

キャリアカウンセリングとは何か

改訂版



特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

はじめに

日本キャリア開発協会（JCDA）では、キャリアカウンセリングの考え方の大きなポイントを「人間性の理解」であると考えます。人間性を理解するために、「心のメカニズム」という観点から考えました。それは、キャリアカウンセリングの各スキルが効果を発揮する根拠、例えば受容、共感、信頼関係の構築などはなぜ必要で、どのように有効なのかを理解することにも通じます。また、受容、共感の態度をとったり、信頼関係を作ることは、相談者に対して何を意図するからなのかを、きっちり理解する必要があることを、キャリアカウンセリングの実践にあたって表面的なスキル偏重にならないために、表面的なスキルの理解にとどまることのないように、キャリアカウンセリングの目的とそれらスキルの対応も強く意識しました。

そのような考え方を詰めていく中で、キャリアカウンセリングの目的について考えました。たどり着いた概念が「自己概念の開発（成長）」でした。キャリアカウンセリングとはいったい何をしようとするものなのか、その答えを「自己概念の成長」としたのです。我々は、2007年以降、自己概念の成長とは何かを「キャリアカウンセリングとは何か」のテーマの下に検討を続けてきました。このレポートは、その考えをより実践的・構造的に展開したものです。

「キャリアカウンセリングとは何か」。それは従来から先人によって問いかけられてきた命題で、様々な表現がなされてきました。「キャリアカウンセリング」は変化・成長し続けるものであり、最終的結論はないかもしれません。冒頭にも触れたように、JCDAではキャリアカウンセリングは何かを考え続けてきました。これまでの研究成果や理論を学んだり、様々な情報を取り入れたりするために、海外を含め様々な研究会や学会にも参加しました。しかし我々は、すでに確立している何かを外部に求めてきたわけではありません。

かれこれ40年ほど前（1979年）、私が初めてキャリアカウンセリングという言葉を知った時、えも言われぬ強い興味を抱いたことが昨日のこのように蘇ります。これらは、先人の研究によるキャリアカウンセリングの定義や理論を知って「これだ」と思ったわけではなく、自分の中で、何か求めているもの、大切にしているもの、そのようなものが“キャリアカウンセリング”の中に含まれているのではないか、キャリアカウンセリングで表現できるのではないか、実現できるのではないか——そのような思いでキャリアカウンセリングについて考えてきました。

1 本冊子について

この冊子に掲載されている内容は、大きく分けて2つに分かれます。一つは「経験代謝」の考え方。もう一つは、「経験代謝」の考え方に基づいたキャリアカウンセリングについてです。

みなさんは、これからキャリアカウンセリングを学ぼうとされているか、すでにCDAやキャリアコンサルタントの資格を取得され、さらに能力を磨こうとされているのではないかと思います。

「学ぶ」とは、「考え続ける」ことです。この冊子は、「考え続ける」ことを支援します。「考え続ける」ことの支援とは、この冊子がみなさんへの「問いかけ」になることです。

2 扱うテーマ

経験代謝の問題意識は「人間性」です。人間性は創造性の源泉です。人間性の発揮、そして、人間性とは何なのか。それは人類全体に対する問いでもあり、あなたや私、個々人の行為に内包された心の問題に関心を向けることでもあります。

どうしたら自分らしく幸せな人生を送ることができるのか。また、我々が暮らすこの環境を、どうしたら人間性に沿った仕組みに構築していけるのかを考え続けました。そうしてたどり着いた概念が、「自己概念の成長」でした。いったいキャリア形成とは何をどうするものなのか。「自己概念の成長」というテーマを通して、その考えをより実践的・構造的に展開することとしました。

3 CDAにおけるキャリアカウンセリングの定義

キャリアカウンセリングとは、発達の視点に立って、成長と適応という個人の積極的側面に強調点を置き、個人が環境の中で効果的かつ自律的に機能できるように支援すること。自己概念の開発を通してキャリア形成を図ること。

定義の説明

キャリアカウンセリングにおいて重視したいのは、人間が社会的な存在だということです。つまり、人は育った国の文化や社会環境、その中での

経験、つまり個人を取り巻く親、兄弟、友人、先生、同僚などの人間関係に影響を受けており、それら全体との関係の中で個人を捉えることが重要だと考えます。

そのような全体（社会）との関係の中で、人間が生まれて成長に向けて進もうとする存在だと考えた時、その中核概念として「自己概念」があります。キャリアカウンセリングは、自己概念の成長を促す働きかけと考えます。

4 心の命

私たちの体、肉体には生命が宿っています。それと同じように、自己概念にも肉体の生命と同様の性質を持っていると感じます。それを名づけて「心の命」と呼びたいと思います。

例えば肉体の場合、風邪をひいてお医者さんから薬をもらい、それを服用するとやがて回復してきます。または、大きな怪我をして病院で傷口を縫合してもらいます。そうすると、日が経つに従ってだんだん皮膚がつながり傷口がふさいでいきます。2枚の布きれを縫い合わせても、やがて2枚の継ぎ目がなくなり、1枚の布のようになることはありません。薬の処方や手術などの医療行為が有効に働くのは、私たちの肉体に備わる生命の力によるものだと言えます。医療行為は生命力によって立つ、と言えるのではないかと思います。これと同様に、心の中にも同じような力の存在を感じます。

何か辛いことがあり落ち込んでいる時、仲間からかけられた言葉でパッと気持ちが晴れるようなことがあります。客観的な状況は何も変わっていないのに「俺もやれるんじゃないか」「私もまだまだ捨てたものじゃない」と急に目の前が明るくなる。そのような時、心のエネルギーを感じます。

このエネルギーによって成り立っているものにキャリアカウンセリングがあります。薬を処方したり、外的な力を加えたりするわけではありません。言葉によって影響を与えます。そうして落ち込んでいた人が立ち直る、いい方向に向かう変化があったとしたら、それは心のエネルギー、「心の命」を活性化させることができたから、と言えるのではないのでしょうか。自己概念には「心の命」が宿っている、と考えます。

2022年2月

日本キャリア開発協会 会長 立野 了嗣

目次

はじめに

1. 本冊子について…………… 4
2. 扱うテーマ…………… 4
3. CDAにおけるキャリアカウンセリングの定義…………… 4
4. 心の命…………… 5

第1部 経験代謝の考え方

1. 経験代謝とは…………… 8
命名の背景と意図
2. 「経験」とは何か…………… 9
クルト・レヴィンとジョン・デューイによる「経験」とは
3. 経験代謝は再帰的（性）…………… 10
再帰性とは
4. 再び「経験」とは…………… 11
5. 「経験」と「自己概念」…………… 11
6. 「ありたい自分」と「自己概念」…………… 12
7. 「自己概念の木」…………… 12
8. 「自己概念の四重円」…………… 13
「自己概念の四重円」について
「自分を含む世界」
～ありたい自分～
～当事者意識を持てる世界～
9. 「自分を含む世界」の特徴…………… 15
「良し」とは
「一貫性」とは
「自尊感情」とは
10. 「他人事の世界」とは「可能性の世界」…………… 17
「他人事の世界」とは
「他人事の世界」は「可能性の世界」とは

第2部 経験代謝に基づいたキャリアカウンセリング

1. キャリアカウンセリングの目的	18
「自己概念の成長」	
「自己概念の成長」の構造	
2. 「人」と「社会」	19
3. 経験代謝サイクル	20
「人」と「経験」	
矢印の方向とその意味	
4. 経験の再現	22
5. 意味の出現	24
6. 自己概念の影	26
7. 意味の実現	27
「ありたい自分」の再確認	
行動テーマの設定／実行	
「意味の実現」から「経験の再現」へ	
8. キャリアカウンセリングの人間観	29
関係性の条件	
「受容」「共感」「自己一致」について	
「“一人”になれる」「共に居ながら関わる」「好意的関心」	
～「“一人”になれる」とは～	
～「共に居ながら関わる」とは～	
～「好意的関心」とは～	
～相手をどう認識するか～	
～自分をどう認識するか～	
関係性を超える	
9. 相談者は何を求めて相談に来るのか	32
(1) 「自己概念の揺らぎ」	
(2) 「借り物の自己概念」	
(3) 「経験から受け取った意味」	
(4) 「見たくない自分」	
(5) 自己概念の成長の方向	
～「帰属意識」と「個性の発揮」～	
10. 最後に	38
共に生きる	

第1部

経験代謝の考え方

1 経験代謝とは

人は日常生活で様々な経験をするわけですが、経験代謝はその「経験から学ぶ、“学びの構造”」です。何を学ぶのか。それは知識であり、スキルであり、社会常識、その他諸々のモノです。それらを経験の中から学び取る能力は、本来人間に備わっている能力です。この人間に備わる“学びの構造”を経験代謝の名前の下にまとめました。

