

小説『私の時間と、誰かの時間』(定年後のキャリアと家族のはざまで)

## 第0章 プロローグ／登場人物紹介

風がやさしく吹き抜ける、七月初旬の午後。

蝉の鳴き声が本格化する前の静けさの中、滝沢朋子は地域のキャリア相談室の自動ドアをくぐった。受付で名前を告げ、案内されたソファに腰かける。冷房の効いた部屋は心地よく、ほんの少しだけ緊張がほどけていく。

ふと、自分の両手を見る。指先にしみこんだ日焼け止めの香りが、今日も父の通院に付き添ったことを思い出させた。

——この一年、何をしてきたんだろう。

日々の雑事に追われていたのは確かだった。でも、どこかぽっかりと心が空いていた。自分の居場所が、少しずつ輪郭を失っていくような感覚。そんな思いが、今日ここに来た理由だった。

### 登場人物

**滝沢 朋子(たきざわ・ともこ) 61歳・女性**

日用品メーカーに長年勤め、60歳で定年退職。独身。市内に住む両親(80代)のサポートをしながら暮らす。退職後は自由な時間を楽しもうと思っていたが、思い描いていた生活と現実のギャップに戸惑い、自分のこれから時間の使い方について迷いを感じている。

**西園 智久(にしその・ともひさ) 62歳・男性**

大手メーカーの人事部でキャリア支援を担当していた経験を持ち、現在は地域のキャリア相談室で活動するキャリアコンサルタント。穏やかで話しやすく、相談者の語りを丁寧に引き出すスタイル。

## 第1章 思い描いた暮らしと、現実の手触り

「こんにちは、西園と申します。よろしくお願いします」

相談室のドアが閉ると、静かな空間が広がった。西園の声には、どこか懐かしさすら感じる落ち着きがあった。朋子は軽く会釈し、深く椅子に腰を下ろした。

「滝沢朋子と申します。……あの、こういうところに来るのは初めてで、少し緊張します」

「大丈夫ですよ。今日はお時間いただきありがとうございます。気になることや、今の気持ちなど、お話しできる範囲でゆっくり教えてください」

その言葉に促されるように、朋子は言葉を探し始めた。

「去年、60歳で定年退職をしました。ずっと同じ会社で働いてきて、何とか定年まで勤めあげたという感じです。継続雇用の話もあったんですが、もう十分かなと思って」

「おつかれさまでした。長く働かれてきたんですね」

「ありがとうございます。退職したら、友人と旅行に行ったり、自分の時間を楽しんだり、いろいろしたかったんです。両親も高齢なので、少しずつサポートもしなきゃって思っていて。でも……」

朋子は言葉を切り、膝の上で手を組んだ。

「実際には、そんなに旅行にも行けていないし、両親のちょっとした用事や病院の付き添いなんかが重なって、気づけば毎日が過ぎてしまっていて」

「忙しくされてるけれど、どこか空虚な感じがあるのでしょうか」

「そうなんです。やることはあるけれど、何か、充実感がないというか……。働いていたときは、忙しくても、毎日が張り合いがあって。でも今は、世界が急に狭くなったような気がして」

西園はうなずきながらメモをとっていたが、ふと顔を上げて問い合わせた。

「ご両親のことも気になりつつ、ご自身のことも少し考えたい……そんなお気持ちがあるのでしょうか」

「……はい。実は最近、少し働いたほうがいいのかな、なんて思ったりもして。自分の時間をもう少しちゃんと使いたいというか……でも、それってわがままなのかなとも思って」

朋子の目が一瞬揺れた。

「“働く”という言葉が、自分の中でちょっと大きすぎるのかもしれませんね。退職して1年、

まだ気持ちが定まらないのも自然なことです」

「……そうですかね」

「これまでずっと仕事中心だった生活から、急に変化が来たわけですから。今日は、その“迷い”的輪郭を少しずつ一緒に探っていきましょう」

やさしい語りかけに、朋子はほっと息をついた。自分の時間、自分のこれから——まだ言葉にはできない思いが、ようやく顔を出し始めた気がした。

## 第2章 再び「働く」を考えるということ

面談から数日後、滝沢朋子は駅前のカフェで1人、ノートを広げていた。

キャリア相談のあと、頭の中に少しずつ余白が生まれた気がした。「何かを決めなければ」と焦っていた気持ちが和らいで、代わりに「何がしたいのか」を見つめ直す時間が増えた。

