

# 『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』

## 第 9 章 プロの声に触れて ―技術と構え、その両輪を求めて―

### 1. 導入 ― 画面越しの緊張

三月最初の土曜日。まだ肌寒さの残る午前、私はノートパソコンを開き、カメラとマイクを確認した。受講生全員が自宅から参加する第 9 回セミナーは、これまで以上に実践的なロールプレイだと告げられていた。

画面が接続され、Zoom のタイルビューに仲間の顔が並ぶ。誰もが少し硬い表情を浮かべていた。マイクはミュート、時折うなずき合う仕草だけが交わされる。いつもの和やかさよりも緊張感が漂っている。画面右上の自分の小窓に、わずかに強張った表情が映る。マイクの赤い斜線、エアコンの低い唸り、湯気の消えたマグカップ。静かな部屋なのに、胸だけが忙しい。

講師の声がスピーカーから響いた。

「今日は相談者役をプロのキャリアコンサルタントが務めます。皆さんは Cor として、現実に近い面談を体験することになります」

その一言で、さらに背筋が伸びた。自宅の静かな部屋にいるはずなのに、心臓の鼓動は会場試験の前のように高鳴っていた。画面の向こうにプロがいる——それだけで空気は一変した。

### 2. 自分のロールプレイ ― 教育実習でつまづいた青年

最初のロールプレイは私の担当となった。画面が切り替わり、相談者役の佐藤さんが大きく映し出される。教育学部四年生、教員志望の二十一歳。黒縁の眼鏡の奥の目は曇っていた。

「授業が、全然成り立たなかったんです」

佐藤さんは視線を落とし、しばらく口ごもったあと、かすれるように続けた。「黒板に板書しても、生徒はざわついたままで……。注意しても響かなくて。あの瞬間、“自分は教師として通用しないんだ”って思ったんです」

その言葉に、私は胸の奥を刺されたように感じた。彼が抱えているのは単なる授業の失敗ではない。自己概念を揺るがす、深い挫折感だ。

「教育実習での経験が、教師としてやっていけるかどうかの不安につながっているのですね」と返しながらも、私の心はざわついていた。数秒の沈黙を置こうとしたが、自室の時計の音がやけに大きく響き、呼吸まで詰まりそうになる。

——怖い。右手の人差し指がタッチパッドの縁をなぞる。小窓の自分と目が合い、視線を慌てて外す。この沈黙の先に、彼が涙を見せてしまうのではないか。自分にはそれを受け止めきれないのではないか。

——本当は「実習の夜、眠れましたか」と聞きたかった。飲み込んだまま、私は安全な問いへ逸れていく。

「でも、塾で子どもを教えたときには、“分かりやすい”と評価されたこともあったんですよね？」

彼はほっとしたように小さく笑い、「先生の教え方うまいねって言われたこともありました」と語った。その笑顔を見て、私も救われた気がした。

だが分かっていた。本当はもっと深く「不安」に寄り添うべきだった。教育実習での痛みを聴き切らず、ポジティブな記憶に逃げ込ませてしまった。終了の合図とともに、胸の奥に悔しさが残った。もっと深く、不安に触れる勇気を出せなかった自分がそこにいた。

### 3. 他のロールプレイ — 多様な人生が映る画面

続いて仲間のロールプレイが始まった。私は観察者として画面越しに参加する。小さな四角の中で、受講生が Cor 役となり、プロの CL 役と対峙していく。

#### ・ 30 歳女性・吉田さん(派遣社員)

正社員に戻れる自信を失っている彼女は、画面越しにも伏し目がちだった。「職歴もバラバラで…」と語る声はか細い。Cor 役の仲間は一つひとつの経験を言葉に起こし、「ここにも活かせる力がありますね」と伝えていた。そのやり取りを見ながら、私は「自分ならどう返すか」と心で模擬練習をしていた。

#### ・ 35 歳男性・田中さん(営業職)

同期の昇進に取り残されているのでは、と悩む彼は、言葉の端々に焦りをにじませていた。画面越しに腕を組み、何度も首を振る姿は切実だった。Cor 役は「上司との対話で確かめられることもありますよね」と促していた。私は、評価や制度への疑念は多くの社会人が抱えるテーマだと実感した。

・ 40 歳男性・鈴木さん(SE/プロジェクトリーダー)