命名の背景と意図

経験代謝の名称は、新陳代謝からヒントを得ました。生物はその肉体に備わった新陳代謝というメカニズムを通して、食料や飲み物を体の一部として、またはエネルギーとして取り入れ、老廃物を排出し、その体を維持し、成長や活動を続けることができます。

経験代謝の名称は、分子生物学者の福岡伸一先生の著書『生物と無生物のあいだ』を読み、そこから発想を得て名づけました。先生は、この著書の中で、生物の特長を「動的平衡」としました。「動的」の意味は、言うまでもなく静的の反対で「動いている」「変化している」ことを意味します。一方「平衡」とは、例えば「平衡状態」などの言葉が示すように「釣り合っている」「安定している」という意味です。したがって動的平衡とは、「変化して、安定している」「動いていて、動かない」という、相反する2つの言葉でできています。つまり、生物は新陳代謝を行う中で、一方で細胞を再生し、一方でそれを壊す。そのようにして時間の流れの中で生命は平衡状態を維持しています。

この生命の特徴、動的平衡を、福岡先生は「砂の城」に例えて説明しています。その城は「渚に作った砂の城」です。渚には波が寄せてくる。波は、「砂の城」の一部を崩し持ち去る。しかし、次の波で砂が供給され、城は元の形を保つ。実態としてそこに存在するのではなく、波が創り出す動的な何か、時間の流れの中で変化しながら平衡を保つ、「砂の城」は生命だと先生は述べています。

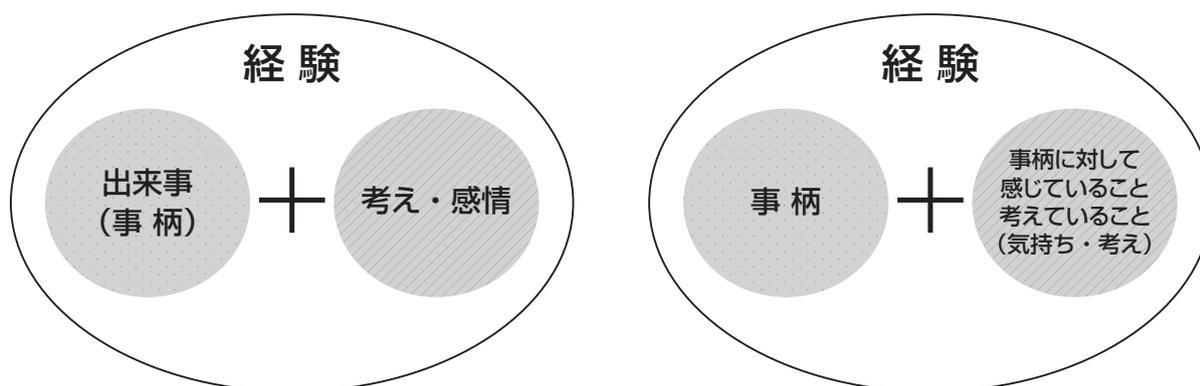
2 「経験」とは何か

「経験とは、出来事+考えや感情」です。したがって、「事柄」つまり出来事だけではなく、「人」つまり考えや感情に意識を向ける必要があります。

「出来事」と「事柄」

- 「事柄」は、「出来事」との比較を意識し、使い分けを行っています。
- 「出来事」とは、“不意に起こった”というニュアンスを感じます。「昔の知り合いに道で出会った」など。
- 「事柄」は「出来事」を含んだ広い意味で使用しています。「窓の外に広がる海を見た」などは、不意に起こったというニュアンスより、もっと広い意味を持った言葉を当てるのが妥当との認識です。
- 「出来事」「事柄」のいずれも客観的事実という意味では同様です。この冊子では2つの言葉を厳密な定義の下で使い分けているわけではありません。

図1 経験の構造



クルト・レヴィンとジョン・デューイによる「経験」とは

社会学者クルト・レヴィン*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、というわけです。

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*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だ」（著書での表現を簡略化）と述べています。つまり、レヴィンのB「行為」のところに「経験」と置けるのではないかと考えます。つまり、経験代謝という出来事（事柄）がデューイの客観的条件で、考えや感情が内的条件に対応するのではないかと考えます。

*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ー心理学を提唱。

*ジョン・デューイ (John Dewey 1859-1952)：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。

3

経験代謝は再帰的（性）

再帰性とは

経験代謝の考え方の特徴は再帰性であると言えます。再帰性とは何でしょうか。

聞き慣れない言葉です。しかし、その機能は身近なところで使われています。例えばトースターや湯沸かし器などには、温度を管理する仕組みに「サーモスタット」という器具が使われています。この「サーモスタット」の仕組みは再帰的です。「一定の温度に達した」という情報によって自動的に電気を切る仕組みです。トースターが発した情報（温度情報）を再びトースターが受け取るということです。この機能を再帰性と言います。

「再帰性」という概念は、器具の仕組みだけではなく、様々な分野で使われています。

金城学院大学名誉教授の宗方比佐子先生は、キャリアカウンセリングの考え方を「論理実証主義的世界観」と「構成主義的世界観」とに分け、構成主義的世界観の考え方として「再帰性 (Recursive)」を挙げています。

経験代謝の考え方は、再帰性です。それは、「経験を鏡とする」という言葉で表現することができます。「経験を鏡とする」は、省略された言葉です。「(ある人が) 語った経験は、語り手が自分自身を観る（知る）鏡とすることができる」ということです。しかし、経験を鏡にし、自分自身を観る（知る）ためには、意識的な働きかけが必要です。その働きかけとは内省です。内省によって、経験を通して自分自身を知ることができます。

再帰性を人間の行為でいうと、内省です。経験代謝は内省の仕組み、ということもできます。経験代謝を理解することは、「経験を鏡にする」という言葉を理解することです。この言葉をご記憶ください。

4 再び「経験」とは

経験とは、人間の行為全般にみることができます。何らかの制度、例えば企業の人事制度に対して従業員が感じたり考えたりする場合、その従業員は、制度を「経験」していると言えます。山を見て感じたり考えたりもしますし、研修を受講して感じたり考えたりもします。

■例えば、中学校の数学の時間、先生が二次関数について授業をしている場面があります。

- Aさんは先生の話や、テキストの例題や数式を感じたり考えたりしながら聴いています。
- B君は、「とにかく公式を覚えればいいんだ」と、ひたすらノートを取っています。
- C君は、「早く授業が終わらないかな」と思いながら下を向いて過ごしています。

この時、Aさんは、数学を「経験」していると言えます（B君、C君も授業を経験しているとは言えますが）。

「人生とは、経験だ」ということができます。

ところで、皆さんは、この冊子を「経験」していますか。

5 「経験」と「自己概念」

我々は、このように人との会話や制度や山や研修、ひいては人生を経験するわけですが、その経験を内省して現れるのは、経験した人自身の「モノの見方、考え方」です。相談者が語る経験に、相談者の「モノの見方、考え方」、つまり自己概念（「ありたい自分」に意味づけられた「モノの見方、考え方」）が投影されています。これは「モノの見方、考え方」を背景に出来事を経験している、とも言えます。

6 「ありたい自分」と「自己概念」

自分自身と自分を取り巻く世界に対して抱く「モノの見方、考え方」を、経験代謝では「自己概念」と名づけています。

人が出来事に対して何か感じたり考えたりする際に、その人なりの「良い」と思う方向が反映されています。「良し、とするモノの見方、考え方」です。また逆に「良くない」「離れたい」という方向も、自己概念をもとに出来事に投影されています。

「自己概念」は様々なモノに対応しています。仕事に対する「自己概念」、家族に対する「自己概念」、趣味、友人、地域……。

日常で遭遇する様々な出来事、楽しい経験、悲しい経験、嬉しい経験、普通の経験。“その”出来事に対して誰もが楽しい思いや、悲しい思いをするわけではありません。「出来事に対する意味づけ」、これを「自己概念」の中核機能と考えます。それは、出来事に対して意味づけるとともに、人が何か行動する必要があるれば、その行動の方向をも示します。つまり、この自己概念の中核機能はその人の人生を、またキャリアを意味づけ、方向づけるエネルギー、原動力を内包しています。この方向を持ったエネルギーを「ありたい自分」と名づけています。

