている」

その言葉を、自分自身に向けて書いていく。

以前は、他人の評価が全てのように思えていた。  
でも今は、少しずつ“自分の目”で自分を見られるようになっていた。

あと数週間で試験本番。

緊張はある。  
でも、やるべきことも、やってきたことも、見えている。

不安の波が押し寄せてても、それに飲まれることはない。  
もう、自分の足で立っている感覚がある。

——自分を信じるということは、誰かに保証されることじゃない。  
——自分が、自分の歩みを認めること。

その実感が、森川真帆の中にゆっくりと根づいていった。

第6章 灯は、もう胸の中に

試験当日の朝。

森川真帆は、バスの窓からゆっくりと流れる街の風景を眺めていた。

少しだけ早起きして、持ち物を確認し、軽く朝食をとった。

それでも、胃の奥には張り詰めた糸のような緊張が残っている。

——大丈夫。ここまでやってきた。

何度も、心の中でそうつぶやいた。

会場に近づくにつれて、同じような受験者たちの姿が目に入る。

不安そうな表情、参考書に目を落とす姿。

その中に、自分の過去の姿を見た気がした。

でも今日は、違う。

「私は、逃げずにここまで来た」

「言葉にできなかった想いを、ちゃんと伝えてきた」

「ひとりで抱え込まずに、人とつながる勇気を持てた」

——もう、十分なんじゃないか。

そんなふうに、自分に言える気がした。

試験会場の椅子に座り、筆記用具を並べる。

深呼吸をひとつ。

「焦らず、でも止まらず」

あのとき、西園に語った言葉を思い出す。

ほんの少し背筋を伸ばすと、会場のざわめきが遠くなっていた。

ペンを握った瞬間、不思議と手は震えなかつた。

その夜。

帰宅した真帆は、シャワーを浴びたあと、机に向かって便箋を取り出した。

宛先は、あの人——キャリアコンサルタントの西園智久。  
でも、これは出すつもりのない手紙。  
ただ、自分のために綴る手紙だった。

西園さんへ

あのとき、話を聴いてくださってありがとうございました。

私はあの面談で、自分の中にあった“モヤモヤ”に初めて名前をつけることができました。それは、「わかってもらいたい」「ちゃんと働いていることを信じてほしい」という気持ちでした。

誰にも伝えられなかつた想いを、誰かに話すことで、自分の中にも変化が起こる。その体験が、私を一步前に進めてくれました。

試験がどうだったかは、まだわかりません。  
でも、今の私は、以前よりずっと“自分のことを信じられている”気がします。

仕事も、学びも、仲間との関係も、すべて大切にしたい。  
その気持ちを大切にしながら、これからも進んでいきます。

あの日の対話は、私の灯台のようなものでした。

——本当に、ありがとうございました。

森川真帆

手紙を書き終えた真帆は、便箋を封筒に入れず、そっと引き出しにしまった。

そして、窓の外を見た。  
夏の夜風が、カーテンを揺らしている。

心の中で揺れていた“モヤモヤ”は、今、確かな輪郭を持つ灯になっていた。

その灯が照らす先には、まだ知らない景色が広がっている。  
けれど、もう怖くない。

灯は、もう、自分の胸の中にあるのだから。

—終わり—

*Stories on the way.*

## 巻末付録

### 【キャリア理論で読み解く —「モヤモヤ」の正体とその意味づけ—】

#### 1. ロジャーズの自己理論 ー自己一致と受容ー

真帆の「モヤモヤ」は、“学びたい自分”と“職場で求められる自分”との間のギャップ=自己不一致によって生じていたと考えられます。

- ・《体験》:キャリアアップのために資格取得を目指す
- ・《自己概念》:「私は職場に忠実であるべき」「学ぶことは裏切りではない」
- ・《不一致》:周囲の無言の圧力や誤解により、“裏切り者”とみなされた感覚

西園はこの“自己不一致”に焦点を当て、真帆自身が「私は辞めたいわけじゃない」と言葉にすることで自己概念の再調整を促しました。

#### 2. ブリッジズの「転機理論」 ー内面的変化の構造ー

物語は、転機理論の「終焉期—中立圈—開始期」という構造に沿って展開しています。

- ・ 終焉期 職場での疎外感、自己否定、焦り
- ・ 中立圈 キャリコンとの対話、自分の気持ちの整理
- ・ 開始期 先輩への打ち明け、行動の変化、自己肯定感の芽生え

