

## キャリアカウンセリングとは何か

### 第3章

特定非営利活動法人日本キャリア開発協会



「キャリアカウンセリングとは何か」第2章をお送りしてから約1年半が経過してしまいました。第3章の発行が遅れましたが、この間経験代謝は、様々な活動を通しては目覚ましい展開を見せました。その活動とは、一つは経験代謝の考え方を反映したピアトレーニングを昨年春から開始しました。また、「キャリアカウンセリングトレーニングコース」というタイトルの下、向上研修とは別体系として、経験代謝の考え方をベースに基礎から最上級のスーパーバイザー養成コースに至る6段階に渡るプログラムを本年3月から順次開始し始めました。

このような中で新たに気づいた表現や、再度強調する必要を感じたこと、前回の続きの意味の出現の第2ステージから、意味の実現に至るプロセスの解説を中心にこの第3章をまとめました。

## 1. キャリアカウンセリングのメカニズムと条件

---

キャリアカウンセリングが十分に機能する為には、メカニズムと条件の2つの要素があります。経験代謝はメカニズムです。1章、2章で示した好意的関心、信頼関係の構築、これらは条件です。ロジャーズが提唱したカウンセラーの態度条件は、まさにそのタイトルが示すがごとく条件です。

例えば冷蔵庫を例に考えてみましょう。どこのご家庭にもある冷蔵庫も、十分機能を発揮させる為にはメカニズムと条件が必要です。私は電化製品の専門家ではありませんが、条件としてはまず電気です。エネルギーが供給されていなければ機能しません。それに設置のされ方として、「安定した設置」「庫内にものを詰めすぎない」というのも条件になるのではないのでしょうか。電気、設置、庫内状況、このようなところが条件です。一方メカニズムは、コンプレッサーで冷媒を液体化しその気化熱で冷やすというものです。冷蔵庫はこのメカニズムと条件によって十分に機能するわけです。

現在までに、カウンセリングやキャリアカウンセリングに関して様々な理論が展開されてきました。それらを学ぶ際、このメカニズムと条件という2つの視点から読んで行くと内容の習得が促進されるのではないかと思います。

もとより人間の心は複雑で、その発展のプロセスは様々です。しかし、それらを買くモデル、確固とした考え方を背景にキャリアカウンセリングに臨まないとキャリアカウンセリングは複雑なジャングルのように見え、時にたたずんでしまうことになってきます。

経験代謝はキャリアカウンセリングのメカニズムです。言い換えれば、「仕組み」です。条件に配慮し、このメカニズムを駆使して頂き、様々なケースを通じて自身のキャリアカウンセリングを豊かなものにして頂きたいと思います。

## 1) 「経験」と「体験」について

経験代謝の考え方は「経験」が中心になっています。そこで第3章の最初に当たって改めて「経験」に関して幾つかの角度から経験について考えてみたいと思います。

**「体験」は客観的なものです。**Aさんが友人のBさんと夏季休暇を利用して上高地に出掛けました。河童橋の上に並んで立って穂高を眺めました。Aさんの目にもBさんの目にもそこに映る風景は同じものです。それはカメラで撮った写真と同様、客観的でAさんやBさんでなくてもだれが見てもそれは同様の視覚的刺激を受けます。それが「体験」です。だからAさんとBさんは同じ体験をしたのです。

**「経験」は主観的なものです。**体験に感情や感覚やその人なりの考え、価値観などがまつわったものです。Aさんは学生時代登山部でした。冬の穂高で友人を亡くした経験をもっていたとしましょう。Aさんは穂高を見たとき、冬の穂高での経験が去来し、亡くした友人の面影が思い出され、悲しい思いが蘇ってくるかも知れません。これがAさんの「経験」です。Bさんにとって穂高は初めて見る景色。周りの観光客のざわめきと共に華やいだものとしてそれを見ました。これがBさんの「経験」です。「経験」は主観的なものですから全て違うと言っても過言ではありません。

### ●ミニコラム●

#### 【ゴーギャンの経験】

ゴーギャンとゴッホは一時期海辺の町アルルで共同生活していました。ある時ゴッホは、ゴーギャンが描いた海の絵を見て「どうしてお前の海はこんなに赤いんだ」と言いました。ゴーギャンは「俺にはそう見えるんだ」と答えました。絵画とはキャンバスに映した芸術家の経験なんですね。

## 2) 経験とは「客観的条件」と「内的条件」の相互作用である

社会学者クルト・レヴィン<sup>1</sup>は  $B=f(P \cdot E)$  という公式を提唱しました。B は行為、P は個人、E は環境です。つまり、個人の行為は個人的特性とその個人を取り巻く環境特性との関数だ、という訳です。

アメリカの哲学者であり教育学者でもあるジョン・デューイ<sup>2</sup>は、「経験と教育」という本の中で、「経験とは客観的条件と内的条件の相互作用である」（著書での表現を簡略化）と言っています。つまり、レヴィンの B 行為のところ「経験」と置けるのではないか、と思います。