7 「自己概念の木」

「ありたい自分」と「自己概念」について、その関係を示した図です。

図2 ありたい自分と自己概念



この図の名前は「自己概念の木」としましたが、これは私やあなたのいわば心の在り様で

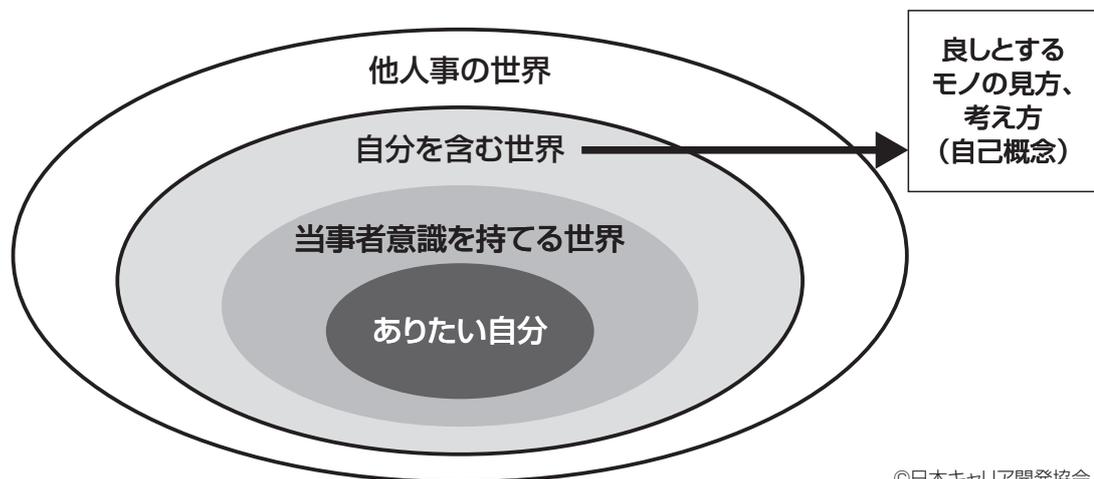
す。この木にはそれぞれ自分の名前がついていると思ってください。

幹の部分が「ありたい自分」、枝や葉の部分が「自己概念」をイメージしています。枝や葉つまり「自己概念」は、幹つまり「ありたい自分」から伸びてきたものです。当然、幹と枝葉は、1本の木として一体であり、分割できない全体性です。そして、この木は命が続くまで成長を続ける木です。

8 「自己概念の四重円」

自己概念の成長という観点から、我々を取り巻く世界をいくつかの段階に分けて考えました。

図3 自己概念の四重円



©日本キャリア開発協会

「自己概念の四重円」について

経験代謝とは「経験から学ぶ、“学びの構造”」です。その学びを通じて自己概念の成長・発達が図られます。経験を糧にして、自己概念は成長・発達すると考えます。経験を自己概念に取り込んで成長・発達するというイメージです。それまでの自己概念（自分を含む世界）に新たな経験を取り込み、統合すること、つまり全体の一部として組織化される、このようなプロセスを「自己概念の成長・発達」と考えました。

アメリカのキャリア理論家・スーパーは、「自己概念の成長・発達」について論文の中で次のように述べています。

「・・・自己概念は知覚的構えを提供し、それによって人は特定の刺激に引き寄せられ、それを受け取って特定の形に組織化するようになる。従って、自己概念は自分で増殖を続け、かなり長きに渡って存在し続けることが出来る。・・・」

(「自己概念理論の実用化を目指して」: D.E.Super 1963: Toward making self-concept theory operational)]

表現は違いますが、スーパーも「何かを取り入れる」ことで自己概念は成長・発達するものだと考えていたことが窺えます。

図3は、「自己概念の成長」を動的（何が、どう変化して）に考えるために、我々を取り巻く世界をいくつかの段階に分けて考えた図です。

まず、大きく「他人の世界」と「自分を含む世界」の2つに分かれます。

そして「自分を含む世界」の中心に「ありたい自分」が存在します。「自分を含む世界」の中でも、より「ありたい自分」に近い世界を「当事者意識を持てる世界」としています。

「自分を含む世界」

「自分を含む世界」には、その中心に「ありたい自分」、「ありたい自分」に近い位置に「当事者意識を持てる世界」があります。そして、それらを含む大きな領域を「自分を含む世界」と考えます。

～ありたい自分～

図3の中心に、「ありたい自分」という言葉があります。心の中に、自身の成長を増進するエネルギーが備わっていると考えます。そのエネルギーを名づけて「ありたい自分」と呼びます。「備わっている」という言葉を強調したいと思います。新たにどこかから取り入れるというのではなく、「今の自分の中に」あり、自分自身を「良い」と思う方向に向かわせるエネルギーです。

「ありたい自分」とは、経験を意味づけるモノです。「自己概念」を成長に導くエネルギー（原動力／ドライビングフォース）です。目標や憧れと同じモノと思われる傾向がありますが、そうではありません。「ありたい自分」とは、新たに外から取り入れるモノではなく、今我々の中に在るモノです。

「良い」と思える方向性と、それに近づこうとするエネルギーが「ありたい自分」です（「良くない」と思えるモノからは遠ざかろうとします）。

～当事者意識を持てる世界～

「自分を含む世界」の中でも、より強く「ありたい自分」に意味づけられている世界です。何か厄介なこと、何とかしなければいけないような出来事が起こった時、その出来事や事柄に対して「自分で変えられる」とか「自分の問題として何とかしよう」と思い、「何とかできる」と思う世界です。

コントロールできる世界、コントロールしようと思う世界とは、別の表現をすれば「自由になれる」世界です。

9 「自分を含む世界」の特徴

「自分を含む世界」とは、「自己概念」であり、「自己概念」の定義は「自分と自分を含む世界をどう規定するか（その考え方、捉え方）」です。それをより実践的・具体的に表現すると、「『ありたい自分』に意味づけられた『モノの見方、考え方』」と表現できます。もっとシンプルに表現すると、「良し、とする『モノの見方、考え方』」です。

「良し」とは

「良し」とは、必ずしも Better や Good ではありません。「良くも悪くも、そのような『モノの見方、考え方』をしている自分を認め、自覚している世界」という意味です。「良くも悪くも」とは、「良くないという意味もその裏側には存在する」ということです。「『良くない』という評価を含んだ『モノの見方、考え方』を自分で認め、自覚している」という意味を含んでいます。

「一貫性」とは

「自分を含む世界」は、一貫性のある世界とも言えます。一貫性の下に作り上げられてきた世界です。一貫性は、「自分を含む世界」の特徴です。「自分を含む世界」の「自分」とは、「自分らしさ」を表しています。したがって、「自分を含む世界」とは「“自分らしさ”の世界」です。

一貫性という言葉には、矛盾がない、調和がとれている、というような意味が含まれています。しかし、完全に矛盾がなく、完璧に調和がとれている状態はあり得ません。そのような世界に動きはなく、精気が感じられません。この世界は絶えず揺れ動いています。一貫性、調和をとる方向で動いています。では何を基準にした一貫性なのでしょう。か。「ありたい自分」が基準となります。

「自尊感情」とは

「自分を含む世界」は、自尊感情を宿しています。これは大変重要な認識です。「自尊感情」がエネルギーの源泉となっています。

人は誰でも、自身のことを「かわいい」「いとしい」と思っています。それは、この世界を背景にしています。「かわいい自分」「いとしい自分」とは、たとえ他者からどう見られようと、自分にとっては肯定できる「自分らしさ」に対する感情を表しています。自分の態度や言動を思い出し、「ふっ」と微笑んでしまうような時に感じる自分です。

この世界が何らかの意味で侵されそうな外部からの刺激（情報）に遭遇した時、心のメカニズムとして防衛が働きます。この防衛とは、その外部からの情報を「自分を含む世界」から切

り離し、「他人事の世界」に押しやろうとする力です。場合によっては「なかったこと」にしておこうとする力、つまり経験から受け取った意味を否定しようとする力のことです。

人には誰しも「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」というモノがあります。これらは本来、「自分を含む世界」の事柄です。これらに関して、本当は強い「つながり」を感じています。しかし、その「つながり」を意識し続けることは自尊感情を傷つけるのではないか、一貫性を乱すのではないか、との思いからそれらを遠ざけようとしています。このように「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」には、「他人事の世界」に追いやらざるを得なかった理由があります。それを思いやる気持ちが、「他人事の世界」から「自分を含む世界」に招き入れる契機となります。

10 「他人事の世界」とは「可能性の世界」

「他人事の世界」とは

「他人事の世界」とは、存在は知っているが、「ありたい自分」に基づく関心を寄せることはなく、自身との関係を感じない世界です。つまり、「ありたい自分」との関連で「つながり」を持たない、「つながり」を考えない世界です。例えば、多くの人にとって日々テレビや新聞で流されるニュースの大半は「他人事の世界」かもしれません。また、学校で教えられる教科の内容は、ややもすれば「他人事」となっている可能性が高いかもしれません。

「他人事の世界」は「可能性の世界」とは

「他人事の世界」という名前には、良くない印象があります。「突き放した」感じ、または「冷たい態度」をイメージさせます。そのイメージは、この「世界」を命名するにあたって意図したことではあります。つまり、「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」「与えられた／借り物の自己概念」、そのようなモノが存在する世界、というニュアンスを出すことを意図し、このような名前にしました。そして、「自分事」という言葉に対して、その反対の意味を成す「他人事」という言葉にしました。