五つのプロジェクトを抱え、上司に信頼を置けなくなった彼の言葉は重かった。「もう信じられないんです」と語る目に疲弊が滲む。Cor 役は必死にその感情を受け止め、「具体的にどう進めていけるか」を探ろうとしていた。私は「感情の受容」と「現実的対応」の狭間の難しさを思い知らされた。

・ 45 歳男性・阿部さん(会社員)

父の骨折をきっかけに、実家へ戻るべきか迷う阿部さん。母は帰ってきてほしいと言い、父と叔父は「大丈夫」と言う。画面越しに見える表情には、家族とキャリアの板挟みの苦悩が刻まれていた。Cor 役は「今なのか」という問いを投げかけ、阿部さんは答えに窮していた。その姿から、人生の転機の重さを痛感した。

小さな画面の中に、それぞれの人生が立ち現れていた。私はオブザーバーでありながら、何度も「そこを聴いて」と心の中で声を上げていた。その感覚こそ、CL 視点の体験であり、次に自分が Cor 役に立つときの糧になるのだと気づいた。

#### 4. 振り返り — 沈黙の怖さ

セミナーの最後に共有されたふり返りの時間。私は Word のシートにこう打ち込んだ。

- 不安に十分踏み込めなかった。
- ネガティブな感情を避け、ポジティブに逃げた。
- 「問題の共有」ができなかった。

自宅の静かな部屋でタイプする指先は重たかった。自分の弱さを言葉にするのは辛い。関係構築は進められたが、核心に迫る勇気がなかった。画面越しの沈黙が怖くて、つい言葉を差し込んでしまった。

そして来週には 30 分ロールプレイが待っている。十五分でも手一杯だった私が倍の時間をどう扱えるのか。CL の語りに引き込まれ、ペースを見失うのではないか。焦りが胸を占める。

しかし同時に、実際の面談は一時間が基本だという現実もある。ここを越えなければ、現場には立てない。

「怖い。でもやるしかない」  
心の中でそう繰り返した。

## 5. 結び — 静かな画面と夕暮れ

終了のチャイムが鳴り、画面に「ミーティングを退出しますか？」の表示が出る。ボタンをクリックすると、突然、自室の静寂が戻ってきた。ついさっきまで仲間の顔や声が並んでいた画面は真っ暗で、現実に戻される。

窓の外を見ると、夕暮れの光が街を淡く染めていた。私は小さく息を吐き、椅子にもたれた。

——CL が「語ってよかった」と思える面談とは、どういうものだろう。

その問いが胸に残響する。技術だけではなく、構えだけでもなく。両輪を備えた支援者になること。CL の語りが自己理解へとつながるように寄り添うこと。

次の一步を踏み出す準備はまだ途上だ。だが、その途上にこそ学びの芽は宿る。  
静かな部屋の中で、私はその芽を信じようと思った。

—終わり—

*Stories on the way.*

## 【講義メモ | 第 9 回セミナーの主な学び】

### 1. プロの CL 役によるリアルなロールプレイ

- ・ 実際の相談に近い展開を体験し、関係構築・問題把握・展望への流れを強く意識できた。

### 2. Cor 役としての実践ポイント

- ・ 感情(不安・焦り)を丁寧に拾い、自分の言葉で返すことの重要性
- ・ 面談のプロセスを CL と共有する意識(「ここまで整理できたので、次は〇〇へ移りたい」など)
- ・ ネガティブな感情を避けてに扱う勇氣

### 3. 観察者としての学び

- ・ 多様な CL 像(就職不安、キャリア停滞、上司との不信、介護との両立など)を通じて、ケースごとの問いかけ方を吸収
- ・ CL 役に自分を重ね、「ここを聴いてほしい」という感覚を得られたことが共感力の養成につながった

### 4. 課題として残った点

- ・ 沈黙を置くことの難しさ
- ・ 問題の「共有」まで CL に語ってもらうことの不足
- ・ 30 分ロールプレイに臨む際の不安

### 5. 気づき

- ・ 事実: 実習の不安に沈黙を置けず、話題を転じたこと
- ・ 解釈: 沈黙は崩壊の前兆と解釈していたこと
- ・ 感情: 怖れ／無力感捉えていたこと
- ・ 方法: 受け止め切れる枠(時間・言葉・自分の姿勢)を使う。——次回は、まず枠を示してから沈黙を招き入れる。

※「枠を示す」=冒頭でプロセス共有の一言を置く(例:「まず気持ちを一緒に整えて、後半で一步を考えましょう」)。

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。