デューイは経験を教育的に捉え、客観的条件と内的条件の相互作用を強調したのです。つまり双方を教育の対象にする必要がある、ということを提唱しています。

## 3) 「経験主義」について

*「最近の子供はすぐに“キレル”。子供に農業体験をさせると忍耐力が身に付き、チームワークがとれるようになる」*

日本経済新聞の「領空侵犯」というコラムに、以前こんな趣旨の文章を読んだ記憶があります。「領空侵犯」というコラムは、経営者が教育について語ったり、文学者が経済について語ったり、ある分野で名をはせた人が専門外の分野に関して持論を展開するコラムです。前述の「子供に・・・」はある会社の社長の意見だったと思います。このような論調はよく耳にします。「商社でピリッとしない奴は、1年くらい1人で海外へ放り出してやればしっかりした人間になって帰ってくる」などもこの類です。話を簡単にする為にあえてこのような話し方をされているのかも知れませんが、どんな子供でも農業体験すれば忍耐力がつくわけでもなく、どんな商社マンでもしっかりする訳でもありません。なぜなら、農業や海外勤務はそれぞれ体験であって個人の内的条件を無視した話になっているからです。デューイ流にいうと相互作用を無視した議論になっているということです。

---

<sup>1</sup> クルト・レヴィン (Kurt Lewin 1890-1947) ゲシュタルト心理学を社会心理学に応用しトポロジ心理学を提唱した。ベルリン大学の哲学と心理学の教授を務めていたが、ナチスの台頭に伴い1933年にアメリカに渡り、1940年にアメリカの市民権を取得。コーネル大学教授をつとめ、マサチューセッツ工科大学 (MIT) にグループダイナミクス研究所を創設した。

<sup>2</sup> ジョン・デューイ (1859年-1952年) アメリカの20世紀前半を代表する哲学者、教育改革者、社会思想家。パース、ジェームズとならんでプラグマティズムを代表する思想家。また米国では機能主義心理学に貢献したことで知られている。20世紀前半のアメリカ哲学者のなかでも代表的且つ進歩的な民主・民衆主義者 (ポピュリスト) でした。

#### 4) 経験の連続性とは

経験代謝は、ある種の「連続」の意味を含んでいます。その意味では「経験代謝サイクル」というフレーズは、同意反復だったかもしれませんが。いずれにしても経験代謝は経験の連続性を示しています。

経験の連続性とは、(前の) 経験が (後の) 経験に影響するという事です。しかし、単純な繰り返しではありません(一部にはあるかも知れませんが)。ある経験は引き続き起こる次の経験に何らかの質的影響を及ぼす、ということです。つまり、過去の経験からなにかしらかのものを受け取り、その後やってくる経験の質をなんらかの方法で修正するのです。そして前の時(過去の経験)とは少し違った人間として次に来る経験に入っていきます。

何らかの方法とは、もちろん一般的意味合いでの経験代謝です。

我々がクライアントに接する時、クライアントが語る経験は、クライアントの人生の一断面であることを意識すべきだと思います。語られる経験に影響を与えた過去の経験があり、今の経験が将来の経験に影響を与えるのです。

#### ●ミニコラム●

##### 「経験の、経験による、経験の為の教育」

デューイは経験と教育に関して、エブラハム・リンカーンの有名な言葉「人民の、人民による、人民の為の政治」をもじって「経験の、経験による、経験の為の教育」と言っています。デューイは教育全般に関してこのようなキャッチーなフレーズを考えましたが、私は特にキャリア教育に使いたい言葉だと思いました。もっと言えば経験代謝の考え方こそがキャリア教育の基礎理論であるべきだと考えています。

「キャリア教育は、経験の、経験による、経験の為の教育だ」(立野) だと言いたいわけですが。そしてそれは、経験代謝に基づいていると主張したいと思います。

## 5) 個別性と共通性

経験の共通的な要素について述べてきました。経験は主観的なものなので、ある人のある経験は唯一無二です。ただ経験にはジャンルがあると思います。例えば、学校での経験、子育て経験、旅行経験、介護経験、そして仕事経験などです。このように、ある塊で名前がつく人間の活動ならすべて経験のジャンルと言えるのではないのでしょうか。それは対象や活動内容の特徴でジャンルが決まってくるのだと思いますが、それらは全て「経験」なので何れの経験であっても経験に共通した属性が含まれています。従ってすべてが経験代謝の対象であり、すなわちキャリア形成の場になります。

「離れて一人で暮らしているお母さんが心配で……」というクライアントの話に「それはお仕事とどういつながりがあるんでしょうか……」と唐突に話を仕事に転換したCDAがいらっしゃいました。この方は、「仕事」「職業」の話が出ないとキャリアカウンセリングではないと思っていらしゃったのではないかと思います。

## 2. 経験代謝サイクルについて

---

### 1) 「外」から「内」へ

「キャリアカウンセリングとは何か」の第1章、「6) 当事者意識」に次のように書きました(参照ページ11)。ここでは、「外」と「内」とはどのようなことなのかを述べたいと思います。

*「キャリアカウンセリングの場面でクライアントから持ち出される話は、表面的、習慣的な状況として語られることがほとんどです。  
例えば、先ほど挙げた例で考えてみると「職場の人間関係が悪く、仕事をするのが面白くなく、会社を辞めようかどうしようかと考えている」などというような訴えの場合、人間関係がどのように悪いか、いかに仕事が面白くなくなって来ているかを語ります。この場合、出来事は普段は一般的には私の「外」にある問題として語られます。ここで強調したいのは、不都合なもの、なんとかしなければならぬものとして見ているのは私の外にある問題や状況であって、自分自身への問いかけが生まれていない状況であるということです。一方、不都合と見えた経験は自分の自己概念のどのような部分が影響して不都合に見えているのか、それを自分自身に問いかけていくことが逆に成長の糧となる可能性があるのです。」*