しかし、「他人事の世界」とは「可能性の世界」でもあります。何の可能性かというと、「自己概念の成長」の可能性です。「経験を糧に人（自己概念）は成長する」と考えます。それは改めて説明するまでもなく、みなさんの常識となっているのではないかと思います。その成長の糧である経験の場所が、この「世界」であると言えます。「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」「与えられた／借り物の自己概念」、もちろんこれらも「成長の糧」です。

「他人事の世界」の経験を「自己概念の成長」の糧にするためには、既存の自己概念との「つながり」を持つことが必要となります。

第2部

経験代謝に基づいた キャリアカウンセリング

1 キャリアカウンセリングの目的

キャリアカウンセラーが自身の役割を意識して、これからキャリアカウンセリングを行おうとする時、最初に心がけなければいけないことは、その目的である「自己概念の成長」です。

「自己概念の成長を支援しよう」と意識した上で相談者の話を聴くことで、相談者が語る経験の意味をその方向で読み取ることができます。

キャリアカウンセリングの目的を「問題の解決」「意思決定の支援」だと考えるキャリアカウンセラーがいるかもしれません。経験代謝では、「問題の解決」「意思決定の支援」を「自己概念の成長」の一部と考えます。重要なのは、それが目的ではない、と捉えることです。

場合によっては、キャリアカウンセリングの目的は「自己概念の成長」だ、となんとなく“アタマ”で理解しているつもりでも、結果的に「問題解決の支援」「意思決定の支援」が目的になっている場合もあります。

どうしてそうなるのでしょうか。それは、相談者の語る経験を、その「人」（相談者）がどう考え、どう感じたか、つまりその相談者の「モノの見方、考え方」ではなく、「事柄」つまり「どんなことが起こって、それをどうしたのか」に注意を向けたことが原因ではないかと考えます。重要なのは、「問題解決」「意思決定の支援」が目的だと意識したからではなく、「問題解決」「意思決定の支援」を強く意識していないにもかかわらず、「事柄」が起こった原因は何か、解決を図るための方策は何か・・・と考えながら相談者の話を聴いてしまうことです。そのため結果的に、あなたが行うキャリアカウンセリングは「問題解決」「意思決定の支援」の方向へと“自然”に向かっていくのです。

「自己概念の成長」

「自己概念の成長」とは、「つながりの幸福」へと向かうプロセスであると考えます。「つながり」と聞くと、一般的に「人と人とのつながり」を連想される方が多いかもしれません。ただ、ここで考える「つながり」はそれだけではありません。「つながり」は自己概念の成長を促す心のメカニズムです。しかし、そのメカニズムは「つながり」を阻む方向にも機能します。時にそれらが、悩みや不都合な問題を生み出します。

キャリアカウンセリングは、心の中で自分が排除している部分と、今までの自分が認めていた部分とをつなげていく「つながり」を考えるアプローチです。見たくない、受け入れたくない

い自分自身とつながることで、受け入れがたい出来事や事柄とつながり、受け入れがたい他者とつながりができると考えます。

「自己概念の成長」の構造

キャリアカウンセリングはキャリア形成のために行われます。それは、自明のこのように思われるかもしれませんが、実際にキャリアカウンセリングを受けに来る、つまりキャリアカウンセラーのところに相談に来る相談者の多くは、「キャリア形成のために相談に来ている」という意識を持っていません。

彼らは、「悩み」「不安」「心配」「やっかいな問題」を抱えて相談に来ます。「悩み」「不安」「心配」「やっかいな問題」、これらを一括して「悩み」という言葉を使うとすると、相談者は何らかの出来事によって「悩み」を経験し、そのことを相談に来るのが現実です。

誤解を避けるために強調しますが、「悩み」は「自己概念」が成長するための「きっかけ」や「材料」として重要視する必要がありますが、「悩み」だけが「自己概念の成長」の「きっかけ」や「材料」ではありません。「嬉しい」「楽しい」「普通」のこともキャリアカウンセリングの対象であり、それらを通して「自己概念の成長」を図ることは当然できます。

2 「人」と「社会」

キャリアカウンセリングは、個人の「つながり」を通し、社会へとつながっていきます。つまり「つながり」は、外に向かって「人と人」だけでなく、「会社と会社」「組織と組織」、もっと大きく言えば「国と国」のつながりも同様な考え方で展開していくことができるのではないかと考えます。

例えば、ある国が大きな社会問題を国内で抱えていたとすると、その国は他国との関係の中に、その国内の問題と関連した形の問題を他国との間でも引き起こしているように見受けられます。他国に対する認識の仕方には、国内の問題が反映し、つながっているわけです。社会の状況は個人の人生の背景要因として働き、個人の自己概念は社会を構成します。

キャリアカウンセリングとは、個人の「つながり」を通して、「人と人」「人と組織」など様々なレベルでの「つながり」を作って影響を及ぼしていくアプローチであると考えます。

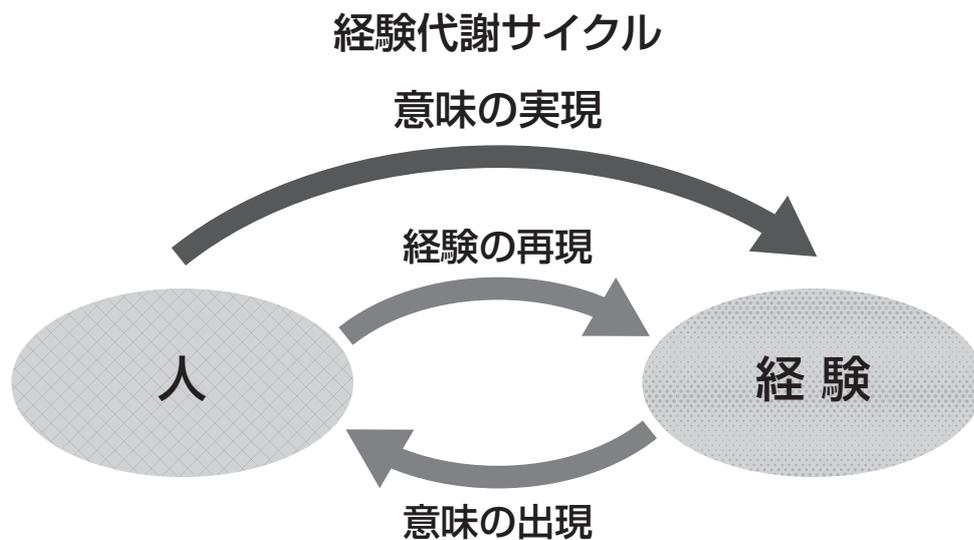
キャリアカウンセリングは政治ではありません。国や社会に直接的に働きかけるということではありません。我々キャリアカウンセラーが働きかける対象は個人です。自分たちの目の前にいる個人に働きかけることで、個人の背景に広がる社会につなげていくことを意識していく必要があると考えます。

3 経験代謝サイクル

経験代謝サイクルの図は、経験代謝の考え方に基づくキャリアカウンセリングの全体構造を示す概念図であり、相談者に対してキャリアカウンセリングを進める上で意識する必要のある実践のポイントを示すものでもあります。

是非、この図を矢印上に示している言葉も含めて記憶してください。

図4 経験代謝サイクル



「人」と「経験」

図4には、2つの円が描かれています。左の円に「人」、右の円に「経験」とあります。

「人」が出来事を経験するわけですが、その経験をした「人」とその「経験」です。例えば、ある人が電車の中で、テレビでよく見かける有名人に出会った。この電車に乗って有名人を見かけた人が「人」で、「電車の中で有名人を見た」という出来事に対して例えば「驚いた」「感激した」「有名人って外に出かけるとみんなに見られて不自由なものだなと考えた」など、出来事に対して抱いた“感情”や“考え”が伴ったものが「経験」です。出来事は客観的、それに対して経験は主観的と言えます。

図の最大の特徴は、「人」と「経験」を分離して描いたことです。

経験代謝を意識した会話を実践してみても実感することですが、人には、自身が語る経験を「主観の産物」という意識はありません。自分が語る経験に主観が反映しているということ意識するということは、主観の客観視とも言えます。この図は、主観の客観視を意図しています。それを「経験を観る」と表現しています。キャリアカウンセリングで言えば、相談者が

語る経験に、相談者のモノの見方、考え方が投影されている、という見方です。これを図で表しています。

矢印の方向とその意味

図4をご覧ください。2つの円「人」と「経験」を3本の矢印が結んでいます。

矢印の方向は、意識の方向を示しています。「人」から「経験」に向かっている矢印が2本あります。上から2番目の矢印に、「経験の再現」とあります。

次に図の一番下の矢印、「経験」から「人」に向かう矢印に、「意味の出現」とあります。

「経験の再現」と「意味の出現」が対の関係になっています。つまり、「再現された経験の中にそれを語った人（相談者）のモノの見方、考え方が現れる〔経験に映る（投影される）〕という考え方（再帰性）が、経験代謝の中心的な考え方であり、キャリアカウンセリングの基本的な考えです。

