

うまく言葉に
できない

わかって
もらえる
気がしない

特集1

「人に相談するのは苦手です」

「こんなこと、誰にも相談できない!」とひとりで抱えている悩みはありますか?

あるいは、それは誰かに相談するほどのことではない?

相談してみたものの、ピントのずれたアドバイスや、

結局自分の想いを上手に伝えられなくてがっかりした経験を持つ方もいることでしょう。

私たちは「プロに相談する」という選択肢の良さを、もっと読者の皆さんに知ってもらいたいです。

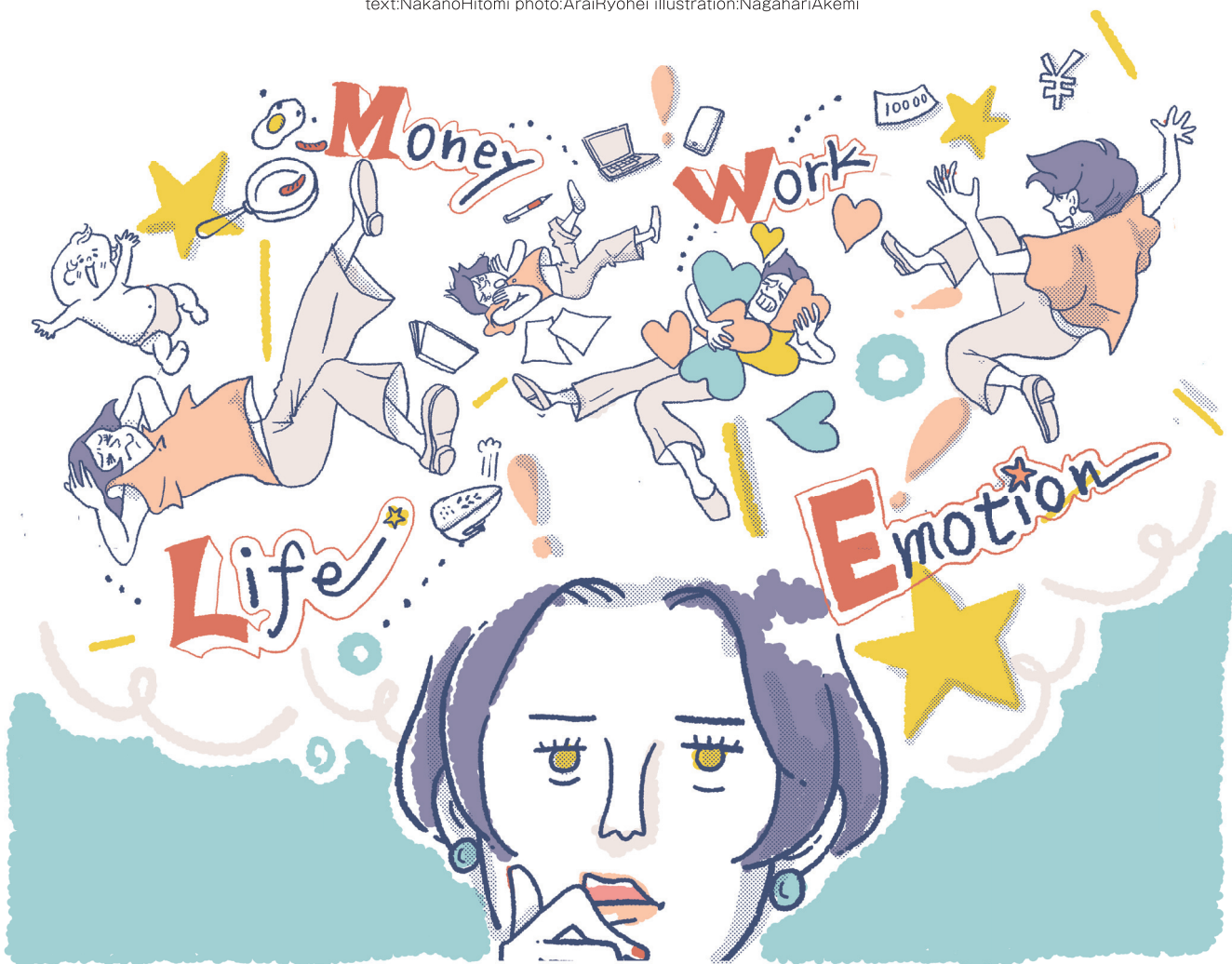
なぜなら、自分の人生は自分で舵をとるものだから。

今回は「お金」「キャリア」「メンタル」「子育て」の4人の相談のプロに話をお聞きました。

かかりつけ医を持つようにプロのメンターを持つこと。

それは、「自分」を主語に行動を起こすための手助けになります。

text:NakanoHitomi photo:AraiRyohei illustration:NagahariAkemi



「キャリアコンサルティングを社会のインフラにしたい」

そう力強く言うのは、働く女性の気持ちに寄り添いながら気持ちの整理を手伝うキャリアコンサルタントの中島さん。開業して3年目、延べ1000回以上の面談をおこなう中で、彼女の元を訪れた約半数の方がメンタルに不調を抱えていたそう。