## 2)「外」とは

「外」とは、最初語られた経験の内容です。つまり、再現された経験です。「人」から「経験」の方向で語られた内容です。経験は主観的なものですが、あたかも客観的な体験かのように語られた内容のことです。

しかし、それはあくまでも主観的な経験なので主観的要素は隠しようなく現れます。それが「自己概念の影」です。「自己概念の影」は、「外」から「内」へ向かうきっかけ、つまり「意味の出現」への架け橋になります。

ロジャーズは「カウンセリングと心理療法」の第7章—自己洞察の成就で、あるケースを紹介しながら自己洞察の持つ意味を示しています。

知的障害を持つ息子の母親がクライアントです。この母親は息子の知的障害を認めません。それで息子に必死に勉強させようとしめます。しかし、遅々として学習は進みません。そこでこの母親は息子のどこが悪いのか病院の小児科医に診せました。このことについて、母親がカウンセラーとやりとりをしているくだりが次の内容になります。

「小児科医ははっきり答えてくれないんです」。「本当のことが知りたいとその小児科医に言ったんです」とこの母親はカウンセラーに訴えます。

『そこでカウンセラーは「もう本当のことはご存じなんじゃありませんか」。するとクライアントは（とても静かに、全く違った声の調子で）知りたくないんです。そんなこと信じたくないし、知りたくもありません（目から涙があふれる）』

（『 』内は本文引用）。

この後に続く解説部分でロジャーズは、「・・・問題は何か彼女の外部に存在するものとして捉えられている・・・」と表現しています。「外」とはまさにこの母親の息子にたいする問題の捉え方です。

### 3) 「外」から「内」へ／意味の出現第 1 ステージ

経験代謝の「意味の出現」のメカニズムはこれまでも述べてきましたが、もう少し段階的に詳しく示したいと思います。この部分を辞書に例えて考えてみましょう。

人間は生まれてこの方様々な経験をし、その経験に基づいて自分の辞書を作って行きます。あるフリーの経営コンサルタントの方が「自分を安売りしたくないので宣伝はしない」とおっしゃっていました。この人の辞書で「宣伝」という言葉を引くとそこには「安売り」と書かれています。

人が生まれてこの方、日々の日常生活の中で書き込んで来たこの辞書は、生活上のたいていの事柄に役立ちます。ものごとを把握したり、理解したり、推測したりするためには必要な機能です。しかし、時としてその手持ちの使い慣れた辞書では役に立たない、もしくはそのような辞書を持っていたが故に問題となる場合があります。その際には、手持ちの辞書を書き変えるか、新たに書き加える必要が出てきます。

「プロティアンキャリア」の提唱者、ダグラス・ホールは、そのような事柄を「課題」とし、「課題とは、その解決の為に今までの学習を改めるか、新たな学習を必要とする事柄」と定義しています。

ケースを使ってもう少し詳しく考えてみましょう。

#### 大阪営業所のA君の事例：

A君は、所属する課の課長が出張で不在の日、所長から四国転勤を言い渡されます。課長が帰ってきた日、Aの様子がいつもと違うことに気が付き、Aに何かあったのか聞きました。Aはむっつりしながら「課長は知っていたんでしょう」と言いました。一体何のことかと思い色々聞き出し、結果前述のような事情が分かりました。その後もAは悶々としている様子でした。気になった課長は再びAと面談をしました。するとAは「自分が席に居ない時にみんなは僕の事を噂しているように思えてしかたがない。みんな僕をのけものにしがってるんだ」と話しました。



最近営業成績はよくないものの、日頃快活なAのこの言葉に課長は良くないものを感じました。課長はAにキャリア相談室のCDAを紹介し、Aは勧めに応じてキャリアカウンセリングを受けました。

#### 【A君とのキャリアカウンセリング】

Aは、最初「腹が立つ」「こんな会社は信じられない」「営業所長は能力がない」「四国市場は小さい。私が行くほどではない」という言葉で経験の再現を行いました。これが「外」です。