図4の一番上の矢印は、「人」から「経験」に向かっています。矢印に「意味の実現」とあります。経験代謝サイクルのいわば最後の段階、自分のモノの見方、考え方、つまり自己概念に基づいた何らかの行動を示しています。「経験の再現」と同じく、矢印は「人」から「経験」に向かっていますが、「経験の再現」の「経験」とは意味が違います。経験の再現の「経験」は、与えられた（遭遇した）出来事に対する経験です。一方、「意味の実現」の矢印が向かっている「経験」は、相談者が意図して創った経験です。その背景には、明確となった相談者の自己概念が意識されています。

この循環が経験代謝サイクルです。「自己概念の成長」はこのサイクルが回ることによって形成されます。

■経験代謝サイクルの構造を簡単な事例で考えてみましょう。

例えば、春のうららかな日差しの中、入学試験に合格した若者が学校に向かって歩いています。その時「沿道の桜の木々が僕に微笑みかけている」と、若者は感じました。もちろん、沿道の桜の木が本当に微笑んだわけではありません。若者の嬉しい気持ちが、桜の花に投影された結果、沿道の桜の木々が微笑んでいるように見えた、というわけです。

しかし、この例は、逆からも解釈できます。つまり「桜の木が微笑んでいるように見えた」。どうしてそんな風に見えたのかな、と若者は自分に問いかけてみました。「そうだ、これから始まる新しい学校への期待でワクワクした気持ちが、そのように見せるんだ」と気づきました。

この例は、若者が自分自身に問いかけています。自問自答していますが、例えばこの問いかけ部分をキャリアカウンセラー、その問いかけに答えたのがキャリアカウンセリングを受けに

来た相談者だとすれば、この事例は、経験代謝に基づいたキャリアカウンセリングの構造になります。

キャリアカウンセラーが若者（相談者）に、これから入学する学校に向かって歩いている時の様子について問いかけます。この部分が「経験の再現」です。すると、「沿道の桜の木々が満開で、僕に微笑んでいるように観えました」と若者が語りました。キャリアカウンセラーは、「桜が微笑んでいる」ように観えた時の気持ちを省みるように促します。すると若者は、「受験勉強の苦しさが報われたような気持ちになって、努力は報われるんだと思った」と語りました。この部分が「意味の出現」です。「努力は報われる」というその若者のモノの見方、自己概念が現れています。そして、この自己概念を意識した新しい経験を創っていくのが「意味の実現」です。

「満開の桜」の中に意味が内包されているわけではありません。満開の桜に対応する若者のモノの見方、考え方が「未来への希望」や「華やかな気持ち」という「意味」を「出現」させたのです。そして、語り手は「自分が意味をつけている」と意識していない場合がほとんどです。「語り手」とは相談者のことです。聴き手（キャリアカウンセラー）の何らかの促しによって、相談者は「経験に映る自分を観る」を意識することになります。

それでは、次に経験代謝の構造の各段階についてより詳しく説明します。

4 経験の再現

図5 経験の再現



©日本キャリア開発協会

経験の再現とは、相談者が何を相談に来たか、相談者がキャリアカウンセラーに話す内容です（図5）。

キャリアカウンセラーの促しによって相談者が経験を再現することを示します。概念的なことを話すのに比べ、経験したことは話しやすい上、問いかける方も問いかけやすいと考えられます。しかし、キャリアカウンセリングの場面では、不思議と「考え」や「感情」を聞こうと

する傾向がみられます。「経験の再現」は意識しないと難しいのかもしれませんが。日常会話で簡単にできることです。試してみてください。

キャリアカウンセラーが経験の再現を相談者に促すアプローチは、相談者の自己探索の支援になります。相談者は何か話したいことがあるから相談に来ています。「経験の再現」によって語られた話の中で、特に相談に来るきっかけとなった経験を「再現すべき経験」と呼んでいます。

相談者は、相談の目的を面談の冒頭で語る場合が多いのですが、ここで話を聴く方向を間違えてしまうキャリアカウンセラーもいます。例えば、「今の職場が合わなくて転職したいんです……」と、キャリアカウンセリングの冒頭に相談者が言ったとします。そんな時、キャリアカウンセラーが「あ、この人は転職を考えている人なんだ」と判断して、相談者に「転職希望者」のレッテルを貼り、その方向で助言・アドバイスを行う場合があります。これではキャリアカウンセラーの予断に基づいた対応になってしまいます。この対応はキャリアカウンセリングではありません。

先ほどの例は、相談者が転職したいと思わせるような何らかの出来事が職場であったことが想定されます。そのような場合、キャリアカウンセラーは「何かありましたか」などと、「経験の再現」を促す必要があります（もちろん、必ずしもこの表現にする必要はありません）。それによって相談者は、経験を改めて頭の中で思い出すことになります。その時の経験をより鮮明に意識し直すことにつながります。

ちなみに、キャリアカウンセリングの場で相談者が語る経験は様々です。過去の成功体験を思い出し、自分の可能性を再確認することにつながるかもしれません。あるいは、何気なくとった行動に対して、その時には意識していなかったが、自分はどのようにそのような行動をとったのかという意味を、経験を再現することで気づくかもしれません。相談者は経験を語ることで自信を持つことができたり、新たな可能性に気づいたりすることにつながります。

5 意味の出現

図6 意味の出現



©日本キャリア開発協会

キャリアカウンセラーは相談者に「経験の再現」を促し、相談者はそこに映った自分を客観視することで、その経験に投影されている「モノの見方、考え方」に気づきます。

「意味の出現」とは、出現つまり「現れ」る、ということです。今までそこにあったものが明確になる。例えば、霧の向こうに在ることはわかっている、それが何か明確ではなかった何らかのものが、霧の向こうから次第に姿を現す、“現れる”というイメージがこの「意味の出現」です。新たな意味を創り出すということではなく、今まで在ったものが明確に意識されるという意味です。

「経験の再現」から「意味の出現」に至るイメージを伝えるために、P・センゲ他著の「出現する未来」より抜粋した文章を紹介します。「真の全体に出会う」というタイトルの下に掲載されている文章です。

『出現する未来』 P. センゲほか著（講談社 BIZ）

p.64～66より抜粋

ボルトフト（物理学者ヘンリー・ボルトフト）によれば、人間の関心は本来、個別・具体的なものに向かう傾向があるという。「大きなシステム」を見ようとする時、各部分が他の部分とどう関係しているかを見て、大きなパターンを類推しようとする。つまり抽象化という頭の中の作業によって部分から全体を導き出そうとするのである。ところが大きなシステムはなかなか見つからないので、全体を見るのをあきらめて部分に戻る。だが、全体を把握には別の方法がある。部分を見て、そこに現れる全体を理解する方法である。

ボルトフトは、この方法をゲーテの植物観察法を例にとって説明した。

「(中略) 1枚の葉を見て、そのイメージの隅々まで頭の中で追う。(中略) 頭の中で形の細部を追っていくと、葉っぱのイメージが出来上がる。こうした作業を1枚の葉だけでなく、何枚も重ねていくと、突然動きが感じられ、1枚の葉だけでなく、ダイナミックな動きが見えてくる。」(中略)

ボルトフトの語る経験は、意識の背景にあったものが突然、前面に出てくると似ている。ふつうは客体 — 葉が前面にあり、その葉を生み出しているダイナミックな生成過程は背景にある。生成過程は目に見えにくい、客体を生み出す形成の場である。それが入れ替わり、生成過程が前面に出てくると、「全体が見える」ようになる。

ここで紹介されているゲーテの植物観察法が、経験代謝を連想させます。つまり、「葉っぱのイメージを細かく何枚も重ねていく」が「経験の再現」を連想し、そうすると「背後にある生成過程が立ち現われる」という部分が、気づかなかつたが経験に投影されていた意味が現れる「意味の出現」を連想させるのです。経験に自己概念が投影されています。個々の経験に注目すると経験の背後に存在する自己概念が観えてきます。相談者の自己概念に意識を向けながら「経験の再現」を行う結果、意味が立ち現れる、という感じです。

6

自己概念の影

「自己概念の影」は、相談者の再現された経験（語り）に対してキャリアカウンセラーが内省（自己概念の客観視）を促す手がかりになります。つまり、「意味の出現」の手がかりです（図7参照）。

