

## 『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』

### 第 7 章 シンプルに、まっすぐに ―話すのではなく、“聴く”を返す

2 月下旬、冬の冷たさがようやく和らぎ始めた土曜日の朝。

白く曇った窓の向こうに、わずかに光が射していた。西陽ではないが、春の気配をかすかに感じる朝だった。

この日、第 7 回のキャリアコンサルタント養成セミナーが始まる。

会場の空気は、いつもより少しだけ張り詰めていた。いや、張り詰めているというよりは、それぞれの内面に向き合おうとする“静かな覚悟”のようなものが場に漂っていたのかもしれない。

今日のテーマは「逐語録のフィードバック」。

第 5 回セミナーで行われたロールプレイを基に、各自が作成した逐語録に対して、講師からの個別指導を受ける。

「自分の“癖”を直視する日」——そんなふうに思っていた。

冒頭、講師の星野先生がいつも通り穏やかにセミナーを始めた。

だが、その言葉の一つ一つが、今日はやけに重く感じられた。

「皆さんの逐語録は、どれもその人らしさが出ています。支援スタイルを見つめるよい機会です」

そう語る星野先生の目線は、優しさと厳しさの両方を湛えていた。

まずフィードバックがあったのは森川さん。

クライアントは、営業職 4 年目の高田さん——若い男性。スキルの実感が持てず、将来に漠然とした不安を抱える若者に対して、丁寧に“言葉を届ける”ことを意識した彼女の姿勢が印象に残った。

次は高田さん。

歯科衛生士の森川さんを相手に、資格取得をめぐる職場の軋轢に耳を傾けていた。

感情をすくい取ろうとする姿勢はあったが、その表現がまだ形式的で、感情の深みに触れきれないという指摘もあった。

それぞれの逐語録には、言葉の癖、問いの傾向、相槌の仕方がくっきりと映し出されてい

た。

他人の記録を読むことで、まるで鏡に映る自分を見るような、妙な居心地の悪さと、それでも学びたいという思いが交錯した。

そして、ついに自分の番が来た。

「次は、西園さんの逐語録です」

瞬間、背筋が伸びた。自分でも無意識に緊張しているのがわかる。

「クライアントは佐倉さん。38 歳で、プロジェクトマネージャーの方ですね。昇進と健康不安の狭間で葛藤を抱えておられました」

まずは肯定から始まった。

だが、その後すぐに、痛いところを突かれた。

「感情に丁寧に応じている反面、“今後どうしていきたいか”という意思決定の部分では、もう少しクライアントの視点を引き出す問いが欲しかったですね。“あなたはどうしたいですか”という、シンプルで明確な問い。そこをもう一步踏み込んで聞けていれば、自己決定を促せたかもしれません」

私は静かにうなずいた。

講師の言葉は、胸に小さな棘のように残った。痛みとともに、それでもありがたいと感じられる指摘だった。

“聞いているつもり”になってただけで、“支援”にはなっていなかったのかもしれない――。

午後からは、10 分間のロールプレイ。私はカウンセラー役を務めることになっていた。

クライアント役は宮坂さん。相談者設定は以下の通りだった。

「28 歳女性、総務部の一般職。来年度から総合職への転換を打診されている。同時に結婚も控えており、生活と仕事の大きな変化に戸惑っている」

私は“間”を意識しようと決めていた。

これまで、自分がいかに“空白”を埋めるように言葉を連ねていたかを思い知らされたばかりだったから。

だが、実際に始まってみると、その決意はすぐに揺らいだ。

「——そうか、そうか」

無意識に、語尾に繰り返しが出てしまっていた。

宮坂さんは、混乱した気持ちを抱えながらも、言葉を探して必死に話してくれた。  
私はそれを遮らないように意識しながらも、どうしても自分の中の焦りが消えない。  
“何か言わなければ”という衝動が、喉元までせり上がってくる。

“感じたままを、シンプルに返す”

頭ではわかっているのに、なかなか実践できない。

ロープレが終わった後、再び星野先生が講評をくださった。

「西園さん、今回は“間”を意識されていたのが伝わってきました。以前よりも、相手に委ねる姿勢が出てきたように感じました」

ほっとしたのも束の間、こう続いた。

「ただ、語尾の“そうか、そうか”が少し強調されすぎて、相手が“無理に納得させられている”ような印象を持つ可能性があります。“受け止めたふり”にならないよう、表現の選び方に気をつけていきましょう」

私の中で、思い当たる節がいくつもあった。

“共感”と“同調”は違う。

“理解する”と“決めつける”も違う。

その違いを、私はようやく少しずつ体感として理解し始めていた。

セミナーの終わりに、全員が今日の学びと次回への課題を言語化する時間があつた。  
私は手帳を開き、ゆっくりと言葉を綴っていった。

クライアントの語りを、まず“受け止める”。次に“選ばせる”。順序を逆にしない

“共感”は感情の奥行きに触れること。形式的な応答で終わらせない

“間”は、クライアントのための空白。“沈黙”ではなく、“信頼”の時間

「そうか」ではなく、「どんなふうに感じていますか？」と尋ねよう

誰かに見せるわけでもないそのメモが、何よりも自分に向けた約束だった。

“上手に話す”のではなく、“まっすぐに返す”。  
それが、私の支援の原点になるかもしれない。

—終わり—

*Stories on the way.*

## 【講義メモ | 第7回セミナーの主な学び】

### 1. 逐語録指導からの学び

- ・ 自分の言葉の癖を“紙面で見える”ことで、無自覚だった傾向に気づく
- ・ 「間を埋めようとする癖」や「語尾の繰り返し表現」など、音声だけでは意識しにくいポイントが可視化される
- ・ 共感の応答が表面的になると、関係構築が浅くなる
- ・ 問いが“助言”に傾くと、CLの自己決定を妨げる恐れがある
- ・ 「あなたはどうしたいですか？」という主語がCLの問いは、自己理解と選択を深める起点となる

### 2. 他者の逐語録から得た気づき

- ・ 応答の仕方は十人十色。「型にハマらない良さ」と「ベースの軸」が共存する
- ・ CLの話にどれだけ“間”を渡せるか、が関係構築に影響する
- ・ 共感と同調の違いを意識することで、支援が“寄り添い”になる

### 3. できたこと・気づいたこと

- ・ “間をつくる”ことの意味を、体感として理解できた
- ・ 相手の言葉を待ち、自分の返答を整理する時間の大切さを実感
- ・ 共感とは「気持ちをそのまま返すこと」ではないと気づいた
- ・ 自分のスタイルを“育てていく”視点を持てた

### 4. できなかったこと・迷いが残ること

- ・ 語尾の癖(例:「そうか、そうか」)が相手にどう伝わっているか無意識では気づけなかった
- ・ CLの語りを深める“問い”が、やや助言的になってしまった
- ・ 自己決定のための問いの“選び方とタイミング”に迷いがある

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。