

第4章 理論というレンズと、線で結ばれた記憶

——理論と実感の交差点

「キャリア理論は、答えを教えてくれるものではありません。
でも、あなたが問いに向き合うとき、その見方を変えてくれる“レンズ”になるかもしれません」

プロジェクターに映し出された冒頭スライドには、そんな言葉が添えられていた。

1月末。冬の寒さが緩む気配のない朝。第4回のセミナーが始まった。

星野講師が最初に語ったのは、「なぜキャリア理論を学ぶのか」という問いだった。

「目の前の相談者が語る言葉の裏に、どんな経験が、どんな意味づけがあるのか。
その背景に耳を澄ませるためには、私たち自身に“仮説を立てる力”が求められます。
理論はその土台になります。言い換えれば、視点を増やす道具なんですね」

その言葉に、私は思わずうなずいていた。

今日のテーマは「キャリア理論」。
アメリカや日本におけるキャリア支援の歴史をひもときながら、支援者としての理論的な引き出しを増やすことが目的だった。

講義の中で紹介されたのは、理論家たちの言葉と、彼らが向き合ってきた社会背景だった。

たとえば、ドナルド・スーパー。
「キャリアはライフスパンにわたる役割の連続である」と語った彼は、人生を「発達段階」で捉えようとした。
「自己概念」と「役割」の重なりを丁寧に説明するスライドに、私は知らぬ間に目を凝らしていた。

「“自分らしさ”は、ひとつの場面で完結するものではなく、時間をかけて育まれるのだと、スーパーは考えました。
若い頃の自分、子育て中の自分、管理職としての自分——それぞれが切り離された存在ではなく、つながっている。
この視点は、相談者の語る“今”の背景にある“過去”や“未来”を見通すうえで、非常に大切です」

自分の過去を、そういう風に捉えたことがあっただろうか。

昼休憩を挟んで午後に取り組んだのが、「Lifeline ワーク」だった。

横軸に時間、縦軸に感情のプラスとマイナスをとって、これまでの人生の出来事を点で記していく。

そして線でつなぎ、人生の波を可視化するワークだ。

私は迷わず、一番古い記憶として「父と星を見た夜」を書いた。

小学生の頃だった。真冬の夜、父が三脚を立て、望遠鏡をのぞかせてくれた。

大学時代の父の闘病、はじめての就職、入社後の戸惑いと理想のギャップ、結婚前の父の死、結婚と子どもの誕生。

そして、希望をもって進めていたプロジェクトの突然の中止。

異動、昇格、重責に押しつぶされそうになったあの日々。

今まで「失敗だった」と思っていた出来事が、線でつなぐと、実は何かしら意味を持っているように感じられた。

“あれがなかったら、今のこの視点にはたどり着けなかったかもしれない”

そんな思いが、少しずつ輪郭を持ちはじめていた。

ワーク後のブレイクアウトセッションは、二人一組で行った。

私は、受講生の稲田さんとペアになった。

「こんなに人生を振り返ったの、久しぶりです」

そう語る彼女は、キャリアチェンジをきっかけに学び直しをしているという。

「大変だけど、なんか……やっぱり、過去があるからこそ、今があるんですよね」

その言葉が、自分にもまっすぐ届いた。

午後の終盤には、VPI(職業興味検査)の結果フィードバックがあった。

60 問ほどの質問に直感で答えるシンプルな診断だが、私はその結果に少し戸惑った。

「研究(I)」「芸術(A)」「企業(E)」が高かったのだ。

どう解釈したらよいのか分からなかった。

でも思い返せば、大学では化学を専攻していた。

実家は小さなカメラ屋で、幼い頃から写真に囲まれて育った。
天体写真を撮るのが好きだった時期もあった。
会社に入ってから、技術職よりもチームを束ねる仕事の比重が大きくなっていった。

結果が示してくれたのは、明確な答えではなかった。
だけどそれは、見過ごしていた自分の側面に光を当ててくれた気がした。

“バラバラに思えていた自分が、実は一本の線でつながっている”
そんなふうに思えた。

最後の講義で星野講師が語ったのは、サビカスの「ストーリー」と「意味づけ」の理論だった。

「私たちは過去の出来事を“物語”として再解釈することで、新たな意味を与えることができます。
キャリアの相談とは、まさにその再物語化(リ・ストーリーテリング)に伴走することでもあります」