この内面的転機こそが、本作のキャリアの本質であり、「環境を変える」よりも「自分の意味づけを変える」ことの重要性が描かれています。

#### 3. シュロスバーグの 4S(状況・自己・支援・戦略)

真帆は自らの強みと支援資源を再認識し、現実的で自己決定的な対処行動を選びました。

- ・ 状況(Situation):職場の空気の変化、誤解、疎外感
- ・ 自己(Self):内省的・責任感が強い・関係性を大切にする性格
- ・ 支援(Support):理解ある先輩・キャリコンの存在
- ・ 戦略(Strategies):話す相手を選ぶ・勉強の仕方を工夫する・心のメモ帳を活用する

## 【キャリコン西園の支援の振り返り】

今回の相談では、森川真帆さんという27歳の歯科衛生士の方からご相談を受けました。主訴は「職場での人間関係の悩み」でしたが、話を聴いていく中で、その背景には「キャリアアップのための学び」と「周囲からの誤解・距離感」、そして「本当は辞めたくないという気持ちとの葛藤」があることが見えてきました。

### 1. 感情を支えるための“言葉の受け止め”

面談の序盤、真帆さんは「モヤモヤするんです」と何度も口にされていました。

私はそのまま丁寧に返し、「“モヤモヤ”という言葉、何度か出てきていますね」と伝えました。

これは、感情に“名前”を与えることで、クライエント自身がその感情を眺め直すきっかけをつくる意図がありました。

「否定でも肯定でもなく、ただ受け止めてもらえた」という安心感が、語りを深める土壤になります。

### 2. “誰かに伝えたい”気持ちに寄り添う

真帆さんは、職場の先輩たちから「どうせ辞めるんでしょ」といったニュアンスの声を感じていたようですが、実際には辞めるつもりはないというご本人の意思がありました。

ここで私は、「伝えたいけれど、伝えられない」という葛藤に注目しました。

その気持ちには、誤解されたくない、信頼されたいという願いが隠れています。

私は「もし、職場の誰かに“辞めるつもりではない”と伝えるとしたら、誰に、どんなふうに伝えたいですか?」と問い合わせました。

この問いは、解決策の提示ではなく、“本人の中にある答え”を引き出すことを意識しています。

その結果、真帆さんは「気にかけてくれた先輩がいる」と語られ、「その人になら話せるかもしれない」と自発的に一步を踏み出す準備を整えられました。

### 2. 相談後を見据えた、行動と心のバランス

支援の終盤では、資格試験まで残り3ヶ月という現実的な時間軸も含めながら、日常の中でできる“自分との向き合い方”について話をしました。

私から具体的な行動提案をするのではなく、真帆さん自身が「職場に勉強道具を持ち込まない」「昼休みは休息にする」といった具体的な工夫を口にされました。

これは、クライエントが自己決定によって小さな変化を生み出そうとしている兆しです。

キャリアコンサルタントとして、その言葉を「とても具体的ですね」「今の真帆さんだからこそ出てきた言葉ですね」と受け止めることが、自己効力感の醸成につながると感じました。

## 【逐語録】

CL=森川 真帆(27歳・女性・歯科衛生士)

CC=西園智久(62歳・キャリアコンサルタント)

CC(西園):こんにちは。キャリアコンサルタントの西園です。よろしくお願ひいたします。

CL(森川):……よろしくお願ひします。

CC:今日は、どのようなご相談をされたいとお考えでしたか?

CL:……職場の人間関係に、少し悩んでいて……。

半年前から資格の勉強を始めたんですけど、それがきっかけで、なんとなく周りとの距離ができてしまって……。

CC:そうでしたか。

その勉強を始めたきっかけって、どんな思いがあったんでしょう?