——本当に、私はまた働きたいのだろうか。

ノートの1ページ目にそう書いて、しばらく手を止めた。

「充実感がほしい」「社会とつながっていて」「自分の役割を持ちたい」。

そんな想いが浮かぶ一方で、「急に親の介護が始またらどうするのか」「短期間でやめてしまったら迷惑になるのではないか」「年齢的に雇ってもらえるか不安」……不安の声も静かに横たわっている。

ふと、思い出した。以前、会社の同僚だった加藤さんが、退職後に図書館の仕事を始めたという話。週に3日だけ、カウンターで貸出と返却の対応をしているそうだ。「時間に余裕があって、気持ちにもゆとりができる」と話していた。

——あんな働き方もあるんだ。

何も正社員で、朝から晩まで働く必要はないのかもしれない。そう思った途端、胸の奥に、すっと風が通ったような気がした。

翌週、再び相談室を訪れた朋子は、西園にそのことを話した。

「図書館の仕事って、なんだかいいなって思ったんです。もちろん、簡単に見つかるわけではないのもわかってますけど……。ああいう、“誰かの役に立つ”って感覚、久しく味わっていないなって」

「“誰かの役に立ちたい”という思いが、滝沢さんの中に残っていたんですね」

「はい。でも、両親のこともありますし……急に何かあったら迷惑をかけてしまうと思うと、やっぱり二の足を踏んでしまうんです」

西園はゆっくりうなずきながら言った。

「大切なのは、両立できる方法を“探してみる”という姿勢なのかもしれません。“完璧にやらなければ”と思うと選択肢が狭まりますが、“できる範囲で、少しずつ”という考え方なら、きっと道は開けると思います」

「……できる範囲で。少しずつ……」

朋子はその言葉を胸の中で繰り返した。完璧ではなくていい。自分の人生を、もう一度、自分の手でデザインしていくこと。その一歩を、今踏み出そうとしているのかもしれない。

### 第3章 両立の不安と、自分勝手という罪悪感

「また来てくださってありがとうございます。その後、何か心境の変化などはありましたか？」

面談室の静けさに、西園の穏やかな声が響いた。朋子はうなずきながら、ゆっくりと話し始めた。

「前回、いろいろ話してから……何というか、ちょっと気が楽になったような気がします。でもその一方で、やっぱり踏み出せない理由がまだあるんです」

「どんな理由でしょうか？」

「……両親のことです。今はまだ介護が必要というほどじゃないけれど、やっぱりサポートは必要で。病院の付き添いや、日々の買い物とか……。働き始めた途端に、何かあったらどうしようって、不安になります」

「“何か起きたら”という不安が、決断を止めているんですね」

「はい。それに、こんなふうに、自分の希望を通して“少し働きたい”なんて思うことが、わがままな気がして……。職場の人にも迷惑をかけてしまうんじゃないとか、自分勝手なんじゃないかとか……」

朋子の声は少しだけかすれていた。

「ご両親のことも大切にしながら、ご自身の時間も大切にしたい。その“間”で揺れているのだと思います。わがままだとは思いませんよ。むしろ、とても自然な気持ちだと思います」

「……そう言ってもらえると、少しホッとします」

「“完璧にやらなければいけない”と思っていませんか？ ご両親を100%、仕事も100%、そうでないと始めてはいけないと思っているとしたら、それはとても大きなプレッシャーです」