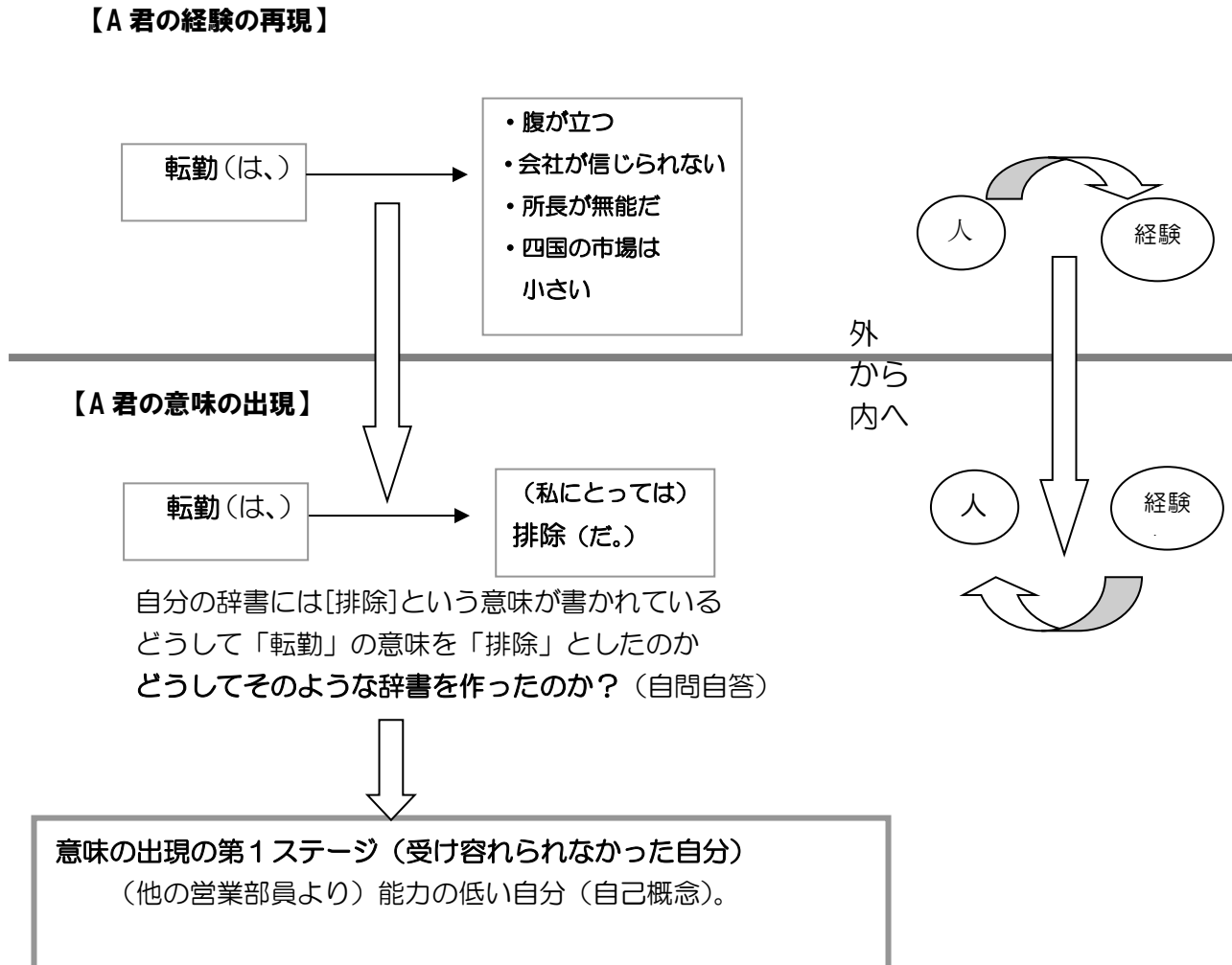
キャリアカウンセラーに「何に腹が立つのか」と問いかけられたことをきっかけに、Aの自問自答が始まりました。大阪営業所から四国の営業所への転勤命令は「現在の職場からの排除」という意味で受け止めていることにA自身気づきました。そしてキャリアカウンセリングを進めるに従い、その背景に「自分の能力が低いことを認めるのを避け、周囲の人や会社のせいになっている」自己概念の存在に行きあたりました。

#### ～ A君の辞書 ～

この関係を前述の辞書に例えると、A君の辞書には「転勤」は「(職場からの) 排除」だと書かれていたと表現できます。そしてどうして「転勤」を「排除」としていたかその、背景(どうしてそんな辞書を作ったのか)に「自分の能力の低さを認めたくない自分」があったのです。

この「自分の能力の低さを認めたくない自分がいる」ということを経験代謝では、意味の出現の第1ステージと名付けました。

次に、A君のケースにおける「外」から「内」への変遷を辞書のメタファーを使いながら、その展開を図にしました。



自己概念の影と思われる部分に注意を向け、問いかけを行うことによりクライアントは自己概念へと思考を向け始め、同時に外的なこまごましたことが退却して行きます。そして「辞書」に書かれている背景となった自己概念に辿りつきます。

## 「名前を付ける」

第1ステージの意味の出現を促す一つの方法としてその経験に「名前を付ける」という方法があります。フォーカシングの技法に、感情を外在化し、客観的に見たり感じたりする為にこの「名前を付ける」という同じ名前の技法があります。経験代謝の「名前を付ける」は、客観化するという意味ではフォーカシングと同様なのですが、ニュアンスはむしろ逆で、心の「内」にとりこむ為の作業です。

最大のポイントは「つながり」です。その「経験」と自分とのつながりを表現する名前をつけます。よくある失敗は、「外」の段階に留まった表現を名前にしようとする事です。それでは「内」へ取り込む意味の出現の効果はできません。

名前は経験全体を言い表すような表現を工夫することがポイントです。経験には沢山の事柄が含まれますが、それを一言で言い表すとしたらどのように表現できるかです。

この「名前を付ける」ということに関してヴァイラント<sup>3</sup> (Vaillant 2002) はアイデンティティ探索が出来ている人の条件として「個人的条件と環境とを象徴化できる(人)」としています。私はこの「・・・象徴化」の意味するところは「名前を付ける」だと思いました。

表現の上から言えば、「名前を付ける」コツは、形容詞や形容動詞ではなく、体言止めの言いきり調の表現が理想です。端的に表すことがポイントです。一つのステートメントになっているのが良い名前です。何度も言い直し、しっくりくる表現になるまでいくつも出してみることで、自分の気持ちに沿った表現の名前にたどり着くことが出来ます。みなさんご自身の経験で試してみてください。思わぬ発見があると思いますよ。

## 4) 意味の出現の第1ステージ

### ・「自己概念の防衛」

意味の出現の第1ステージは認めたくない自己概念です。防衛の背後にある自己概念です。

---

<sup>3</sup> ジョージ・ヴァイラント (George Eman Vaillant, M. D.)