「深刻な状況になる前に、キャリアのちょっとした迷いでも相談してもらいたいんです」

長野で働く女性との面談を通して、職種や勤務形態に関わらず仕事が画一的に評価されることに違和感を覚えたり、自らの能力を過小評価する人の多さにも驚いた中島さん。

「例えば、社内ですべて女性で課長に抜擢された方。実力が評価されて素晴らしいのに『自分は何もできないのに……』『ただなんとなく長く働いただけ』と表現されていて」

終身雇用が当たり前の社会から転職を前向きに捉えるような風潮に移りゆく中で「仕事や人生をなんとかなく過ごしていくのはとてももったいない」とも。

「人生でやりたいことがあったら『まだまだ実力不足だから』と諦めず、まずは動き出してみて。道は

「お母さんが元気になったらこの世界は元気になるはず。まずは母親の心身を整えることが重要なんです」

ソーシャルワーカー、保育士の経歴を持ち、これまで様々な親子と接してきた石黒さん。障がい児福祉の専門的知見を持ち、カウンセラーとして自閉症や発達障害などの障がい児を育てる親を中心に子育ての相談を受けてきました。

「母や妻、会社の役職など、女性は社会から『こうあるべき』と見られる役割が多いからこそ、日々の葛藤も多いはず」

石黒さんの元を訪れる母親の子どもについての相談を紐とくと、実は7割近くが夫や職場の上司との関係など女性を取り巻く環境の悩みにたどり着くのだとか。

「悩みを一緒に整理したり、捉え直すことで気持ちが軽くなり、優しい気持ちになって帰れるはずですよ。話す内容は支離滅裂でもいいし思ったことをそのまま言っただけで大丈夫。抱えている荷物を下ろしていただき、整理するお手伝いをするのが私の役割。ママ友以上専門家未満だと思って話してもらいたいんです」

また、相談後のあせりは禁物と石黒さんは言います。

「相談してすっきりした感覚は、



Kazuko Nakajima

中島和子さん



キャリアのちょっとした悩みでも相談を。

人生で「本当にやりたいこと」を見つけ、

叶えるための伴走者

開けますから」

今の会社でスキルを磨いてもいいし、思い切つてジョブチェンジや開業してみるのもいい。キャリア構築は日々楽しくも、常に悩みが尽きないもの。そんな働く女性が自己実

現できるよう伴走者になりたいと中島さんは話します。「まずは大風呂敷を広げるようになんでも話してください。大きくなりすぎた悩みを細分化して考えてみると、案外スムーズに頭の中が整理されますよ」



相談の一手前セルフメンテナンス tips

自分軸で考え、大切なものを紙に書き出してみる

働く目的や自分の価値観を確かめることで、自己理解が深まります。主語を「I」にして、自分が大切だと思うモノ、コトを書き出してみよう。また、「そんな私も大丈夫」を合言葉に自分にOKを出し続けることも、他者評価に一喜一憂しなくなるアクションです。

ネットワークをひろげる

キャリアは一人では形成されないもの。人間関係や人脈から思わぬ展開がうまれるのです。新しいコミュニティに飛び込んでみたり、憧れの人にアポを取ってみたり。名刺交換で終わらず、次のアクションを起こしてネットワークを築いてみましょう。初めての場所を旅してみたり、いつもと違う通勤路を通るなど小さなことから始めてもOK！



Mayuko Ishiguro

石黒繭子さん



株式会社クリテ代表取締役社長
名古屋市出身。社会福祉協議会でのボランティアコーディネーターや保育士を経験したのち、大学院に進学し自閉症や発達障害を専門に学ぶ。2011年からは飯綱町のNPO法人に勤め、障がい児が通う施設を立ち上げ運営。2021年に株式会社クリテを設立し、ひとり親や脱養護する若者たちの居住支援も始める。