朋子は静かにうなずいた。

「そうかもしれません。どこかで、しっかり両立しないといけないと思っていた」

「でも、人は“調整”しながら生きていくものです。両立よりも、“調和”という言葉の方が、滝沢さんには合っているかもしれません」

「調和……ですか」

「ご自身が無理なく続けられる働き方と、ご両親との関係、そのバランスを“探していく”プロセスに意味があると思います」

その言葉に、朋子はゆっくりと背筋を伸ばした。

「……少しずつでいいですよね」

「はい。少しずつで大丈夫です」

外では、夏の風に乗って小さく蝉の声が聞こえていた。

#### 第4章 暮らしの中に「働く」を置いてみる

それから数週間が過ぎた。

滝沢朋子の毎日は、以前と大きくは変わっていない。父の通院に付き添い、母の買い物に付き合い、自宅では洗濯物を干しながらラジオを聴く。けれど、心の奥では確かに何かが変わり始めていた。

以前なら「どうせできない」と諦めていたことを、「やってみようかな」と思うようになっていた。西園との面談の中で、「調和」という言葉が心に残っていた。

——両親のことも、自分のことも、少しづつ。

図書館や地域センターの求人情報をネットで眺めるようになった。履歴書の書き方を調べて、久しぶりにワープロソフトを開いた。まだ応募はしていない。でも、それでよかった。

「動き出す準備をしている時間」も、自分にとっては立派なステップだった。

ある日、地域の広報誌を見ていると、「市民ボランティア募集」の欄が目に留まった。読み聞かせボランティア、図書整理、病院での案内補助など、さまざまな活動が紹介されている。

「これは……」

朋子は小さく呟いて、誌面に手を伸ばした。週1回、午前中だけの活動。まずはこうしたボランティアから始めてみるのもいいかもしれない。収入ではなく、関わりから得られる充実感——それを思い出すのに、ちょうどよさそうだった。

次の面談日、西園にそのことを話すと、彼はにこやかにうなずいた。

「素晴らしいと思います。すぐに就職ではなくても、社会との接点を持つことは、ご自身にとって大きな意味を持つと思います」

「はい……少しづつですが、動いている気がします」

「“暮らしの中に働くことを置いてみる”という姿勢、それがすごく大事なんだと思います。人生の後半は、“働く”が目的ではなく、手段として存在する時期ですから」

「……手段としての“働く”、ですか」

「はい。“誰かの役に立ちたい”“社会とつながっていてたい”という思いを叶える手段として、“働く”を位置づけると、自分に合った距離感が見えてくることもあります」

朋子は静かにうなずいた。かつてのようなフルタイム勤務ではなくてもいい。自分の暮らしのリズムを崩さずに、無理のない形で人と関わる。その姿が、ようやく輪郭を持って見えてきた。

「私、自分で自分に“許可”が出せてなかつたんだと思います」

「その“許可”が、今出たということですね」

「……はい、ようやく」

外に出ると、空はすっかり夏模様になっていた。白い雲が高く流れ、どこか遠くへ向かっていくようだった。

## 第5章 わたしの時間と、誰かの時間

ボランティア活動を始めて1か月が経った。

朋子は、市内の図書館で週1回、蔵書整理や児童コーナーの絵本の整頓を担当している。初日は緊張していたが、今では顔なじみの職員と軽く会話も交わせるようになってきた。

「今日は雨だから、子どもたちは少ないかな」

そう言いながら絵本棚を整えていた時、ふと、背中に感じた“自分がここにいてもいい”という感覚。誰かの役に立つという実感が、じんわりと胸の奥に広がっていた。

もちろん、両親のサポートは続いている。

父の通院や、母の買い物の付き添いなど、日々の用事は絶えない。でも、不思議なことに、週に1度“自分のための時間”を持つことで、以前よりも暮らし全体が整って感じられるようになった。

「自分の時間を持つことで、家族にもやさしくなる気がします」

次の面談でそう話した朋子に、西園は目を細めて頷いた。

「“自分の時間を持つことが、誰かの時間を大切にすることにもつながる”。まさにその通りだと思います」

「昔の私は、仕事か家族か、どちらかしか選べないって思ってました。でも今は、少しずつでも“重ねていく”ことができる気がしています」

「選ぶのではなく、重ねる——いい言葉ですね」

「ありがとうございます。でも、まだ怖さもあります。もし急に親の介護が必要になったら、この時間も手放さなきやいけないかもしれません……」

「そうですね。未来の不安は、完全には消えないかもしれません。でも、今の“できていること”に意識を向けて、自分の選択を肯定していく。それも立派なキャリアの築き方だと思います」