【ハーバード大学医学校／精神医学教授】『50歳までに「生き生きした老い」を準備する』（ファーストプレス）著者。成人の学習と成長をテーマにした研究の第一人者。

経験が自分にとって不都合な場合、その経験を不都合な、つまり「課題」であると見せているのは、見たくない自分、認めたくない自己概念です。

実は A 君は見たくない自分を見てしまいました。だから「本当は」知っている（知った）のです。知ってしまった自分を認めたくたくない為に、自分を閉ざしたり、周りを攻撃したりという形の行為で現れます。知ってしまった見たくない自分、本当の自分に向き合わない限り、閉ざしたり、攻撃したりという「防衛」は続きます。

自己概念の防衛とは、この章の「外」「内」の表現を使えば、**障害物が「内」にあるより、「外」にあって欲しいという心理**のなせる技なのです。

#### 防衛機制とは

防衛機制の種類は抑圧や投影など約10個以上の種類が心理学の本などに解説されています。それだけ人は、外部の脅威から自分の心を守るために様々な戦略を駆使するのです。

防衛機制の項目それぞれの詳しい解説は心理学関係の本などを参照して頂ければと思いますが、10以上もの項目をそれぞれ覚えるのは大変面倒です。しかし、この概念は極めて重要でキャリアカウンセリングの実践には欠かせない知識です。そこでどうするか、個々の防衛機制の意味で共通していることは何か、それを捉える事が重要です。

それは、「**経験を無効にする心の働き**」のことです。この一言を覚えて置かれることを

是非お勧めします。そうすると人が語る話の中で何が防衛なのかが見えてきますし、自分自身を振り返る際にも活かせます。

#### 経験を「外」から「内」へ取り入れる

ダグラス・ホールは「自己内省を通じたアイデンティティーの成長」というレポートの中で、「・・・実際、本人が自己意識を検討し、更新することがない限りは、革新となる自己や、心が求める道に進んでゆく為の錨を持たずに、その時の状況に合わせて自動的に反応しているという「カメレオンのような」人間になる危険性がある。変化させた行動を**自分のアイデンティティーに取り入れる**までは、適応プロセスが完全に終了したということは出来ない。」としています。

「・・・アイデンティティーに取り入れる・・・」という表現が特にポイントのような気がします。ここでのアイデンティティーは経験代謝のプライドに基づいた自己概念と

ほぼ同様な意味です。つまり第 1 の意味はダグラス・ホールのいうアイデンティティに取り入れられた意味とはいえません。取り入れられる手前で留まってしまっている状態と言えるかも知れません。留まっているので経験代謝のサイクルも回転させませんし、当然キャリア形成もこのままの状態では図れません。

## 5) 意味の出現—第 1 ステージから第 2 ステージへ

A 君の事例は第 1 ステージまでの事例でした。新しく意味の実現まで述べられている事例をご紹介します。

### 大学教授 A の例

•ある大学の教授である A は、学会や勉強会で他大学の教授 B とよく顔を合わす。B は 60 歳代後半、まだ 50 歳前の A にとっては先輩格になる。B は学会でも他の教授から敬遠される存在である。それは B の他の教授達への態度による。他人を見下した態度、苦虫を噛み潰したような顔。「あれでは、B 先生に教えられる生徒はかわいそう」と A はいつも思うのだった。

•A はあるとき、同じ大学のカウンセリング心理学を専門とする C 先生とふとしたことからこの B 先生の話になり、いつも感じていることを話した。C は A に対して「B 先生をどう思っているか良く分かりましたが、B 先生のことをそのように見ていらっしゃる A 先生、ご自身について振返ってお考えになったことはおありですか。何か違うものが見えてくるかも知れません」とのこと。

•A は C 先生の言葉を研究室に帰って一人で静かに振り返って考えてみた。すると自分が B 先生に対して抱いた気持ちから、自分の中にある種の人間を遠ざけようとする、人間を一面的に評価する面があることに気がついた。そのような自分をみて A は愕然とした。

•その後ある勉強会で B 先生に会った。会合が終わってふと見ると B の席の机に B のものと思われるメガネケースが置いたままになっていた。まだ出口あたりにいた B にそれを渡すと、B は片手を挙げて「ありがとう！」と、とっさに A に礼を言った。A にとってそれは意外な経験だった。「B 先生はそんな面も持っていたのか・・・」。

・それをきっかけに今までなかったことだが会合でふと気付いたことなどを B にメールしてみた。すると B から直ぐ返信があった。B の意外な面をまた見た気がした。

・そして次第に会合などで「B 先生のおっしゃられるのは、こういうことではないでしょうか」などと擁護するような発言をしたり、また時々会話を交わすようになったりしてきた。

## A 教授の経験代謝

### 第1ステージから第2ステージ

#### 意味の統合の「条件」と「メカニズム」

統合されていない状態（矛盾した2つの意味を同時に自己認識として持つ）はつらいの  
で見たくない自分を取り入れて統合を図るか、「障害物」として排除し続けるかです。  
どちらに偏るかは「メカニズム」と「条件」が関わっています。

