

小説『後ろめたさを越えて』(シングルマザーの再出発)

登場人物紹介

佐藤由美(さとう・ゆみ)／38歳・シングルマザー

5年前に離婚。中学3年生の娘と母親と3人暮らし。食品会社のラインとスーパーのレジ、二つのパートを掛け持ちして生計を立てている。数年前に食品会社から正社員登用被打診されたが、娘の送り迎えのため断った経緯がある。当時は後輩の育成や作業マニュアル整備を任せられ、周囲の信頼を得ていたが、その経験がかえって今「後ろめたさ」となって胸に残っている。

佐藤美咲(みさき)／15歳・中学3年生

由美の一人娘。体操部で活躍し、私立強豪校への推薦入学が決まりつつある。母の苦労を理解しつつも、夢に向かって努力を続けている。

佐藤節子(せつこ)／70歳・年金生活者

由美の母。娘と孫と同居し、家事を担うことで家庭を支える。直接的な収入はないが、存在そのものが家族の支えになっている。

西園智久(にしその・ともひさ)／62歳・キャリアコンサルタント

市のキャリア相談室で活動するベテラン相談員。元メーカー人事部勤務。穏やかな雰囲気で相談者の言葉を受け止めることを大切にしている。

第0章 プロローグ

夜十時を回った台所には、まだ洗濯機の低い唸りが響いていた。

蒸氣のように立ちのぼる湯気を横目に、由美(38歳)は台所の隅でアイロンがけをしていた。中学三年の娘の体操着は、毎日のように汗を吸って重たくなる。明日も練習があるから、きちんと仕上げておかないといけない。

母は居間でテレビをつけたまま、もう眠ってしまっている。年金暮らしで家計に大きくは貢献できないが、食卓を整えてくれる存在はありがたい。元夫からの養育費は毎月届いているが、それでも学費や生活費を考えると胸の奥にずしりとした不安が広がる。

娘は私立の強豪校から推薦をもらえる見込みがある。誇らしく思う気持ちと同時に、頭をよぎるのは「高校の学費をどう工面するか」という現実だった。

由美は食品会社のラインで働きながら、夕方はスーパーのレジに立つ。掛け持ち生活はも

う何年も続いている。数年前、食品会社から正社員の打診を受けたことがあった。だが当時は、娘の送り迎えや部活の付き添いに手が取られ、正社員になる余裕などなかった。あのとき断ったことが、今も胸に小さな棘のように残っている。

「今さら、どう顔向けして正社員にしてほしいなんて言えるんだろう」

アイロンを置き、窓の外に目をやった。秋の夜風がカーテンを揺らし、遠くで自転車のベルが響く。

——もう一度働き方を見直さなければ。娘の未来を守るために。

翌朝、彼女は市役所の一角にあるキャリア相談窓口を訪れる決意を固めた。

第1章 相談室にて

「本日はどのようなお話を伺えますか？」

落ち着いた声で問い合わせたのは、西園智久。白髪まじりの柔らかな笑顔を持つキャリアコンサルタントだった。窓際の観葉植物の影に包まれるような小さな部屋に、由美はやや緊張した面持ちで腰を下ろした。

「……子どもが、来年高校に進学するんです。私立に推薦をいただけそうで。それで、学費のことを考えると、このままパートを続けていては難しいんじゃないかと思って」

由美の声は淡々としていた。心の奥に焦りを抱えているはずなのに、それを表情に出すのは苦手だった。

西園はうなずきながら、言葉を丁寧に受け止めていく。

「そうでしたか。お子さんの活躍、本当に素晴らしいんですね。その頑張りを支えたい、そんなお気持ちから正社員を考えておられるのですね」

「……はい。でも、どうしたらいいのかが分からなくて」

「これまでの働き方や、経験を少し教えていただけますか？」

由美は視線を落としながら話し始めた。

食品会社のライン作業に長く勤めていること。夕方はスーパーのレジで働いていること。そして、数年前に正社員の打診を受けながら断った過去のことを。

「そのときは、子どもの送り迎えがあって……。だから断ったんです。でも今思うと、あの時に受けておけば良かったって……」

最後の言葉だけ、少し声が震えた。
西園は頷き、静かに言葉を添える。

「お子さんを優先されたご決断だったのですね。後悔というよりも、その時の由美さんにとつての最善を選ばれたのだと思いますよ」

その言葉に、由美の胸の奥に絡まっていた糸が、わずかに緩むような感覚があった。

第2章 摺れる心の奥で

「今さら、正社員にしてくださいなんて……。どう思われるか、不安なんです」

由美は声を落とし、手を膝の上で組んだまま視線を下げた。
西園はその仕姿をそっと受け止め、ゆっくり言葉を紡いだ。

「断った経緯があるから、後ろめたさを感じておられるのですね」

「はい……。あのときは子どものことを優先しました。でも会社にしてみれば、“責任を果たせない人”と思われたんじゃないかと」

西園は頷きながら、これまでの経験にも光を当てようとした。
「でも由美さんは、後輩の指導や作業マニュアルの整備にも力を発揮されてきたと伺いました。そうした働きぶりを評価されて、正社員登用を打診されたのではないでしょうか」