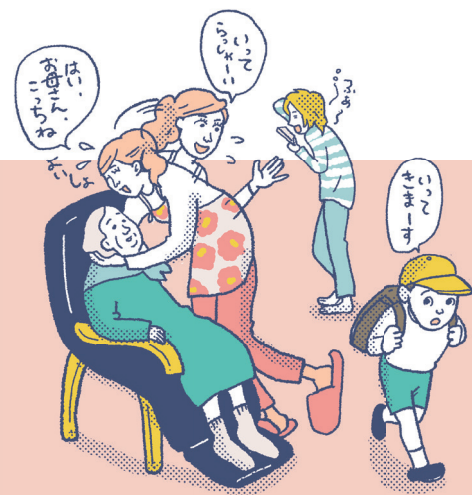
相談の一手前セルフメンテナンス tips

「ごきげんゾーン」を知っておく！

アイドルの動画を観る、お茶を飲むなど自分の気持ちが和らぐようなアクションを知っておくことが大切。1日2回でも生活に取り入れると気持ちが切り替えられるはずです。

自分を主語にする時間を大切に

つい「子どもはどう思うかな」と考えがち。「自分はこう思う」「自分がこうしたい」といった自分発信の思いや行動を意識する時間をもつのがおすすめ。



長くて1週間でもなくなるのが普通。何度も話を伺うことで少しずつメンタルコントロールが上手になるはずですから」

「お母さんと子どもが元気に過ごせる未来図を描いていて。子どもの居場所であり、保護者の方も集まれるコミュニティや場所づくりを行う予定です」

この春、NPOを辞めて独立した石黒さん。今後の展望は？

「お金については考える時、まずは自分の収入から今後の生活スタイルまで把握することがなにより大切」とFP（ファイナンシャル・プランナー）の柳澤さんは言います。

お金について特に意識するのは、結婚や出産、家を建てる、子どもの進学、介護や老後のことなど大きなお金が必要になるライフイベントを考えたとき。その場、その場で切り抜けるのではなく、ライフプラン全体を見渡して収支計画を立てることが重要です。例えば家づくりでは「大きな金額でもなんとか頑張ればいけるよね」と短絡的に購入を進めるのは危険。

「無理な計画をすることでその後の生活や大きな出費があったときに家計が苦しくなってしまう。家を建てるのであれば、今の自分たちの収入や今後のライフプランを設計イメージし、ローンは借りられる金額ではなく、返し続けられる金額枠の中で検討したいですね」

収支計画が大切なのは、ファミリーでもシングルでも同じ。とはいえ、わが家の収支のどこに問題があるのかわからない。そういった漠然とした不安を抱えている人や、そもそもお金について相談することを恥ずかしいと思っている人も多いのでは。

仕事

事や家庭、恋愛など具体的な悩みや、原因はわからないけど心が苦しくもやもやする気持ち。心理カウンセラーの金子さんは、そんなあらゆる相談事や心の内をカウンセリングを用いて解きほぐします。

「それぞれ相談事は違うけど、元をたどると『自分が間違っているんじゃないか』と捉えてしまったり、自分の感情をセーブすることで悩んでしまう方が多いかもしれません」

1対1のセッションや、家族や夫婦などグループでの対話など、相談相手の状況や内容によってカウンセリングの手法は様々。答えを提示する悩み相談とは異なり、カウンセリングでは自分を受け止め、肯定する作業を大切にします。

「これまでの自分の考え方や価値観が間違っているという捉え方だけではないでいたかたね」となにより『よくやってきたね』と自分を認めてあげてほしい。自分を肯定できたからカウンセリングはほぼ成功と言っているほど。難しいけど重要な作業です」

自分を認めることは「時間がかかって当然」と金子さん。「自分を大事にする方法、意外とわからない人が多いのでは。『疲



お金、上手に使えてる？

「わからない」を整頓して

スッキリ解決する

FPは身近なお金のホームドクター

「FPはいわば、身近なお金のホームドクターなんです。もって気軽にFPに相談し、お金についての『わからない』を整理して、収支計画を立てること。そうすることで先が見通せる上、選択肢も広がり将来への不安も軽減できますよ！」

マネーリテラシーの向上はポジティブなお金の使い方にも繋がります。『お金は豊かに生きるために必要なツール。使い方次第で幸せにも不幸にもなります。だからこそ、上手に使いたいですよね』



日本FP協会：便利ツール



柳澤恵子さん



NPO法人ら・し・さ 日本FP協会

ファイナンシャル・プランナー／終活アドバイザー
NPO法人日本FP協会 長野支部副支部長／NPO法人ら・し・さ理事
長野県の独立系FP会社で研究員として従事。家族の介護や親族の相続相談に携わったことをきっかけに、エンディングノートの普及に努めている。

相談の一手手前セルフメンテナンス tips

キャッシュフロー表をつくる

自分と家族の今後の予定、現在の収支を表に書き込むことで、今後の人生の収支予想ができます。日本FP協会のホームページで無料ダウンロードもできます。他にも、家計の健全度がわかる「家計のバランスシート」や貯蓄力がわかる「家計の収支確認表」も。