### メカニズム

#### 「受け入れる」

意味の出現の第1ステージが第2ステージへ統合される過程で重要なメカニズムは  
「受け入れる」です。第1ステージの意味を「受け入れる」ということです。

「受け入れる」とは、「自己概念を成長する方向で再確認する」ということです。

先の例でAが「いや～私の営業成績が悪いんで飛ばされるのはしかたないんです。私  
のせいなんですから・・・」と例えば言ったとしましょう。恐らくそれは、「受け入れ  
た」表現ではありません。それは「開き直り」であり、知的な「自己防衛」と捉えら  
れます。ここでの「受け入れる」ということとはまったく逆方向の心のメカニズムが  
働いた結果です。

「受け入れる」とは、言葉ほど簡単ではなく、場合によっては長くて、大変苦しい作  
業になる可能性があります。

本来持っていた自己概念に反する経験を「受け入れる」ということは、同時にその経  
験から現れる第1ステージの意味の「変容」を含んでいます。言葉としては矛盾する

かも知れませんが、そのような否定的な意味を肯定するところから、意味の変容が始まります。

A 教授の例に戻って考えましょう。

A 教授の場合、B 教授との経験の中で見えて来た「ありたい自分」は明確でした。「人の肯定的な側面に目を当てて他者を受け入れる自分」だったのです。そう意識していたにも関わらず、B を排除しようとしていた自分の存在に愕然としました。A は、B 教授の中に見たくない自分の姿を見たといえるかも知れません。

## 条 件

1. 認めたくない自己概念の内容（軽いか、重いか）
2. 防衛して得られるメリットとデメリットの評価
3. 自分を信頼している程度（自尊心の程度）
4. 信頼できる他者がいるか否か（支援者の存在）
5. 「一人になる」

A 教授の場合、前述「統合」の5つの条件から言えば、愕然とはしましたが、人生を左右するほど大きなテーマではなかった。防衛して得られるメリットはほとんどなかった。基本的に自分を信頼していた。そしてC 教授という支援者が身近にいた。という条件の下に比較的短時間で大切にしていた自分、本来の自己概念を確認出来たといえます。

### クライアントが「一人になる」とは

5番目に挙げた「一人になる」は重要な条件です。すこし長い説明を加えたいと思います。この統合のプロセスでは、外部環境事象（転勤の言い渡し、B 先生の態度（存在））は介在しません。換言すれば、「一人になる」ことによって促進されます。

CDA の勉強会などで経験代謝の説明をすると、CDA がクライアントにバシバシ質問を投げかけるイメージを持つ方も多いようです。それではクライアントは「一人に」なれません。クライアントが「一人になる」とはどういうことを理解することが大切です。

ロジャーズ「カウンセリングと心理療法」の中に次のような文章があります。カウンセリング後にクライアントがカウンセラーの存在を振り返って述べている下りです。  
「・・・先生が私にとって何であるのかずっと考えてきました。まるで私そのもの、

つまり私の一部分、のようですね。たとえて言うと振り子のようで、人ではないみたい。まるで自分に話しかけているようなものなんです。……」

この「カウンセリングと心理療法」はロジャーズによって1942年に出版された本です。その後ロジャーズは1951年に出された『クライアント中心療法』のなかで、クライアントの体験の流れの中に自分は消えて行くように付き添って行くことにカウンセラーの理想的なあり方を見出しています。

また、諸富祥彦氏による『カールロジャース入門 自分が自分になるということ』のなかで、「(クライアントは) カウンセラーとの関係の中で自分が十分に“自分自身”でいられる空間を味わうことが出来る時、私たちはしばしば、「関係の中で一人になる」意識状態への移行を体験します。『確かに二人でいるのだけれど、なんだか自分一人しかいないような』そんな意識状態が生まれてくるのです……。こんな状態にある時私たちは心のメッセージを聞くことが出来る」、と述べています。

アメリカにおいて精神分析的自己心理学を提唱したハインツ・コフートは、人間の精神的健康を維持する最大の要因として『自己対象の肯定・尊重・受容の態度』を想定しています。それは、私たちは日常生活の様々な感情体験の中でその事を深く実感することが出来得るとし、“自己対象(self-object)”と称しました。“自己対象”とは“主体性の中心的機能を担う自己”や“体験を認識する容器としての自己”とは全く異なる概念で、自己対象とは『自己の一部として感じられるような大切な他者・自己の一部として機能しているような重要な他者』を意味しています。キャリアカウンセリングにおけるCDAの存在を自己心理学的に表現すれば、「CDAはクライアントにとって自己対象的存在」が理想と言えるかもしれません。

何れにしてもはっきりしていることは、カウンセリング中のCDAの心がけの観点から言えば、クライアントに自問自答を促す存在であるということが「……まるで自分に話しかけているような……」感覚を与えるのではないかと思います。

また、「一人になる」ということは、物理的(?)に一人になる時のことも含んでいます。

みなさんも経験があるとおもいますが、例えば電車の中、沢山の人がに囲まれています。知り合いと一緒にできれば、「一人になって」考えられる時間が持てます。またお風呂に入っている時、電気を消して布団の中に入り眠りに入るまでの時間など経験代謝がおこる絶好の時間になります。皆さんもぜひ試して下さい。