朋子はゆっくりと息を吸い込んだ。

「私、自分の人生を、少しずつ“手放す”んじゃなくて、“抱え直して”いる気がします」

「とても素敵な表現ですね」

その日は帰り道、久しぶりに遠回りをして公園を歩いた。濡れたアジサイが夕方の光に照らされて、柔らかく輝いていた。

## 第6章 これからの日々に向けて

「もうすぐ秋ですね」

西園がそう言ったのは、9月の初め、久しぶりに少し涼しい風が吹いた日のことだった。

「本当に……夜も静かで過ごしやすくなりました」

朋子は穏やかな笑みを浮かべて応えた。今日が最後の面談になるかもしれない。そう思うと、ほんの少し名残惜しくもある。

「最初にここへ来た日から、もう2ヶ月になりますね」

「はい……そのときは、自分が何をどうしたいのかもわからなくて。でも、ここで話していくうちに、“わからないままでも動いてみていいんだ”って思えるようになりました」

「それは、滝沢さん自身の力ですよ。気持ちを言葉にして、気づきを整理して、少しづつ現実の行動に移していく。そのすべてに意味があります」

「……ありがとうございます」

朋子の手元には、小さな手帳があった。そこには今後の予定——両親の通院スケジュール、図書館ボランティアの日程、そして来月のシニア向けパート相談会の開催日が書き込まれていた。

「すぐに就職しようとは思っていません。でも、パートや短時間の仕事を探す準備はしておりますかなど。今はそう思っています」

「いいですね。準備することで、未来に対して“余白”が生まれます。予定を詰めるのではなく、選べる余白を持つ。それが、今の滝沢さんにとってのキャリアなのかもしれません」

「余白……いい言葉ですね」

西園はうなずいた。

「人生の後半において、“キャリア”は肩書きや昇進ではなく、“どう生きていきたいか”そのものです。滝沢さんが選びとった時間の使い方は、きっとご自身の人生を豊かにしていくと思います」

その言葉を胸に刻みながら、朋子は立ち上がった。

「ここに来て、本当によかったです」

「こちらこそ、ありがとうございました」

面談室を出て、外の光を浴びたとき、ふと風が頬をなでた。

——誰かのために生きる時間も、わたしの時間。

今は、そう素直に思える。

まだ未来は見通せない。でも、歩く道を、自分の足で選び直していくという実感が、静かに、確かに、胸にあった。

—終わり—

*Stories on the way.*

## 巻末付録：

### 【キャリア理論による解説】

本作では以下のキャリア理論を物語に反映させています。

#### 1. スーパーのライフキャリア・レインボーリ理論

定年退職を経て、かつての「働く人」としての自己役割を終えた滝沢さんが、「家族の支援者」「地域の参加者」として新たな役割を模索していく過程を描いています。人生の後半における複数のライフロールをどう調和させるかがテーマの一つとなっています。

#### 2. シュロスバーグの転機理論(4S)

「退職」と「再就職希望」という二重の転機に直面する滝沢さんにとって、支援(Support)や状況(Situation)、戦略(Strategies)、自己(Self)の整理が必要でした。面談では特に、“わがままなのでは”という罪悪感に対して、意味の再構築を通じて支援が行われています。

#### 3. ILP(統合的ライフプランニング:ハンセン)

仕事と生活、ケアと社会貢献を統合して考える ILP の視点から、朋子さんが「誰かの役に立つ」「自分らしくありたい」という内的価値を再確認し、地域活動や将来のパート勤務へとつなげていく姿が描かれました。

#### 4. プランド・ハップンスタンス理論(クランボルツ)

図書館ボランティア募集との偶然の出会いをきっかけに、「まず動いてみる」「小さく始める」ことの重要性が語られています。予測不能な状況の中で、自ら機会を広げていくキャリア形成が表現されました。

