

はじめに

はじめまして。キャリアコンサルタント／カラーセラピストの森嶋です。

私は十数年、人材業界などで営業職やキャリアコンサルタントとして働いていました。

具体的には、企業から人材派遣や人材紹介、業務委託案件など、求人への受注を獲得し、求職者に対しては具体的なお仕事の内容をしたり、就業中の担当スタッフに対してはモチベーションが下がらないようにフォローを行っていました。

また、自分が何をしたらいいのか分からず、生活のためになんでもいいから仕事を紹介してほしいという求職中の方や、キャリアアップしていきたくてどうしたらいいかわからないという方、このまま現職で働き続けていていいのか、などという、仕事に関する漠然とした不安を抱えている方とお会いする機会も多くありました。

当時、私はそのような求職者や就業中の方に対して、キャリアコンサルティングを行う中で、気持ちを言葉にすることをどうしても苦手としている方や、キャリアコンサルティングを「バリバリのキャリアを築くような人が受けるようなもので敷居が高い」と感じる方が多いと感じていました。

そのような方々に対して「キャリアコンサルティングだ」として接すると、私があの手この手を尽く

して関わっても、なかなか心を開いてはくれません。信頼関係（ラポール）が築きにくいのです。

キャリアコンサルティングは、本来そのように敷居が高いものではなく、誰でも定期的に自分の仕事の状況やキャリア感などを確認しながら、自分でさまざまな気づきを得つつ、自己肯定感を得ながら自律的に行動に移せるようになることを目的としています。そのために、キャリアコンサルタントは、相談者（以下、クライアント）に寄り添い傾聴しながら、必要に応じて指導やアドバイスをすることもあります。

そのため、キャリアコンサルティングは、心の健康診断といってもいいと思っています。身体の健康診断は年1回の人間ドックがありますが、心の健康診断は数カ月に1回のキャリアコンサルティング（キャリアアドック）というように。

私は、キャリアコンサルティングがクライアントにとって、もつと敷居が低く、身近に感じてもらい、取り組みやすくするためにはどうすればいいのか、ということに悩んでいた時期があります。いろいろな調べた結果、カラーセラピーという色彩心理を言語化したやり方に出会いました。そして勉強し、カラーセラピストとしてもセッションをするようになりました。セッション中は、色彩を反映したさまざまなツールを使用するのですが、見た目はおしゃれで華やかで、目につきやすいと思います。また、色彩という多くの方の日常に関わる要素を活用することも、私が入り入れようと思った大きな理由でもあります。

そして、まずはカラーセラピーを活用しながら、色彩と色彩言語を通じて、現在の自分の状況や思いを言語化することで自己認識してもらい、その後、キャリア関係のお話を進めていくというかたちにとどり着きました。カラーの話をする、不思議とクライアントから発せられる言葉が多くなり、自然に会話できる関係が築けることが多いと実感しています。

本書では、自分らしいライフキャリアを築くことの大切さを、大学3年生のA子さんとの会話形式を取りながら、キャリアコンサルティングとカラーセラピーの活用方法を中心に紹介しています。本書がみなさんにとって、ライフキャリアを自分らしく彩る一助になれば幸いです。