

「KK²キャリア相談室」のカウンセラーに聞きました！ カウンセリング、こんな場合でも相談OK？

2021/7/1

たとえばこんな場合...	カウンセラーからのコメント
<p>何を相談したらいいか自分でもわからな い。 現状、相談する主な内容がまとまっ ていない。</p>	<p>このことを相談したい！と相談に来る方は意外に少なく、むしろ漠然 としていたり、不安や不満・もやもやなどのほうが多いです。 また、相談したかったことが本当は違うところにあったと気づく方もい ます。 話すことによって自分では気づいていない自分を知るきっかけになる と思います。</p>
<p>特に相談したいと思うことがない。</p>	<p>プライベートと仕事の関係や、家庭内の不安や不満・もやもやなど気 になっていることはありませんか？ ・家族や友人、会社の人には話せないから来た ・自分を知らない第三者に話したらどうなるか ・夫婦でそれぞれに相談 という事例もあります。</p>
<p>面談などは苦手意識があり、なかなか 腰が重い。</p>	<p>面談というと、面談する人とされる人(例えば上司と部下)という構図 が思い浮かびます。 キャリアカウンセリングをざっくり伝えると、話をする人と聴く人という イメージです。 話すことが苦手な方に無理に話すことを強いることはありませんし、 逆に質問攻めにすることもありません。 「少し話してみるか」というタイミングで利用してみてもいいかでしょう か。</p>
<p>基本的に自分のことは自分で決めたい。</p>	<p>意思決定は自分で行うものです。カウンセラーが決めたり誘導したり することはなく、背中を押すこともあります。 一方で、自分で決めようとしていることをどのように捉えているかをお 聞きすると、それが主観的だったり、視野の狭さに独りよがりになっ ていることがあります。むしろ、こちらのほうが多いように感じていま す。 自分で話しながらその状態を気づく方もいれば、カウンセラーとの会 話の中から他の選択肢を見出す方もいます。 そこをサポートするのがカウンセラーの役割です。 決断した人の多くはその意志が強く「何が何でも」と頑なに突き進ん で行く傾向にあります。突き進む前に自分の状態を客観的に見るこ とをお勧めします。</p>
<p>仕事以外のことを相談しても良いの か？</p>	<p>もちろんです。 プライベートのことを相談される方はたくさんいらっしゃいます。</p>

<p>それ程キャリアアップに重きを置いていないので、必要性をあまり感じていないし、ハードルが高い。</p>	<p>キャリアアップのためにキャリアカウンセリングがあると感じていらっしゃるようですね。 カウンセラーはその方の価値観に沿って関わっていきます。キャリアアップとかガツガツした働き方はしたくない...というような相談に乗ることもあります。</p>
<p>キャリアというほどまだ実務を積んでいるとは思っていない。</p>	<p>キャリアとは実務という仕事経験だけを指すものではありません。幼いころから積み上げてきた人生全般を指します。「これから先どうしたらいいか」というような、ざっくりとした相談も多いです。</p>
<p>自分は今100%仕事に注力できない状況なので、積極的な相談がしづらい。</p>	<p>100%仕事に注力できない状況をどのように感じているのでしょうか？ そういったことを相談すること＝「積極的な相談」では？と感じます。</p>
<p>仕事における立場とか役割の他に、家庭内での役割の2つがあり、どう考えていいかわからない。</p>	<p>ぜひ、そのことをそのままご相談ください。 キャリアとは仕事を含む人生全般を指しており、カウンセラーはその人の生き様に関わっています。</p>
<p>会社生活の残り時間を考えると消極的になってしまう。</p>	<p>一般的には会社生活を終えた後のキャリアプランを相談される方は多いので、気にせず相談されてはいかがでしょうか？</p>
<p>愚痴をこぼすだけに終わってしまいそうで、なかなか相談に踏み出せない。</p>	<p>愚痴を吐き出すことはとても大切です。愚痴や不満から見えてくることはたくさんあるので、ぜひお話しください。 愚痴をため込んだり、組織の中で愚痴をこぼして社員間の関係を悪化させることのほうが心配で深刻です。</p>
<p>カウンセラーの方が自分より若い世代なので、相談しにくいような気がする。</p>	<p>年齢によらずカウンセラーとの相性もあります。合わないと感じた場合には他のカウンセラーに相談してみてください。経験豊富なベテランのカウンセラーがたくさんいます。</p>
<p>時間が取れない。 相談する時間を就業時間外に設定したいと思うので、なかなか時間が取れない。 就業時間内OKということだと逆に内容を問われるような気がして、気が進まない。</p>	<p>日中、ポツと空いた時間に気軽に相談できる環境が整うといいですね。 キャリアカウンセリングは守秘義務がありますので、相談内容が会社に共有されることはありませんから、就業時間内に仕事以外の相談をしても全く問題ありません。</p>