

# 『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』

## 第 11 章 支援の地図を描く ― 何をではなく、誰を支援するのか

朝いちばんに窓側の席を取った。三月の光はやわらかく、机の角に斜めの影を作る。

「今日は転職希望者支援の実践編です」

星野講師の声が、教室の温度を半度だけ下げた気がした。講義のテーマは、労働市場情報(LMI)、ジョブカード、職務経歴書、面接準備、そして“支援プロセス全体の見取り図”。カリキュラムの言葉は硬いのに、そこで扱うのは、誰かのこれから、というやわらかいものだ。だからこそ、手ざわりを確かめるように学ばなくてはいけない。

### 1. 橋渡しの役割と LMI

最初のスライドに、大きな円が二つ現れる。

「求人と求職。企業と個人。両方のニーズが噛み合ったときに“採用”は成立します」

当たり前のことを、丁寧に確認する。支援者は、その橋渡しだ——星野さんはそう言った。橋は、ただ架かれればいいわけじゃない。渡る人の歩幅、荷物の重さ、風向き。支援の現場は、思っているより天候に左右される。

「では LMI の観点から、公共と民間の違いを…」

ぼくはノートの罫線にそって、先週まとめた箇条書きをなぞる。ハローワークは地域と中小に強い。無料で使えるぶん情報にばらつきが出やすく、確認作業が鍵になる。民間は専門職や大手に強く、情報の粒度が細かい。選択肢は広がるが、だからこそ選び方を支えるガイドが要る——そんな書き込みが、黒のボールペンで残っている。

大事なのは優劣じゃない。状況に応じて使い分ける眼だ。クライアントの靴のサイズに合わせて靴べらを差し出すみたいに、ちょうどよく。

### 2. 成長経験と印象的な仕事

演習に入る。「自分が成長した経験を振り返る」。

用紙を受け取ると、胸のどこかが少し熱くなる。これは自己 PR の素材づくりであると同時に、自分を肯定するための小さな儀式だ。線を引き、言葉を置く。失敗した夜のこと。先輩の背中に救われた朝のこと。思い出は、呼吸と同じ速さで紙に吸い込まれていく。

「もう一枚、“最も印象的な仕事”も書いてください」

星野さんの声。印象——感情が動いた瞬間。ジョブカードの様式 2 に反映すると、点が線になるのだと講師は言う。誰かの履歴は、文字の列じゃない。熱の通った物語だ。

隣の席の受講生が、小さくうなずいている。ぼくも、うなずく。  
“なぜこの道に来たのか”。それを言葉にできたとき、人は次の一步を選びやすくなる。書きながら、そんな当たり前をやっと自分のものにした気がした。

### 3. D&I の問い直し

小休憩。窓の外を見やると、白い雲の縁が、光に透けている。  
戻った教室は、D&I(多様性と包摂)の話題で再び熱を帯びた。  
「配慮…という言葉で止まらないでください。制度や関係性の作り直しまで見てください」  
星野さんの目は笑っているのに、言葉は直球だ。  
ぼくは、胸の中で首をすくめた。D&I。会社でも掛け声は聞く。けれど自分は、それをどこまで意識してきただろう。思い返すと、曖昧だ。うなずくことは得意でも、仕組みを変える会話を踏み込むのは、まだ怖い。

この怖さの輪郭を、今日つかんだ。怖さの正体は、知らないことと、踏み出すこと。なら、学ぶしかない。踏み出すしかない。

### 4. 転職活動の地図を描く

午後は、転職活動のプロセスを地図にする時間だった。  
「情報収集→自己理解→応募・面接準備→退職手続き→再スタート」  
黒板に描かれた矢印を見ながら、ぼくは自分のメモと擦り合わせる。求人サイト、エージェント、企業 HP。履歴書と職務経歴書。企業研究、模擬面接。退職の手続き、引継ぎ、保険や年金。…そして、スケジュール、メンタル。

「プロセス全体を語れること。それが支援者としての基本姿勢です」  
つまり、地図を持って歩く人になることだ。クライアントの隣で、地図を広げ、指先で道順をなぞる。ここは坂道。ここは信号が長い。ここを左。  
——“翻訳”という言葉が頭に浮かぶ。  
企業が読みたい言葉に変換する力。過去の出来事を構造化する力。面接という一次元の時間に、三次元の人物像を立ち上げる力。

### 5. 志望先イメージを言葉にする

「志望先イメージを、職務経歴書の視点で言葉にしてみましょう」  
配られたワークシートに、ぼくは迷いながらも手を動かす。化学品、製薬、化成品。研究開発、品質管理、技術サービス——これまでの業務で馴染んだ語彙が、急に自分の外側に

現れてくる。

“働きがい”と“ワークライフバランス”。

どちらも譲りたくないと書いてから、少しだけ恥ずかしくなる。けれど消さない。そこに今の自分がいるのなら、残しておけばいい。

向かいの列で、別の受講生がため息をついて笑った。

「言葉にすると、意外と見えてきますね」

「ええ。言葉は鏡ですから」

星野さんの返事は、静かに明るい。

## 6. 10 個のやってみたい仕事

後半の演習では、“やってみたい仕事を 10 個あげる”という課題が出た。

10 個。思いつく限り自由に、と言われても、最初は筆が止まる。だが、二つ、三つと書くうちに、紙の余白が急に広がっていく。

書き連ねたのは――

- ・ カメラマン(単純に好き)
- ・ 作家(自分の経験を残したい)
- ・ 塾の講師(教えることが好き)
- ・ ベンチャー企業を支援する仕事(スタートアップの支援がしたい)
- ・ キャリアコンサルタント(資格を活かして)
- ・ オンラインブックショップ(ネットワークを作りたい)
- ・ リサイクル事業(SDGs を意識)
- ・ 喫茶店経営(コミュニティの拠点)
- ・ 映像制作会社(カメラ繋がり)
- ・ 生物学者(進化論が好きである)