経験代謝の理論モデルは一人で在るところに注目頂きたいと思います。



つまり、個人は様々な体験をしますが、その背景で作用する自己概念の在りようによってそれらの体験は意味を生じ、印象に残る経験となるのではないかと思います。

**第1ステージの意味から第2ステージの意味への統合のプロセスでは、キャリアカウンセリングの最中でも、それ以降の時でも、この「一人である」状態が重要です。**

### 第1ステージの意味

A先生の第1ステージの意味は、「人を遠ざけようとする人間を遠ざけようとしている」自己概念です。これも大阪営業所のA君同様、「排除」の名前がつくかもしれませんが。

### 第2ステージの意味

A先生の第2ステージの意味は、「人の良い面を見て、人間関係を作る自分」という自己概念です。これがA先生のプライドの一部を形作っています。本来在りたい自分です。こう表現するとありがたい以前から「本来ありがたい自分」が心の扉の向こうに確固として存在していたかのようなのですが、場合によっては、防衛を解き経験代謝サイクルを回す過程で次第に作り上げられて行く、というイメージの方が近いのかもしれませんが。

## 6) 「内」から「外」へ

### ①意味の探索

「ありがとう！」の一言がBとの関係を好転させるきっかけとなったわけですが、以前を振り返って考えてみると、「ありがとう！」は以前もBは言っていたことに気づきました。でもその「ありがとう！」は見過ごされていた、Aの経験とならなかったということが言えます。

C教授の言葉をきっかけに振り返って考え、プライドに基づいた自己概念とBに抱いていた思いとの違いから、一旦愕然として落ち込んだ訳ですが、そうこうしている中で「ありがとう！」にハッと気づくのはAの中で姿を現し始めた自己概念（第2ステージの意味）に合致する出来ごとを日々の出来事の中から探していた、とも言えるのではないかと思います。なぜ探していたか？、経験を自己概念と一致させようとしていたからです。

統合の条件が整えば、第2ステージの意味をもとに人は無意識的にも環境をサーチしそれに合致した出来ごとを経験として、進んで経験代謝サイクルを回そうとすることが分かります。そして経験が取り込まれキャリアが形成されるのです。

### 「物語の中の登場人物」

社会構成主義理論で有名なアメリカのキャリアカウンセラー、マーク・サビカス博士は、自身のキャリアカウンセリングに、「物語の中の登場人物」という手法を取り入れて行っているらしいです。クライアントのキャリア上の課題取り扱う上で、その人が今まで本で読んだり、映画などで見た物語の登場人物の話をしてもらい、そこで語られえた内容をキャリア支援の手掛かりとして取り扱って行くというユニークな手法です（JCDAの「キャリアカウンセリングトレーニング基礎編」で一部その手法を取り入れている）。

私は映画「アラビアのロレンス」の主人公、ロレンスが好きです。

特に映画の中で砂漠に置き去りにされた少年に対して、周りの者は「彼の運命だ」と言って助けに行くことに反対する中で、「運命は創るものだ」と言って一人砂漠に戻り、少年を助けるシーンが特に気に入っています。何か私の自己概念が反映しているんでしょうね。

人は絶えず意味の探索をしていると言えます。この「物語の中の登場人物」もその人物の物語の中で展開される生きざまに自身の自己概念（ありたい自分）を見出していると言える訳です。

### ②象徴的行為について

**象徴的行為**と言うことに触れたいと思います。

象徴的行為とは先に自信とプライドの部分で述べた「俺も捨てたものじゃない」「私にも出来るかも知れない」を自分で確認するために取る“ちょっとした”行為です。“ちょっとした”行為なのでそれは成功するとか失敗するとかはほとんど関係ありません。

“やる”か“やらない”かの問題です。しかし、それを実行する本人には重要な意味があり、“ちょっとした”事ではないのです。

A教授の例でみると、メールを出す部分です。第2ステージの意味に基づいたちょっとした行動に出ることで確認を強化します。

象徴的行為は次の大きな目標に向かって行く自信の増大にもつながり、プライドに基づいた自己概念、第2ステージの意味に基づく次のステップ、**意味の実現に向けた行動を決断する大きな推進力**にもなります。意味の出現から意味の実現へのステップ、見方を変えれば小さな意味の実現ともいえます。

### 7) 意味の実現

経験代謝サイクルの最後の段階です。第2ステージの意味を外部環境に向けて具体的、意図的な行動に出ることを示します。

A教授の例から言えば、会合の席でB教授の発言を擁護する行動がこれにあたります。そしてその経験をもとに新しい経験代謝サイクルが回り始めるということです。

### ①アドバイス、情報提供

アドバイス、や情報提供をカウンセリング初期の段階から「恐れず」積極的に提供していくのがキャリアカウンセリングだ、という意見を時々耳にします。クライアントにとって、問題が何かを明確に認識していない段階でのアドバイスや情報提供はそのカウンセリングをとんだ勘違いの方向に持って行ってしまいう危険性をはらんでいるということ。またそれは、「結局カウンセラーの言うことを聞いていれば良いんだ」と、責任をカウンセラーにゆだね、自分で意思決定させなくしてしまう、自律性を失わしてしまうことに繋がると私は考えます。そのような危険性はキャリアカウンセラーとしては「恐れる」のが専門性の一部ではないかと考えます。経験の内容がこのようなプロセスを経て明確になった段階で自分にとって「問題は何か」が見えてきます。この段階でこそアドバイスや情報提供は有効になります。それもクライアントが求めた場合です。