その言葉に、由美はかすかに微笑んだ。
「……そうですね。確かに、任せてもらっていました」

一見、前向きな返答。しかし西園は胸の奥に小さな違和感を覚えた。
強みを言葉にしたはずなのに、由美の表情は揺れていない。
「……今の言葉は、由美さんの“思い”に届いているだろうか？」
そんな問いが頭をよぎる。

西園は一呼吸おいて、声のトーンを落とした。
「そのとき、断らざるを得なかったお気持ち……。今、改めて思い返すと、どんな感情が残っていますか？」

由美は小さく唇を噛み、俯いた。
「……後悔、です。でも、仕方なかったんです」

その瞬間、淡々とした声の奥に、母としての切実な思いがにじんだ。
西園は、その小さな揺らぎを逃さず、ゆっくりと頷いた。

「大切なお子さんのために選ばれた、その時の最善の決断だったのですね。だからこそ、今も胸に残っているのかもしれません」

由美の肩が、わずかに上下した。
胸の奥にしまい込んでいた罪悪感が、ほんの少しほどけていくような感覚があった。

第3章 小さな一歩を見つける

西園は机の上のペンを置き、静かに続けた。

「由美さんのお話を伺っていて、これまでの経験や力は確かに素晴らしいものです。けれど、その力をどう活かすかを考える前に——まずは、今の“気持ち”を大切にしたいと思います」

由美は目を伏せ、少し黙ったのちに小さく答えた。
「……正直、怖いんです。また断られたらどうしようって」

「そのお気持ち、自然なことだと思いますよ。挑戦する前から結果を恐れてしまう。それでも、動いてみなければ見えてこないものもあります」

由美は小さく頷いた。
その表情には、ようやく感情の温度がにじみ始めていた。

「食品会社にもう一度相談してみるのも選択肢の一つかもしれません。それが難しければ、これまでの経験を活かして別の企業に応募することもできます」

「……そうですね。やってみようと思います」
由美の声には、ほんの少しだが力強さが宿っていた。

第4章 未来へ続く道

夕暮れの台所には、味噌汁の香りが漂っていた。

由美はエプロンを外し、鍋の蓋を少しずらして火を止める。

玄関の扉が勢いよく開いた。

「ただいま！」

体操服姿の娘が、汗で頬を赤らめながら入ってきた。

「推薦、正式に決まったよ。春から○○高校！」

由美の胸に熱いものが込み上げた。

「……ほんとに？ よかったね」

自然と笑顔がこぼれ、娘を強く抱きしめる。

——私も動き出そう。

不安と後悔に立ち止まるより、未来に希望を託す方がいい。

ふと窓の外を見やると、暮れなずむ空に一番星が瞬いていた。

その光は、これから道をほんのり照らしているように見えた。

—終わり—

Stories on the way.

巻末付録：

【キャリア理論】

1. ライフロールの転換(スーパー)

子どもの成長に伴い「母の役割」から「稼ぎ手の役割」へと重心が変わることが示された。

2. 計画的偶発性理論(クランボルツ)

娘の推薦入学決定という偶然の出来事が、働き方を見直すきっかけとなった。

3. 意思決定の整理

過去に断った正社員打診は「子どもを優先する」という価値観に基づく最善の選択だった。

否定的に捉えるのではなく、意味づけを変えることが重要。

4. 支援資源の活用

シングルマザー支援制度や奨学金制度を紹介することで、「一人で抱える不安」を「社会資源を活用できる安心」へと転換できる。

【キャリコン視点での振り返り】

- ・相談者が淡々として感情の表出が乏しい場合、支援者は「手応えがない」と感じやすい。だが、その裏には必ず感情や価値観が存在している。
- ・本事例では、強みや価値観に焦点を当てすぎると、相談者の気持ちが置き去りになる危うさがあった。感情への寄り添いと強みの言語化、そのバランスが関係構築の鍵となる。

【学びのポイント】

- ・感情の起伏が乏しい相談者にも、心の奥に確かな思いがある。
- ・まず感情を受け止め、その後に強み・価値観へと展開することで関係は深まる。
- ・制度や支援資源の提示は、不安を和らげ、行動への一歩を後押しする。

あとがき

この作品は、私自身がキャリアコンサルタント国家試験の実技試験で体験したロールプレイ事例をもとに再構成したものです。

当時は感情の表れが乏しい相談者に対し、強みや価値観を深掘りする方向に舵を切りすぎてしまい、関係構築が薄いままで時間が過ぎていきました。その反省を踏まえて、ここではカウンセラーが気づきを得て感情に寄り添い直す展開を描きました。

キャリア相談は、目に見える答えをすぐに出す場ではありません。まず「分かってもらえた」という安心感を持てるること、それ自体が次の行動を支える大きな力となります。

淡々とした語り口の奥に隠れた思いをどう受け止めるか。

その重要性を、自分自身への学びとして、そして同じ道を歩む方々へのメッセージとして残したいと思います。

2025年9月 筆者

小説『後ろめたさを越えて』(シングルマザーの再出発)

© 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・面接試験)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。