並べてみると、これから挑戦してみたいものもあれば、若いころに思い描いていた「やってみたかった職業」も混ざっていることに気づく。六十を過ぎた今、こうして書き出すと、自分の歩みの断片が不思議なかたちで浮かび上がってくる。

一見ばらばらに見えても、好きなこと、人と関わること、社会や未来を意識すること――根っこの部分でつながっている気がした。

用紙を交換して隣同士で見せ合うと、みんな意外な言葉に驚いた。

「え、これも？」

「やってみたいなら、もう種は持ってるのかもね」

興味は、秩序立てる前に外に出したほうがいい。形式よりも流れ。ぼくはその軽やかさを、すこし羨ましく思った。

## 7. メンタルヘルスの難しさ

「メンタルヘルスについて、今日は概論です」

星野さんは、声のトーンを落として言った。

初見のクライアントのストレス状況を、短い面談で見極める難しさ。重度の場合、自己探索をうながすことが症状を悪化させる可能性があること。支援の線引きや連携の回路。——ぼくは、いつもより丁寧に字を書く。曖昧さを、曖昧なまま扱うための準備がいる。

OSI のような心理尺度の位置づけにも触れられた。道具は強力だが、扱いには訓練が要る。道具を持つことが、支援になるとは限らない。手ぶらで隣に座る勇気のほうが、必要な日だってある。

## 8. 誰を支援するのか

画面の向こうで、星野さんが最後に言った。

「何を支援するか」ではなく、“誰を支援するか”。原点は、そこです」

一瞬、通信のタイムラグがあって、言葉が届いたのは半拍遅れだった。

それでも胸に残った余韻は、画面越しとは思えないほど鮮やかだった。

ノートを閉じると、机の上にはペンとマグカップと、昼に食べたパンの袋の切れ端。教室ではなく、自宅の一角。けれど今日もまた、確かに学びの場がここにあった。

## 9. 画面が閉じた後に残るもの

セミナー終了の合図と同時に、Zoom の画面がずっと消えた。

静かな部屋に戻り、パソコンのファンの音だけが残る。

配布資料のフォルダをもう一度開き、転職活動の地図を見直す。求人サイトのメモ。履歴書と職務経歴書の差分。退職手続き。生活の手続き。スケジュール。メンタル。

——“全部”を知ることはできない。けれど“全体”を語ることはできる。

画面に映る自分の名前を消した後も、その実感はしばらく胸の中に残っていた。

## 10. 心もとなさを抱えて進む

窓を少し開けると、春の風が部屋に流れ込んでくる。

三か月が、もうすぐ終わる。

オンラインで学び合った仲間の顔が、モニター越しに浮かぶ。画面の向こうで笑った表情や、真剣にメモを取る姿。それぞれが自分の場所で学んでいるのに、不思議と教室にいるような連帯感があった。

できたことより、できなかったことのほうが多い。

D&I の視点はまだ身につききっていない。メンタルヘルスの初期見立ても心もとない。けれど、その“心もとなさ”を見据えられたこと自体が成長なのだと思う。

七月。国家試験。

合格は目的じゃない。積み重ねてきた学びを確かめるための場だ。

“誰を支援するか”。

もう一度、静かな部屋のなかで、その言葉を心に響かせた。

—終わり—

*Stories on the way.*

## 【講義メモ | 第11回セミナーの主な学び】

- ・ MI(労働市場情報)

求人と求職をつなぐ橋渡しの視点。公共(ハローワーク)は地域・中小企業に強く、民間サービスは専門職や大手に強い。状況に応じた活用が必要。

- ・ 成長経験と印象的な仕事

自己PRに直結する「成長経験の振り返り」と、ジョブカードに活かせる「最も印象的な仕事」の棚卸し。どちらも自己物語を構築する要素となる。

- ・ D&Iの問い直し

多様性を「配慮」にとどめず、制度や関係性の作り直しまで視野に入れる重要性を確認。自分自身の理解不足を痛感。

- ・ 転職活動の地図

情報収集 → 応募準備 → 面接 → 退職 → 再スタート。プロセス全体を俯瞰し語れることが支援者の基本姿勢となる。

- ・ 志望先イメージ

業界・職種・価値観を言語化することで、自分の志望の輪郭がはっきりする。例：化学品・製薬・化成品、研究開発や品質管理、価値観は「働きがい」と「ワークライフバランス」。

- ・ やってみたい仕事 10 個

現役で挑戦したいものと、過去に思い描いた「やってみたかった職業」の両方を列挙。無意識に眠っている関心や価値観が浮かび上がる。

- ・ メンタルヘルスの難しさ

初見でのストレス把握は難しく、重度の場合は支援が症状を悪化させる可能性もある。線引きと他機関との連携が必須。

- ・ 誰を支援するのか

星野講師の言葉。「何を支援するか」ではなく「誰を支援するか」。支援者の原点を再確認。

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。