### 【キャリアコンサルタントの視点の支援振り返り】

#### 1. CL(滝沢朋子)の主訴

- ・ 定年退職後、想像していた生活と現実にギャップがある。
- ・ 両親の支援をしながら自分の時間をどう使えばよいか分からず。
- ・ 「働きたい」という気持ちはあるが、罪悪感と不安がある。

#### 2. 見立て

CL は“生活の再構築”という課題に直面しており、役割・存在意義の喪失感を抱えている。また、「きちんとしなければ」「迷惑をかけてはいけない」といった強い価値観に縛られ、自己裁量感を見失いかけていた。

### 3. 関係構築

初回面談では安心感のある場を丁寧に設けることで、CL の「話してもいい」という気持ちを醸成。やや曖昧な語りを受容しつつも、やさしいリフレクションや「調和」「少しづつ」というキーワードを織り交ぜて、CL の中の“曖昧さ”に許可を出せるよう支援した。

### 4. 支援の展開

- ・「両立」ではなく「調和」
- ・「完璧」ではなく「できる範囲で」
- ・「選ぶ」ではなく「重ねる」といった言葉を CL 自身の表現として引き出し、徐々に自己理解を深める方向へ。

### 5. 今後への視点

地域活動、短時間勤務、生活リズムを維持しながらの社会参加など、多様な選択肢に CL が自ら手を伸ばしやすいような伴走型の支援を意識した。

#### 【逐語録(相談シーン再現)】

※以下は本作の面談シーンに基づいた逐語的再現です。

キャリコン国家試験論述試験の事例(第29回)に基づいて構成されています。

西園「こんにちは、西園と申します。よろしくお願ひします」

滝沢「……滝沢朋子です。こういうの、初めてなので緊張します」

西園「大丈夫ですよ。ゆっくりお話ししましょう」

滝沢「去年、60 歳で定年退職しました。やっと一区切りついた、という感じだったんですけど……思ってたほど自由じゃなくて。親のこともありますし、毎日なんとなく過ぎてしまつて」

西園「ご両親のこともあり、ご自身の時間の使い方に迷いがある、ということでしょうか」

滝沢「……そうですね。ちょっとだけ働いたほうがいいのかなって。でもそれって、自分勝手な気がして……」

西園「“わがまま”ではなく、“自然な気持ち”だと私は思いますよ」

滝沢「そうですか……？」

西園「“働く”は、誰かの役に立ちたい、自分らしくありたいという気持ちの延長にあるのか  
もしれませんね」

滝沢「それなら……ちょっとだけ、“何か”してみたい気もします」

(以後略)

## あとがき

この物語は、第29回キャリアコンサルタント試験の論述試験で提示された事例記録をもとに、フィクションとして再構成したものです。

「定年退職後の生き方」や「家族との時間と自己実現の両立」というテーマは、誰にとっても決して他人事ではなく、特に近年は多くの方が同様の葛藤に直面しています。

主人公・滝沢朋子さんの語る迷いや不安は、決して“弱さ”ではなく、これまでの人生を誠実に歩んできたからこそ生まれた“強さ”的裏返しでもあると感じました。

本作を通じて伝えたかったのは、「迷いながらも、自分の手で選び直していく」という人生の可能性です。働くことも、支えることも、自分らしくあることも、対立するのではなく重ねていける。そのためには“余白”や“調和”という柔らかな視点が必要です。

そしてその支援を担うキャリアコンサルタントの役割とは、選択肢を提示すること以上に、“今までも大丈夫だ”と感じられる言葉をそっと届けることなのかもしれません。

支援者として、読み手として、あるいは人生の途上にいるひとりの人間として——この物語が、誰かの胸の片隅に、そっと寄り添うものであったなら幸いです。

2025年9月 著者

小説『私の時間と、誰かの時間』(定年後のキャリアと家族のはざまで)

© 2025 caritabito.com

All rights reserved. 無断転載・複製・引用を禁じます。

この作品は、国家資格キャリアコンサルタント試験(第29回・論述試験)を題材にした創作キャリア小説です。国家資格試験の公式資料とは一切関係ありません。

試験事例の理解促進およびキャリア支援に携わる方々への学びの一助として制作されました。