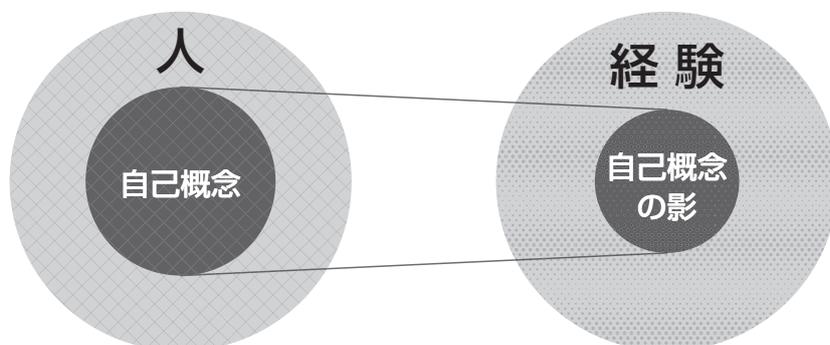
「自己概念の影」とは、相談者の自己概念が経験に投影された結果現れる、言葉、表現、態度などです。この名前は「言葉は森羅万象の影である」という格言からヒントを得ています。例えば「山」という言葉は、山そのものではありません。「実態そのものではないが、実態を映しているもの、それが言葉だ」——この格言はそんな意味ではないかと思います。それと同様に、実態は自己概念であり、それが経験に投影された「自己概念の影」は、経験に映し出された「自己概念」という意味です。したがって「影」という言葉に否定的な意味は含みません。

「自己概念の影」は様々な形で現れます。相談者の語る言葉に現れます。その人らしい独特な表現、矛盾した表現、何度も繰り返される言葉、もしくは、相談者の信念やモットーなどです。つまり「その人らしさ」が表れている言葉です。

相談者が意識的か無意識かはわかりませんが、言わなかった、言葉にしなかったことにも自己概念の影が想定されます。つまり、「語られなかった」という行為に自己概念が投影されているという意味です。話の流れから当然触れていい話題なのに、口にしない、言わないというような場合です。

図7 自己概念の影

自己概念と自己概念の影



©日本キャリア開発協会

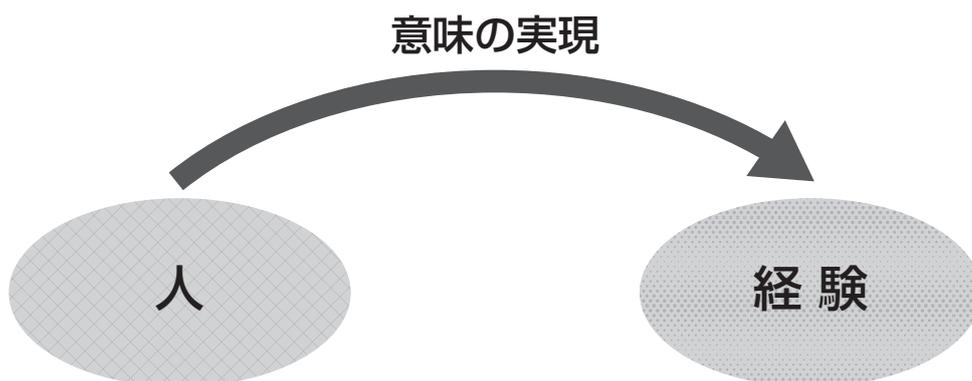
例えば、フリーで研修講師などをしている女性が、ある団体の責任者とトラブルを抱えていることを話しました。この責任者とは、お互い以前からよく知り合っている仲です。この女性は「・・・お互いの欠点を突き合っていたことがトラブルの背景にあると思う」と語りました。そして、相手の欠点に関してはいろいろ話されましたが、自身の欠点については語られませんでした。この語られなかったという行為に自己概念が投影されている可能性が窺えます。「自己概念の影」です。「欠点を突き合っていた」わけなので、自身の欠点も突かれているはずですが、そのことには触れませんでした。語られなかったのです。

またある相談者は、3ヵ月ほど後に今の職場がなくなるという話をされました。人間関係や職場の雰囲気などいろいろ話されましたが、今の仕事は何なのかは語られませんでした。「そのことに触れると見たくない自分に触れるかもしれない」、そんな思いが背後にあるのではないかと考えられます。このようなことが、相談者が言わなかったことに現れる「自己概念の影」です。

自己概念の影が現れるのは言葉だけではありません。相談者の態度や持ち物、表情などにも現れます。相談者の話の中から、そして相談者の様子から「自己概念の影」を感じるアンテナを持つ必要があります。

7 意味の実現

図8 意味の実現



©日本キャリア開発協会

「意味の実現」とは、相談者の自己概念を明確にし、相談者が「ありたい自分」に基づいた経験を生み出すための課題設定とその実行です。図8のように「人」から「経験」に向かう矢印になっています。

先に説明したように、矢印の向かう方向としては「経験の再現」と同様ですが、「経験」の

中身が違います。「意味の実現」とは、「モノの見方、考え方」を何らかの意図的行為を通して現された経験です。したがって、「経験の再現」でいう「経験」は、「与えられた経験」と言ってもいいかもしれませんが。一方、「意味の実現」の向かう矢印の先にある「経験」は、「創造した経験」です。相談者が自らの意思によって生み出した経験です。

意味の実現にはいくつかの段階があります。

「ありたい自分」の再確認

最初の段階は、「ありたい自分」をしっかりと自分の中に定着させる作業です。それを「人生の中で根を張る作業」と呼んでいます。

この作業は、「自己概念」が形作られてきたプロセスを逆にたどることになります。人生の中で様々な経験が統合され意味を持ち、自己概念（良しとするモノの見方、考え方）が形成されてきたわけですが、この作業は「ありたい自分」を視点に経験を確認していく作業です。具体的には、例えば印象に残っている経験をその「ありたい自分」で説明できるかどうか、などの作業を通して確認していきます。

「ありたい自分」の名前が本当に自分の気持ちにぴったりくるものならば、この一連の作業で人生の今までの経験がつながって感じられ、その名前で自分の人生を説明できるようになります。そういう感覚が持てる言葉、名前であれば、それは「ありたい自分」です。

■例

ある映画を見ていた男性は、映画の主人公が世界に通用する新商品の開発に成功する姿に、これまでの自分を観て“ありたい自分”に「パイオニア」という名前を思いつきました。その後、今までの人生を振り返る中でも、実際の日常生活の中でも、その男性にとって印象に残る人物の生き様、また様々な出来事が「パイオニア」という言葉の下に説明ができ、自分らしい表現だと実感できることを確認しました。

そして男性は、「パイオニア」を、単なる思いつきではなく、自分の人生の様々な場面に根を張った深い意味を持った言葉であることを確認しました。

行動テーマの設定／実行

実現行動の準備作業の段階です。自分自身、または現在職場や家庭などで担っている様々な役割を通して、そのステージで「自己概念」を実現するためにはどのようなことをすればいいかを考える段階です。

まず、自分自身に対して、日常の習慣、態度などを振り返り、「自己概念」を実現するためにはどんなことをすればいいかを考えます。仕事については、同僚との関係で何をどのようにすればいいか、また会議などで今まではどうだったか、それを今後どうしていけばいいか、家族や友人との間で「自己概念」を実現するためにどういう風にしていきたいかなどを考えるの

が、この段階です。

「意味の実現」から「経験の再現」へ

「意味の実現」のための行動をし、その行動に対して生まれた経験を再現します。この一連の流れが経験代謝サイクルです。

8 キャリアカウンセリングの人間観

関係性の条件

関係性とは、「自分をどう認識するか」「相手をどう認識するか」の相互作用です。そして、キャリアカウンセリングにおいて相手をどのように認識するかは、キャリアカウンセリングそのものをどのように認識するか、に関わります。キャリアカウンセリングの人間観です。

ところで、この関係性を特に重視したのは、クライアント中心療法の創始者 C.R. ロジャーズです。彼は、有名な「人格変容の必要十分条件」のレポートの中で、相談者の人格変容に寄与する重要な条件として、カウンセラーの態度を3つ挙げました。「受容」「共感（的理解）」「（自己）一致」です。この3条件についての解説は、多数の専門書に掲載されているのでここでは割愛します。

ここで強調したいのは、目的です。前述の3つの態度条件について、あたかもカウンセリングの目的であるかのように理解しているカウンセラーを時折見かけますが、これはあくまで条件であって目的ではありません。ロジャーズは、カウンセリングの目的を「不適応者に適応を促す特別な行為」と言っています。その目的を達成するための条件としてこれらを述べました。つまり、カウンセラーがこれらの態度をクライアントに示せば、クライアントの防衛は解かれ、自身が経験した意味を歪曲することなく理解し、適応へと変容すると考えたのです。強調したいのは、「自身が経験した意味を理解する」という部分です。端的に表現すると、「カウンセラーの基本的態度は、クライアントに経験の意味をもたらす」とも表現できるのではないかと思います。

経験代謝サイクルの中で述べている「関係性の条件」は、これまで観てきた「経験の再現」「意味の出現」「意味の実現」のそれぞれが円滑に機能するための条件です。

参考：「人格変化の必要十分条件」（ロジャーズ選集（上） p.267、誠信書房 2001年）

- ※1 関係性の条件とは、関係性に働く要因に関する概念である。抵抗や防衛、転移や逆転移なども条件に働く要因と見ることができる。
- ※2 関係性とは「自分をどう認識するか」、「相手をどう認識するか」の相互作用である。なので、自分の認識が変われば関係性が変わり、また相手に対する認識が変われば関係性が変わる。