マネー雑誌を読んでみる

自分の収支が正常かどうか、基準がないのでピンとこない人も多いのでは。お金の話はなかなか友人、知人とは具体的に話せないもの。まずはマネー雑誌を読んでみると、あらゆる家族構成や働き方をする人の収支を見ることができるので、収支を見直す上で参考になるはず。



ファーストステップ

対話を通じてこれまでの自分を認めること

「カウンセリング」は自分を大切にするための

金子さつきさん



メンタルサポートオフィスK代表／公認心理師
2009年メンタルサポートオフィスK設立。パーソナルコーチ・コーチングインストラクターとして活動。2012年長野市若里に「カウンセリグルームまんな」を開設し心理カウンセラーとして活動。ルーム内で子育てセミナーやコミュニケーションセミナー等を行う。2014年より松本市で心理カウンセラー養成基礎講座を主催し、カウンセラー育成にも力を注ぐ。

相談の一手手前セルフメンテナンス tips

自分の感情を自分で深掘りする

抱いている感情の奥に、本当の感情が隠れている可能性があります。自分がカウンセラーになっても自分と対話すること、気持ちと丁寧に向かい合い感情の正体を探るだけでも気分が穏やかになるはず。例えば、旦那さんにイライラしているとき、実はそのイライラを深掘りしていくと『わかってもらえなかった悲しさ』が見えてきます。本来の感情に蓋をするための感情（ラケット感情）が存在することを意識して。

感情に正直になること

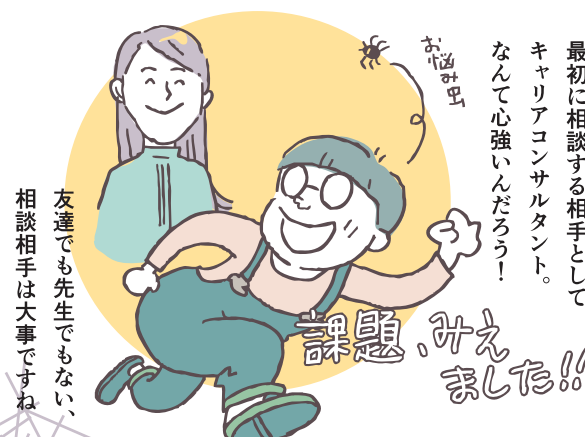
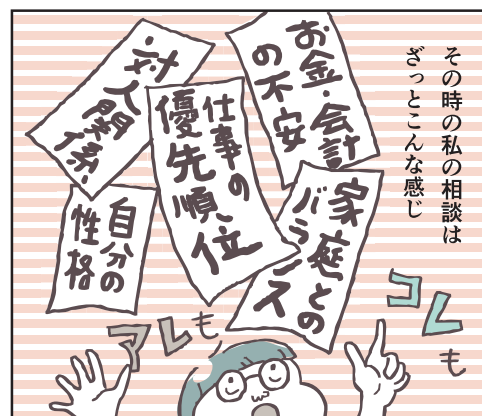
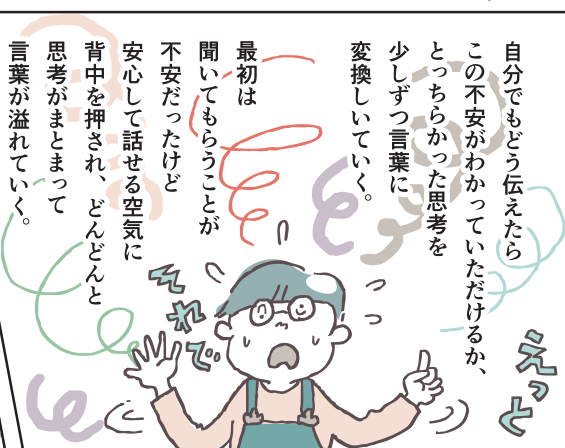
たとえ小さな成功でも謙遜せずにしつかり嬉しいこと。ポジティブな感情は自分を突き動かすエネルギーに変わります。また、恐れや悲しみといったネガティブな感情を抱いたときは、意識的に呼吸をしながら押し殺さずに解放させることが大切です。





聞いてもらった人・ながはり朱実

長野県中野市出身、長野市在住。1女1男の母。
広告制作会社勤務を経て2003年よりフリーランスに。デザイン・イラストの仕事を中心に、雑貨制作や紙芝居制作、喫茶店の女将（おかみ）など活動は多岐にわたる。長野美術専門学校非常勤講師。



フリーランス 個人事業主だって、誰かに相談してみたい！

【実録】 キャリアコンサルタントに相談しよう