静かな言葉だったが、その重みが心に残った。

セミナーが終わり、自宅で振り返りシートを開いたとき、
私は思わず、Lifeline の図をもう一度なぞっていた。

上がった、下がった、折れ曲がった。
思い通りにはいかなかった時間が、今の自分をつくっていた。

そして、その記憶の奥には、父と星を見上げた夜があった。

小さなころ、父に連れられて見上げた星空のことを、今でも鮮明に覚えている。

冬の夜、吐く息が白く浮かぶ中、近くの公園まで歩いていった。父は、カメラを首から下げていた。

「今日は月がないから、星がよく見えるぞ」

そう言いながら三脚を立て、カメラをセットする父の背中が、どこか誇らしげだった。私は、
息を飲むように夜空を見上げた。

街灯の届かないその場所には、驚くほどたくさんの星があった。父は、北極星の見つけ方

を教えてくれた。「あれが北斗七星。あのカーブの先にあるのが……わかるか？」

星座の名前も、神話も、忘れてしまったものは多いけれど——父の声だけは、今でも耳に残っている。

あの星空は、「何かを知りたい」「世界の奥をのぞいてみたい」という私の好奇心の原点だったのかもしれない。

カメラを構える父の姿もまた、芸術的な感性の記憶として、心の深いところに刻まれている。

今になってようやく、それが私の「キャリアのはじまり」だったのだと気づく。

あの夜がなければ、科学に惹かれることも、写真に魅せられることも、もっと遅れていたかもしれない。

時間はずっと流れてきたけれど、あの夜の静けさと星のまなざしだけは、今も変わらず胸の奥で瞬いている。

“支援者になるという決意”——

それは、過去を問い直し、意味を編み直していくことから始まるのかもしれない。

—第4章完—

Stories on the way.

【講義メモ | 第4回セミナーの主な学び】

テーマ: キャリア理論と自己理解ワーク(Lifeline・VPI)

1. キャリア理論の学習

・ キャリア理論の意義

理論は「相談者の物語を深く理解するためのレンズ」であり、「問いに向き合う視点」を提供するもの。

支援者は仮説思考を持ち、理論を“使える形”で整理しておくことが重要。

・ 代表的アプローチと理論家たち

① 発達論的アプローチ

スーパー(ライフスパン・自己概念)、エリクソン(発達課題)、ギンズバーグ(現実との妥協)

② トランジション理論

シュロスバーグ(移行・4S モデル)、レビンソン(人生構造)、ブリッジス(喪失・中立・開始)

③ 構造的アプローチ

パーソンズ(特性因子論)、ウィリアムソン(面接重視)、ホランド(VPI 診断)

④ 統合・意味づけアプローチ

サビカス(キャリア構成理論・リストーリーテリング)

⑤ その他の理論

シャイン(キャリアアンカー、ロール)、克蘭ボルツ(計画された偶発性)、バンデューラ(社会的学習)、ジェラット(意思決定論)など

・ 支援者としての視点

相談者の語りの中にある「意味の再構築」「自己概念の変容」を支援することが重要。

とくにサビカス理論の「再物語化(リ・ストーリーテリング)」は印象的であり、

支援者自身がまず自己理解を深めることが、他者支援の出発点になると示唆された。

2. ワーク①: Lifeline シート

・ 目的: 過去の出来事を感情曲線で可視化し、自分のキャリアと人生の物語を再認識する。

・ 気づき: 当時はネガティブに捉えていた経験が、振り返ると「意味のある転機」であったことに気づく受講者が多かった。

→ 過去の再解釈・再物語化が、現在と未来の展望に影響を与えることを体感。

・ ブレイクアウトセッション(二人一組)では、他者の語りを聴き、共感することで視野が広がったという声も。

3. ワーク②:VPI 職業興味診断

- ・ 目的:ホランド理論に基づく6つの興味領域(RIASEC)をもとに、自身の志向を客観視。
- ・ 受講者の声:
 - 予想外の結果に驚いたが、学生時代の経験や家族環境が反映されていると感じた。
 - 結果が「答え」ではなく、自分を見直す“きっかけ”になった。
 - 興味・能力・価値観は必ずしも一致しない。だからこそ、多角的な自己理解が必要だと実感。

4. まとめ

- ・ 過去の経験は“点”ではなく、“線”としてつながる。
- ・ 理論と実体験を重ねることで、「支援とは何か」に対する自分なりの視座が芽生えていく。
- ・ 理論を知することは、「相談者を枠にはめる」ためではなく、「その人の物語をその人のままに支える」ための準備である。

5. 次の課題

- ・ 自分がより理解しやすい理論、使いやすいアプローチを明確にすること。
- ・ ロールプレイなど実践の中で、特定の理論を意識して使ってみること。
- ・ 理論を“切り口”としてだけでなく、相談者の語りの中に“気づく”感性を養うこと。

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。