「受容」「共感」「自己一致」について

受容、共感（的理解）、自己一致は必要十分条件なので、カウンセラーはこの条件さえ備えていればいいというものです。そして、名前からしてこれはカウンセリングの目的を達成するための条件である、とロジャーズは考えたのです。

条件の辞書的な意味は、「物事の成立あるいは実現に必要な事柄。ある事態を引き起こす原因」です（『大辞林 第3版』）。

ロジャーズは、クライアントの人格変容を阻んでいるモノを取り除けば、つまりカウンセラーがその条件を満たせば、クライアントは“自ずと”変容する、と考えました（全き人格の発揚）。

カウンセリングは意図的な行為です。その意図をしっかりと意識する必要があります。ロジャーズは「・・・防衛する必要がないときには、攻撃の必要もまったく生じない。・・・」（『クライアント中心療法』p.349）と述べています。「受容」「共感」「自己一致」は、防衛の構えを解き、相談者が感じているままを感じることを促すためのカウンセラーの心がけだと言えます。

「受容」「共感」「自己一致」は何のためにするのか、それはロジャーズの言葉を借りると「・・・その人固有の認知の場に基づいたその人の意味づけによって機能している、独立した個人であると知覚されるようになる」ためです。このロジャーズの言葉は、経験代謝で換言すると、「経験代謝サイクルの『意味の出現』が促される」と考えることができます。

「“一人” になれる」「共に居ながら関わる」「好意的関心」

ニュアンスの違いはありますが、その意図性は「受容」「共感」とほぼ同様です。ただ、「受容」「共感」がキャリアカウンセラー自身に向けられた言葉、カウンセラー側の行為であるのに対し、これらは相談者に意識が向いています。

～「“一人” になれる」とは～

「一人になって静かに考える」などと表現する場合と意味あいは同じです。キャリアカウンセリングの場面では基本的に、相談者の前にはキャリアカウンセラーがいるので一人ではありませんが、あたかも相談者が一人になって考える時のように、キャリアカウンセラーは「防衛する必要」を感じさせない存在でいられるような関わりを意識する言葉です。キャリアカウンセラーからの問いかけを相談者が一人になって考えるかのように、自身を省みて考えられるような関わりです。

～「共に居ながら関わる」とは～

「問いかけ」や何らかの「促し」などを行う際の相談者に対する関わり姿勢を指しています。

通常、相談者は何らかの経験をキャリアカウンセラーに語るわけですが、キャリアカウンセラー自身の意識としては、その相談者が語ろうとしている状況に身を置きながら、状況を共有しようという意図の下に問いかけを行うことを指しています。

～「好意的関心」とは～

相談者に対する姿勢を指しています。これは、先に述べた「再帰性」と関連しています。つまり、キャリアカウンセラーが「好意的関心」を相談者に寄せるとは、相談者自身が自分自身に肯定的になることを同時に意味します。

～相手をどう認識するか～

相手をどう認識するかに関して、レッテルの下に人を観てはいけなく考えます。レッテルの下に人を観るとは、結局ユニークな存在である「人」の要素が捨象^{しゃしょう}され、そのレッテルが示す「意味」に意識が向くことをいいます。

例：男だから、女だから、とかく日本人は、あの人は〇〇派だから など

～自分をどう認識するか～

自分をどう認識するかに関しては、キャリアカウンセラーであるあなたも、自身を「支援する人」と“のみ”認識してはいけなくという考え方です。つまり、「支援（を役割と）する人」でもあるが、キャリアカウンセラーと相談者の関係を超えて、一緒に課題を設定し共に成長する関係を、「支援する人」「支援される人」の関係の上に構築することを心がける必要があると考えます。

関係性を超える

前述の通り、関係性とは「自分をどう認識するか」「相手をどう認識するか」の相互作用です。社会の中には様々な関係性があります。例えば、教師と生徒、医者と患者、上司と部下など様々な関係性があり、その認識の下に社会生活が営まれています。キャリアカウンセラーが目の前に座っている相談者をどう認識するか、相談者が目の前のキャリアカウンセラーをどう認識するかについて考えます。対人支援業務という言葉があるように、キャリアカウンセラーと相談者との関係は、支援する人、支援される人、という関係性がまず考えられます。確かに通常、キャリアカウンセリングはそのような関係性の下に行われます。

「関係性を超える」とは、そのような関係性の上に新たに関係を構築することをいいます。支援する人、される人の関係の上に新たな関係を構築するわけです。その関係とは、いわば「協力し合うパートナー」としての関係です。または、役割は傍らに置き、人と人との関係で関わる、という意味です。キャリアカウンセラーからは、前に座る相談者は、支援を求めると同時に、課題を共有し協力し合うパートナーでもあるという認識の仕方です。

カウンセリングを「不適應者に適應を促す行為」だとすると、カウンセラーの前に支援を求めてくる相談者を「不適應者」と観てしまいかねません。カウンセラーが専門性を発揮するにあたって、もしかすると、そのような見方で相談者を観る方がよりカウンセリングを効果的なものにするのかもしれませんが。しかし、その半面、豊かな人間性を捨象してしまうことにもつながるのではないかと思います。

9 相談者は何を求めて相談に来るのか

(1) 「自己概念の揺らぎ」

相談者は何らかの支援を求めてキャリアカウンセラーのところに来ます。キャリアカウンセリングの目的は「自己概念の成長」なので、嬉しい話、悲しい話、普通の話、どのようなテーマでもキャリアカウンセリングの対象です。ただ、実際場面を考えると、「悩み」（悩み、心配、不安、やっかいな問題を総称して「悩み」という）の相談が大半です。以降は、「悩み」の相談を前提に説明を進めます。

では、「悩み」を経験している相談者は何を求めて相談に来るのでしょうか。それは、今まで抱えてきた自分の「良し、としていたモノの見方、考え方」つまり「自己概念」に自信が持たなくなってきた（自信がなくなってきたことを「揺らぐ」という表現を使うとすると、「自己概念」が揺らいだ）ことにより、「自己概念の確認を求めて相談に来る」と考えることができます。

本来の「かわいい自分」「自尊感情の拠りどころ」である「モノの見方、考え方」を取り戻したい、確認したいとの思いで相談に来ていると考える必要があります。

「揺らいで」いるのは本来肯定していた自己概念があり、「揺らぎ」の背景には、「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」が控えています。

キャリアカウンセリングにおいてキャリアカウンセラーは、「相談者は自己概念の揺らぎを経験している」ことを念頭に入れて、相談者の話を聴くという心がけが重要です。相談者の「悩み」を「『自己概念の揺らぎ』の表現として聴く」ということができるか否かが、キャリアカウンセラーの専門性が問われる点です。

その専門性の発揮における重要な心がけとは、「自己概念の成長」を促すということです。「自己概念の成長」を意識して関わることによって、相談者からもたらされる話に「自己概念の揺らぎ」を観ることができます。ただし、先に述べたように、相談者が語る経験は「自己概念が揺らぐ」経験ばかりではありません。「嬉しい」「楽しい」「心がふるえる」経験の場合も

もちろんあります。その場合でも、キャリアカウンセリングである限り、関わる際の重要な心がけは当然「自己概念の成長」です。ただし、この場合における「自己概念の成長」に関わる際の心がけは、「自己概念の強化、確認」という方向が考えられます。「強化、確認」も「自己概念の成長」だと考えます。

(2) 「借り物の自己概念」

「悩み」の相談内容には、「借り物の自己概念」が含まれています。

「借り物の自己概念」は、「自己概念」と紐づいているのではなく、「見たくない自分」「忘れてしまいたい経験」と紐づいています。端的に表現するならば、「見たくない自分」を観ないため、「忘れてしまいたい経験」を忘れてしまうために生み出した「自己概念」です。「借り物の自己概念」は、この後に説明する「見たくない自分」と対^つの関係になります。

「借り物の自己概念」も「自己概念」なので、先述の「自己概念の四重円」では、「自分を含む世界」に位置づけられます。この「借り物の自己概念」は、「悩み」とともに生まれます。

これ以降、イソップ物語の「酸っぱいブドウ」を通して説明します。

イソップ物語「酸っぱい葡萄」概要

お腹を空かせたキツネは、たわわに実ったおいしそうな葡萄を見つけた。食べようとして懸命に跳び上がるが、実はどれも葡萄の木の高い所にあって届かない。何度跳んでも届くことはなく、キツネは、怒りと悔しさから「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだらう。誰が食べてやるものか」と負け惜しみの言葉を吐き捨てるように残して去っていった。

出所：ウィキペディア（一部改変）

キツネは、美味しそうな葡萄を見つけて、食べようと何度も跳びついたらけれども届かなかった、という経験をしたわけです。この時、キツネが「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだらう。誰が食べてやるものか」というセリフを吐くところがポイントです。