CL:はい……。歯科衛生士としてずっと働いてきたんですけど、患者さんと接していく、もっと広く医療のことを知っていたら、できることが増えるんじゃないかなって思うようになって。それで、介護支援専門員の資格を取ろうと決めたんです。

CC:学びたいという気持ちからの一歩だったんですね。

CL:……はい。でも、職場の先輩たちからは「どうせ辞めるんでしょ」とか「患者さんももう見なくていいんじゃない?」みたいな雰囲気が出てきて……。

直接は言われてないんですけど、そういう空気があって。

CC:それは、しんどいですね。

職場の空気って、目に見えない分、感じるだけでもつらいですよね。

CL:(うなずく)……はい。辞めるつもりなんてなかったんですけど、うまく伝えることができなくて。

CC:そのあたりの「うまく伝えられなかった」というお気持ち、もう少しお聞かせいただけますか。

CL:……うーん。たぶん、私の方から距離を取っちゃった部分もあると思います。

勉強が忙しくて、食事の誘いを断ることも増えて、そしたら会話も減って……。

話すタイミングも、きっかけもなくなってしまって……。

CC:それだけ、もともと先輩たちとの関係を大切にされていたということですね。

CL:(小さな声で)……そうかも知れません。

CC:「嫌われているかもしれない」と思うと、こちらからも話しかけにくくなりますよね。

CL:はい……。そうなんです。でも、私はこの職場を辞めたいわけじゃないんです。

ちゃんと、今の仕事も大切に思っていて……。

CC:そうでしたか。

その気持ち、すごく大事ですね。

CC:ちなみに……真帆さんが今感じている“モヤモヤ”、それはどんな言葉に置き換えられそうですか？

たとえば、不安とか、孤独とか——何かしつくりくる表現があるとしたら。

CL:……うーん……「置いていかれてる」感じかもしれません。

周りの空気から、自分だけ浮いてるような……。

CC:なるほど。そう感じているからこそ、より周囲の反応に敏感になってしまうところもあるのかもしれませんね。

CL:……たしかに。

ほんとは、応援してくれた先輩もいたんです。

「どんな勉強なの？」って声かけてくれて。

でも、自分からあんまり話さなくなっちゃって……。

CC:その先輩の存在、大きいですね。

もし、職場の誰かに「私は辞めたいわけじゃない」って伝えるとしたら、その方に話してみたいと思いますか？

CL:(少し考えてから)……はい。

その人には……話せるかもしれません。

CC:それが、第一歩になるかもしれませんね。

CC:ちなみに、今試験まであとどれくらいですか？

CL:……9月なので、あと2ヶ月ちょっとです。

CC:なるほど。その2ヶ月を、どんなふうに過ごしていきたいですか？

CL:……職場に参考書は持ち込まないようにします。

昼休みはちょっとリラックスして……。

あと、その先輩に、自分の気持ちを少し話してみようと思います。

CC:とても具体的ですね。

今の真帆さんだからこそ出てきた言葉だと思いますよ。

CL:(小さく笑う)……ありがとうございます。

※上記は 2025 年6月7日に行われたロールプレイ逐語録の要約に基づき、再構成したものです。  
学習者が支援の流れやセリフ構成を理解しやすいよう配慮しています。

## あとがき

この物語は、27歳の歯科衛生士・森川真帆さんが、自らの「学びたい」という気持ちと、職場の中で感じた“モヤモヤ”に向き合う過程を描いたものです。

人は誰しも、変化を求めるとき、周囲との関係性の中で揺れ動きます。

真帆さんのように「本当は辞めたくない。でも誤解されているかもしれない」と感じたとき、自分の気持ちを言葉にすることはとても勇気のいることです。

けれど、“伝える”という行為は、相手に何かをえてもらうためだけではなく、自分自身をもう一度確認するためのプロセスでもあるのだと思います。

キャリア支援とは、選択肢を与えることではなく、クライエントが自分の声に気づき、それを大切にできるように支える対話です。

この物語が、そんな対話の力を感じていただく一助となれば幸いです。

そして、もしあなたの心にも“モヤモヤ”があるのなら——

それは、きっと何かが動き出すサインです。

言葉にならない思いの奥に、きっとあなた自身の「灯」があると信じて。

2025年8月 著者

小説『モヤモヤの奥にあるもの』(キャリアと人間関係のはざまで)

© 2025 caritabito.com

All rights reserved. 無断転載・複製・引用を禁じます。

小説『モヤモヤの奥にあるもの』(キャリアと人間関係のはざまで)は、著者の創作に基づくフィクションであり、登場する人物・団体・状況等はすべて架空のものです。