## キャリアカウンセリングとカウンセリング

ここで改めてキャリアカウンセリングの特長を明確にするために、キャリアカウンセリングとカウンセリングの違いについて触れたいと思います。

ロジャーズはカウンセリングをどのようなものであるかに関して様々な場面で繰り返しのべているのは、「葛藤している人、環境に適応出来ない人、自分自身や周囲の環境と苦闘している人などに特別に施されるものである」としています。

我々は CDA、キャリアカウンセラーです。もちろん不都合な課題に悩んでいる人を対象にしますが、特に何かの課題で悩んでいない人、よりよく生きたい、明確に言葉に出せないにしても自分らしく在りたい、と思っている人ならばキャリアカウンセリングの対象になります。全ての人を対象です。キャリアカウンセリングと、少なくともロジャーズの言うカウンセリングとの大きな違いではないかと思えます。

第2ステージの意味の出現、そして意味の実現へと経験代謝は進んでいきます。前述のキャリアカウンセリングの意味において全ての場合に第1がありそして、第2と進んで行くとは限りません。フラットなところから出発し、第2ステージの意味(プライドに基づいた自己概念)を確認することが目的になるかもしれません。確認された意味の実現行動の段階にはいり、そこで新しい経験が生まれ、そして新たな経験代謝のサイクルがはじまる、このようなイメージです。

以前、ある有名な弁護士へのインタビューを内容としたテレビ番組をみました。その弁護士は社会問題に触れ「社会を良くするのに弁護士は力が弱い、なぜなら弁護士は基本的には裁判が起こされて初めて出番が来る」と言っていました。私はそれを聞き、弁護士とカウンセラーを並べて考えました。カウンセラーがロジャーズの言うように「葛藤している人、環境に適応出来ない人、自分自身や周囲の環境と苦闘している人に特別に施されるものである」ならカウンセラーはいくら大勢いても、弁護士同様社会を良くすることは出来ないのではないか、と思いました。

キャリアカウンセラーはロジャーズの言うような人達のカウンセリングも行うが、そうでなくてもその他の全ての人を対象にし、くだんの弁護士の言葉を借りれば、社会を良くする働きをするのが大きな役割であると確信しています。

### 3. 最後に

---

CDA 会員が本年の秋（恐らく 10 月）に推定では 1 万人を超えます。これを記念して大会を開催しようと計画しています。一部の方にはその開催を本年 11 月 23 日と申し上げたのですが、開催決定後起こった震災との関係、また海外招待者への連絡が遅れたことなどがあり、開催を来年 2012 年 5 月に変更いたしました。

「11 月 23 日に大会参加予定を入れておいてください」などと言ってお願いしていました方々には申し訳ないのですがご了承のほどお願い申し上げます。

大会の総合テーマを「共に生きる」としました。以下はそのテーマに関するステートメントです。この経験代謝理論と共にこの「共に生きる」というテーマに関しても皆さんの議論のテーマにして頂ければ幸いです。

## 共に生きる

社会の仕組みは「共に生きる」が基本です。これはスローガンではなく、人間性に根ざした自然な在り様です。

「共に生きる」は、競争を排除するものではありません。競争は困難を乗り越え、能力を獲得する原動力。しかし他者を打ち負かす為の競争は、やがて社会にひずみを生み、勝者もその負担を負わなければなりません。

人間誰しも求めることは「受け入れられる」こと。されたくないのは「排除される」ことです。「受け入れる」ことが「受け入れられる」ことでもあり、「排除すること」ことが「排除される」ことにつながります。「共に生きる」前提は、他者を受け入れ、他者に受け入れられることです。

一人の人間の心の中にも嫌いな自分、認めたくない自分など「受け入れがたい」自分が潜んでいます。しかし、そんな「自分」も「受け入れられる」ことを望んでいます。「受け入れがたい」他者は、「受け入れがたい自分」の他者に映った自分の影かもしれません。「受け入れがたい」自分を「受け入れる」ことは、「受け入れがたい」他者を「受け入れる」ことに繋がります。社会の仕組みと同様に、一人の人間としても「共に生きる」が基本です。

人も、お金も、情報も国境を越えて様々な国の様々な人に伝わります。経済をはじめとした様々な社会活動は、その国一国で完結されるものではありません。アジアの国々と「共に生きる」日本、世界の国々と「共に生きる」日本であり、お互いに支えあい、受け入れあい、共に生きる時代です。

若者が人口の大半を占めた時代、地位の上昇、収入の増大、ものに囲まれた豊かな暮らしが幸せを保証すると思えた時代でもありました。

現在日本では65歳以上人口が全体の23%、ほぼ4人に1人が65歳以上である超高齢化社会がすぐそこにやってきました。

国の安全が保たれ、医療が進歩し、食料の心配が少なくなれば、日本に限らず、その国はやがて高齢化の道をたどることになります。いきおい社会福祉の費用が増大し、かつての生産性を維持できなくなるかもしれません。

かつて世界中どこの国も経験しなかったこの超高齢化社会の中で幸福に暮らせるための仕組みやライフスタイルを受け入れ、「共に生きる」社会を実現したいと考えます。

キャリアカウンセリングとは何か。それは「共に生きる」社会を実現することではないかと考えています。

本レポートは、JCDA 会員及び関係者のご支援のもと、JCDA 理事長 立野 了嗣（たつの りょうじ）を中心に、JCDA 事務局によって作成されたものです。尚、本レポートについてのご質問・ご感想については、タイトルを「レポート感想」として、[cda-member@j-cda.jp](mailto:cda-member@j-cda.jp) までお送りくださいますようお願い致します。