

『支援者になるという決意 —キャリア相談を学んだ180日—』

第5章 “応答しない”という応答

——Web越しの沈黙と共感

「……今日は、できるだけ“情”に焦点を当ててみてください」

セミナーが始まる直前、講師の星野先生がそう語った。

Zoom越しの声は落ち着いていて、それでいてどこか芯のある響きがあった。

西園智久は、ゆっくりと深呼吸をした。

“情”。

知・情・意のうち、「情」——つまり感情への応答が、今日のセミナーの焦点だった。

第3回・第4回と、理論や姿勢を学ぶ中で、自分がどれだけ“知”や“意”に偏っていたか、身をもって実感してきた。

「感情に反応するだけでも、相手は安心することができます」

星野先生のスライドにそう書かれていた。

(わかってるつもりでも、できてないんだよな)

西園は、前回のロープレでの応答を思い出していた。

つい、“どうしたいか”を聞きたくなってしまう。

結論を急ぎたくなる。

でも、今日は変えたい。

“聴く”のではなく、“応答しないで、ただ、いる”ことを目指す。

午前の実習では、同じグループの富山さんとロールプレイを行った。西園はカウンセラー役を担当した。

相談者役の富山さんは、転職して1年足らずという設定だった。前職の方が自分のペースには合っていたが、将来を見越してIT系の資格を取り、今の職場へ移ったという。だが、実際には「人と話す時間が思った以上に多く」、苦手意識のある営業的な要素に戸惑っているという悩みが語られた。

“作業の時間”を想像していたけど、“人との伝達”が中心になってしまった——
その言葉に、西園は「難しさ」という感情語に着目し、思い切ってオープンクエスチョンを投げかけてみた。

「その“難しさ”というのは、どんな場面で感じられたのでしょうか？」

一瞬の間のあと、富山さんは語り出した。

「……なんていうか、自分の言ったことが、ちゃんと相手に伝わっているか不安なんです。
確認も多くて、疲れてしまうこともあって」

中盤以降、西園は“沈黙”を恐れずに、返答まで数秒間をとることを意識した。すると、CL役の富山さんが「前の職場では、もう少し自分のペースで働けていた」という言葉をぽつりと口にした。

7分間のロープレが終わったとき、西園の手には、いくつかの“気づき”が残っていた。
前半はやはり、口を挟むタイミングが早かった。けれど後半は、「語らせる問い」が投げられた気がした。そして何より、「難しさ」や「不安」といった感情語に耳を澄ませようとした自分がいた。

(間を取ることが、“聴く”ということなのかもしれない)

西園は、午後に行われるロールプレイに向けて、さらにひとつだけ自分に言い聞かせた。
(次は、“気持ち”を丁寧に返す。……そのことに、集中しよう)

午後。ブレイクアウトルームの割り当てが表示され、PC画面には稻田さんの顔が映し出された。ロールプレイのクライアント役だ。

「よろしくお願ひします」

「こちらこそ、お願ひします」

静かな空気が流れる。

「今日はどんなご相談でお越しいただきましたか？」

西園は、いつもよりゆっくりと、言葉を選んで問いかけた。

稻田さんの話は、想像以上にリアルだった。

長年同じ会社に勤め、現在はプロジェクトマネージャーとして働いていること。
海外とのやり取りが多く、夕方以降の残業が常態化していること。
体調を崩して入院したこともあり、働き方に限界を感じていること。

だが、転職には不安がある。
異動も選択肢だが、それでは昇進の道が遠のくかもしれない。

話は、ゆっくりと、しかし確実に深まっていった。

「……このままの働き方でいいのか、わからなくなってしまって」

西園は、応答しなかった。

ほんの3秒。
でも、その沈黙のあいだ、自分の中に相手の言葉が沈んでいくのを感じた。

「……苦しいですね」

それだけを、返した。

稻田さんは、少しだけ頷いた。
そして、再び話し始めた。

「英語が強みではあるんですが、それがあるからこそ、残業から逃れられない部分もあって……」

(強みが、足かせになる)

西園の胸に、その言葉が刺さった。

「……“相談できない”という感覚について、もう少しお話しいただけますか」

気づけば、自分の問い合わせにも“気持ち”への視点が混ざっていた。

稻田さんは、上司が完璧すぎて、自分の弱音を出せないと語った。
同じくらい忙しい上司に、「しんどい」と言うことが、どこか裏切りのように感じると。

——共感。

それを言葉で表すのではなく、自分の呼吸に込めるようにして、ただ聴いた。

やがてロープレの時間は終了した。

画面越しに「ありがとうございました」と頭を下げる。

「……すごく話しやすかったです」

稻田さんの言葉に、西園は思わず表情をゆるめた。

(そう、言ってもらえるとは……)

“応答しない”ことも、“応答”なのだ。

それは、ただの沈黙ではない。

相手の言葉が、ちゃんと自分の中に届いていますよ、という“メッセージ”なのだ。

夜。志穂が、台所から声をかけてきた。

「今日のセミナー、どうだった？」

西園は、味噌汁の湯気を見つめながら答えた。

「……沈黙がね、大事なんだって思った」

「え？」

「言わないことで、伝わることもあるんだなって。……応答しないことで、聴いているって伝わる場合もあるんだよ」

志穂は、ゆっくりと笑った。

「あなたらしいね。それ、ちょっとわかる気がする」

西園は、自分でも気づかないうちに、肩の力を抜いていた。

——“支援者になる”ということは、沈黙と共にあることなのかもしれない。

—第5章 完—

Stories on the way.

【講義メモ | 第5回セミナーの主な学び】

1. カウンセリングプロセス(6ステップ)

- ・関係構築 → 問題把握 → 目標明確化 → 方針検討 → 意思決定と行動化 → 終了
- ・「関係構築」ができないと、CLの本音に届かず、効果的な支援は難しい。

2. 終わり方の配慮

- ・面談時間の共有、プロセスの振り返り、今後の選択の確認を丁寧に。

3. ロジャーズの来談者中心療法

- ・「自己一致」「無条件の肯定的関心」「共感的理解」の3原則を基盤とし、クライアントの自己成長力を信じて支援する姿勢を重視。

4. アイビイのマイクロカウンセリング技法

- ・初期段階に有効な「基本的傾聴技法(かかわり行動・開かれた質問・感情の反映・要約)」を使い、信頼関係を築く。
- ・自己理解の促進、視点の転換、問題整理など、面談の段階に応じて技法を選択・活用する重要性を確認。

5. エリスのREBT(論理情動行動療法)／ABC理論

- ・出来事(A)→信念(B)→結果(C)の構造を理解し、非合理的な信念に働きかけるアプローチ。
- ・今回は主に認知の捉え直し・気づきの観点から紹介された。

6. 振り返りと課題

- ・感情を捉えるには、まず「急がず、沈黙を恐れない」姿勢が大切であると実感した。
- ・“応答しない”ことで、結果的に相手が語り出す——この逆説的な応答を体験できたことが大きな気づき。
- ・共感的理解とは、言葉ではなく「存在」で示されるものでもあると感じた。
- ・今後は、より意図的に「感情語」や「価値観」に応答し、内面への橋渡しができるよう努めたい。

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。