これは「悩み」のケースと観ることができます。セリフの背景にキツネの「借り物の自己概念」が窺えます。人は出来事に遭遇し、何らかの意味を受け取ります。その受け取った意味は、相談者が以前から持っていた「モノの見方、考え方」と一致せず、（借り物の）自己概念が揺らぎます（つまり「悩む」のです）。

「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだらう。誰が食べてやるものか」というセリフの背

景となるキツネの「モノの見方、考え方」、つまり「借り物の自己概念」は何でしょうか。

自分のジャンプ力に対する「見方、考え方」であると思えます。

「どんなに高いところの葡萄でも俺はジャンプして取れる」または「俺がジャンプして取れない葡萄はない」という「自分のジャンプ力」に対する見方、考え方ではないかと想像します。だから、キツネは取れないくらい高いところにある葡萄に遭遇し、自身のジャンプ力に対する自信が「揺らいだ」「悩んだ」のです。

実際はジャンプして取れなかったので、キツネのジャンプ力はそこまでだったのですが、その事実を認めたくないために、「すっぱい葡萄」の捨てセリフを吐いたのです。

(3) 「経験から受け取った意味」

前提は、「悩んでいる」ということです。「借り物の自己概念」が揺らぐような意味を、その経験から受け取っています。

実際のキャリアカウンセリングでのケースと違い、「すっぱい葡萄」でのキツネの経験は単純です。キツネが「おいしそうな葡萄めがけて跳びつき、でも届かず、負け惜しみの言葉を吐く」という経験だけです。ここから受け取った意味がキツネを悩ましています。つまり、その意味は「見たくない自分」を心ならずも「見てしまう」ことになった、とも言えます。その「経験から受け取った意味」が、抱いていた自己概念、「モノの見方、考え方」に合わず、その「モノの見方、考え方」つまり自己概念が揺らぎます。

キツネの「経験から受け取った意味」は、「(自分のジャンプ力の) 限界」ではないでしょうか。端的に表現すると「限界」です。

キツネは、このジャンプしても取れない葡萄に遭遇するまでは、どんな高いところにある葡萄も取れたのではないかと想像します。「俺のジャンプ力はすごい」という自分のジャンプ力に対する「モノの見方、考え方」は「借り物」ではなかった、本当の「自己概念」だったと想定されます。

(4) 「見たくない自分」

キャリアカウンセリングの目的は、「自己概念の成長」です。そのため、自己概念の成長を促すアプローチを考える必要があります。

まず、キツネが「見たくない自分」を観る必要があります。それは相談者にとって痛みを伴うことなので、キャリアカウンセラーはそのことを十分に心得ることが重要です。

相談者にとって「見たくない自分」を言葉にすることは、自己概念の成長のためには大変重要なことです。

また、キツネに内省を促す必要があります。内省は、時に「見たくない自分」を観て、「モノの見方、考え方」の変更 (modify) を促します。それも時に痛みを伴う行為です。キツネに心の窓を開いてもらうアプローチが必要です。そのために、キツネの気持ちを「思いやる」

ことが必要です。

そうすると、何やら痛ましい気持ちが伝わってきます。「すっぱい葡萄」の捨てゼリフを吐いてまで「自分のジャンプ力」に対するプライドを守ろうとしているように感じます。

キツネの「見たくない自分」、それは「衰えた自分」ではないかと想定します。歳をとったのかもしれませんが。そういう自分を、自分自身からも他者からも隠すためのセリフではないかと想像します。

(5) 自己概念の成長の方向

～「帰属意識」と「個性の発揮」～

キャリアカウンセリングの目的は、「自己概念の成長」です。それを考えるための手がかりが2つあります。それは、「帰属意識」と「個性の発揮」です。

「帰属意識」と「個性の発揮」は、「集団の中の個人」を意識した概念です。

「帰属意識」はどちらかといえば「他者」に、「個性の発揮」はどちらかといえば「自分」に、相談者の意識が向いています。

「帰属意識」には、「他者から何かを受けとろう」という意識が働いています。受け取ろうとしている「何か」とは、信頼、友情、などの「承認」です。「帰属意識」には、「承認」を求める意識、「承認欲求」が対応しています。

「個性の発揮」は、「自分らしさを示そう」ということです。「個性の発揮」が求める欲求は「満足」です。「個性の発揮」には「満足欲求」が対応します。

「帰属意識」も「個性の発揮」も、双方の根本には「ありたい自分」が存在しています。「帰属意識」には、「共に生きたい」という「ありたい自分」が、「個性の発揮」には、「自分らしくありたい」という「ありたい自分」が存在します。そういう意味で、「帰属意識」と「個性の発揮」はともに「ありたい自分」の発露です。

「帰属意識」と「個性の発揮」は、「自己概念」の成長を支える2つの大きな柱です。「帰属意識」を仮に「他者のため」、「個性の発揮」を仮に「自己のため」と表現するならば、望ましい自己概念の在り様を「自己のためであり、他者のためでもあるモノの見方、考え方」、つまり「I am OK and You are OK」と表現できるのではないかと考えます。

そこで、「帰属意識」と「承認」、「個性の発揮」と「満足」の2軸と、その高低から考えられる特徴を考えてみました。

		承認（帰属意識）	
		高	低
満足（個性の発揮）	高	個立連帯 （他由自在）	自己中心 （独善的—私は正しい）
	低	カメレオン （ひたすら貢献／ひたすら調和）	他人事 （無気力／無関心）

※図中には記載していませんが、4象限の項目すべて（「個立連帯」「カメレオン」「自己中心」「他人事」）に「共に生きる」というエネルギーが含まれています。

出所：ホール（2004）の図を基にJCDAが追加・修正

個立連帯

「自己のためであり、他者のためでもあるモノの見方、考え方」の象限です。

個立連帯という言葉は、先年お亡くなりになった横山哲夫さん（「先生」と呼ばれるのを嫌われていました）の著書『「個立」の時代の人材育成』から拝借しました。

自己概念の成長とは、この方向に向かうことです。

●「他由自在」について

「他由自在」とは、「自由自在」から考えた筆者による造語です。意味としては、文字通り「タユウジザイ」「他（た）によりて、自（おのれ）あり」という意味です。

「自己」とは、他者から切り離されたものではなく、他者との関係の中、つまり社会との関係性の中で、自分らしさ（個性）を生かしながら「共に生きる」を実践していく姿を示した言葉です。

カメレオン

「個立連帯」同様、「承認」意欲の高い次元です。従って「共に生きよう」という欲求の高い次元です。しかし、「満足」欲求に向かう「個性の発揮」の意識が低い次元です。

「ひたすら貢献／ひたすら調和」は、少し否定的な表現になっています。

日本は「調和」を重んじる文化がありますが、「調和」を重要視するあまり、「自分らしさ（個性の発揮）」が覆い隠され自己犠牲になっていないかを振り返る必要があります。

- 「個立連帯」「カメレオン」の双方に共通して、「共に生きる」という特徴が含まれています。

ただし、それぞれの意味が異なります。「個立連帯」では、「個性の発揮」が他者のためになるという方向の上で、「共に生きる」ということを意味しています。一方「カメレオン」では、「個性の発揮」が意識されない状態での「共に生きる」なので、滅私奉公的な「共に生きる」です。

自己中心

「満足」欲求が強く、「承認」欲求が低い次元です。

「私は会社のことを考えて提案しているが、いつも経営層に受け入れてもらえない」——時々このような嘆きを聴きます。意識はこの次元にあるのかもしれませんが。

他人事

「満足」「承認」、いずれの欲求も低い次元です。副題に「無気力／無関心」としました。自己肯定感が低いのかもかもしれません。

- 「レッテルの下に人を観る」ということは良くないことだと思っています。人として良くない行為です。この4象限は、「承認」と「満足」の軸をイメージしていただくために考案しました。

大事なことは、現在の「悩み」の構造と同時に「自己概念の成長」の方向を大きく捉えるための手がかりとしていただくためのものだ、ということです。

10 最後に

以下の文章は、筆者が日本キャリア開発協会のイベント（「CDA 会員一万人達成記念大会」）にて、大会スローガン「共に生きる」に寄せた文章です。

共に生きる（2012年5月）

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歳以上です。超高齢化社会がすぐそこにやってきました。（注：2012年当時）

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ます。

【出典】

立野了嗣著 『「経験代謝」によるキャリアカウンセリング——自己を見つめ、学びを得る力』（晃洋書房、2017年）

立野了嗣著 『キャリアカウンセラーのためのスーパービジョン——経験代謝理論によるカウンセリング実践ガイド』（金剛出版、2020年）

キャリアカウンセリングとは何か（改訂版）

発行日／2022年3月31日

著者／立野了嗣

発行所／特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町2-14-5 KDX 浜町中ノ橋ビル4階

TEL 03-6661-6221（代表） 03-6661-6223（直通）

