

## あとがき

『支援者になるという決意 ―キャリア相談を学んだ 180 日―』をここまで読んでいただき、ありがとうございます。

この作品は、キャリアコンサルタント養成講座を受講した三か月間の学びをもとにしています。日々の講義内容やロールプレイ演習、仲間との振り返りを記録し、小説のかたちで編み上げました。単なる受講日誌としてではなく、物語のように描いたのは、学びを自分の中に生かすと同時に、これから歩む人や同じ道を志す仲間に伝えたいと思ったからです。

最初にこの講座の扉を叩いたとき、私はただ「人の話をうまく聴けるようになりたい」と願っていました。しかし第一章から第十二章までを走り抜けた今振り返ると、そこにあったのは技術や知識の習得を超えた、自分自身の変化でした。

## 「聴く」ということの意味

講座が始まった当初、私は「要約」や「質問」の技法ばかりに目を奪われていました。けれどもロールプレイや仲間とのディスカッションを重ねるなかで、「聴くとは理解することではなく、感じる事」という核心に辿り着きました。言葉の表面だけでなく、その背後にある感情や語られない思いを感じ取り、受け止めようとする。相手の世界に一步踏み込み、共に揺れ動く。その体験が、この 180 日の中心にありました。

## 個から組織へ、視座の拡張

もう一つ大きな転換点は、最終章で扱った CDP(キャリア・ディベロップメント・プログラム)やセルフ・キャリアドックの学びです。個人の相談に寄り添うだけではなく、組織という枠組み全体にキャリア支援をどう根づかせるか。制度や仕組みづくりに関わる視点を得たことで、キャリアコンという存在の射程が一気に広がりました。私たちは相談室の中だけにとどまるのではなく、社会の仕組みそのものに関与する可能性を持っている。その気づきは、支援者としての誇りと責任を同時に感じさせてくれました。

## 学びが生活に広がる

この学びは、教室の中だけで完結しませんでした。毎週、講座が終わると妻にその日の気づきを話しました。「今日は沈黙の意味を考えたよ」とか「不安の裏にある強みをどう見立てるかを学んだ」と語ると、妻も「それって地域の集まりでも役立つね」と応じてくれる。そうした対話を重ねるうちに、支援的な姿勢は家庭の会話にも浸透し、お互いの気持ちをより丁寧に聴き合うようになりました。学びが生活ににじみ出て、人と人との関わりを豊かにし

ていく——それもこの講座がもたらしてくれた大切な贈り物です。

## 仲間と共に

学びを支えたのは、講座を共に走った仲間の存在でした。ロールプレイで相談者役を務め、悩みを語るときの緊張感。カウンセラー役として向き合い、言葉に詰まる自分に焦りを覚える時間。終わった後のフィードバックでは、互いの弱さや未熟さを正直に伝え合い、ときに笑い合いながら励まし合いました。最終回には自主ロープレ会を立ち上げ、講座が終わっても学びを継続する仕組みを作りました。孤独な試験勉強ではなく、仲間と共に歩める心強さ。これもまた、支援者としての道を照らす大切な力となっています。

## 180 日の意味

本書のタイトルに「180 日」とあるのは、講座の 3 か月(およそ 90 日)だけを指しているわけではありません。セミナーが終わったあと、国家試験までさらに 3 か月という時間がありました。その間、仲間と共に自主ロープレ会を続け、毎週末に練習を重ねました。学びを絶やさず、実践を積み上げたこの 3 か月もまた、私にとってかけがえのない日々でした。だからこそ、この物語を 180 日の記録としたのです。教室での学びと、自主トレーニングの積み重ね。その両方があって初めて、「支援者になるという決意」は形になっていったのだと思います。

## 国家試験を越えて

この物語は、国家試験という大きな節目に向けた歩みでもあります。試験対策としての学びはもちろん欠かせませんが、結局のところ最も大切なのは「相手の語りを深く聴く姿勢」でした。講師から繰り返し伝えられた「急がず、焦らず、深く聴く」という言葉は、試験勉強を超えて、これから支援者として歩む私自身の指針となっています。試験はゴールではなく、むしろ支援者としての本当のスタートライン。ここからが本当の挑戦なのだと感じています。

## 読者へのメッセージ

本書を手にとってくださったあなたが、もしこれからキャリアコンを目指しているのなら、学びのプロセスに迷いや戸惑いがあっても大丈夫だと伝えたいです。人の話を聴くという一見シンプルな営みが、これほど奥深く、自分自身を変えていく力を持つのだということを、私は身をもって知りました。すでに支援の実務に携わっている方には、改めて「聴くことの原点」を共に思い起こしていただけたら嬉しいです。そして「キャリア支援」という言葉にまだなじみのない方には、人の話を丁寧に聴くことが、どんなに大きな意味を持つのかを少しで

も感じてもらえたら幸いです。

おわりに

十二の章と、その後の自主ロープレ会を含めた180日は一区切りを迎えましたが、学びは終わりません。誰かの言葉に耳を澄まし、その人の人生に寄り添う——その姿勢を忘れない限り、支援者としての道は続いていきます。

学びは生き物のように、静かに息づきながら、日々の中で形を変えていきます。今日出会う誰かの声に、明日立ち止まる自分の気持ちに、その灯は受け継がれていくでしょう。

最後まで読んでくださったあなたに、心からの感謝を込めて。

2025 年秋 筆者

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。