

はじめに



通常、木の根は、地面の下にあるので見えないものですが、「こんなにも太い根が張っているの

だ」と思い、写真を撮りました。6年前の春。大学のキャンパスです。後にこのあたりは整備され、根は見えなくなりましたが、大きな木はしっかりと立っています。

「根」が十分に栄養を摂り、太く強く根づくことで、地上の木が、どんなに大雪が降っても、激しい風が吹いても、折れることなくしなやかに揺れ、しっかりと立っていられるのだと思います。人が育つのも同じではないかと思いました。逆境に遭遇してもそこから立ち直る力を「レジリエンス」といいます。誰もが持っている力です。目には見えないけれど、自分を支える「根」に、十分な栄養を摂り入れることは、レジリエンスを育てることもあります。

わが子が「自分で栄養を摂る」ことを、親はどれほど手伝えるのでしょうか。「親のストレス」を子どもが肩代わりしているのではないかと、ずっと気になっています。子どもといっても、その年齢が幅広いものです。幼児期や小学生時期の子どももあれば、中高生と大学生時期の子どものもあります。年少者の「子ども」に限ったものでもありません。社会人といわれる「大人」でもあっても、親からの締めつけを受けたまま生きている人がいます。

就職活動が進まない学生の背景に、親の存在があることが少なくありません。親の期待に応えるための就職活動をしているので、うまくいかずもがいています。自分の思いどおりに動かせようと

する親の言動行動の背景には、親自身が自分に自信を持ってないでいる。それを、子どもで埋めようとしている。そんな様子が見え隠れします。重要なのは、「親の木」と「子どもの木」は、別々だということです。

2006年に人事部門に異動し、「社内にメンタルヘルスのしくみをつくる」ことが担当業務となったことをきっかけに、「キャリアアカウンセラー」の資格を取りました。当時は「キャリアアカウンセラー、キャリアアドバイザー、キャリアコンサルタント」など、似たような名前がつく民間資格でしたが、2016年4月、「職業能力開発促進法」により、国家資格制度に移行されました。名称は「キャリアコンサルタント」となり、国が指定する登録機関のキャリアコンサルティング名簿に登録したキャリアコンサルタントしか、「キャリアコンサルタント」と名乗ることができないようになっていきます。

キャリアコンサルタントとして10年以上にわたり、さまざまな人生・キャリアの話聴いてきました。自分の仕事や学びに関すること、家族に関すること、生活環境や地域コミュニティとの関係、職場の人間関係、夢や希望などなど、あらゆる物事が絡み合ったなかで暮らしています。予期せぬ異動や病気もあれば、どうしてもあきらめきれない夢もあるでしょう。夫の転勤にともな

う転居で発生した妻のキャリアの中断もあります。人は誰しも、キャリア・人生において、さまざまな出来事に遭遇します。

子どもを育てる「母親」は、専業主婦であっても、ワーキングマザーであっても、「このままでいいのだろうか」という共通の言葉を発します。「自分に自信を持ちたい」「社会とのつながりがなくなりそうで心配だ」「私はよくやっている」と認められたい」「だれも私の苦勞をわかってくれない」という彼女たちの切なる思いがあふれ出てきます。

縁あって地元埼玉県にあるミッシヨン系の大学で2011年から仕事をするようになりました。当時の学長が「絵本」を取り上げてお話しされることになりました。このときから私も、絵本に興味を持ちはじめました。絵本が、「キャリア支援」をしてくれることに気がついたのです。

その後、「絵本のカ×キャリア」のワークショップを、キャリアコンサルタントの仲間たちと開催をはじめ、「絵本を、キャリアの視点で読む」ことをしてきました。2013年9月から始めて、2019年11月までで20回の開催となりました。会場には、参加者それぞれが選んだ絵本が並びます。毎回どんな絵本に出会えるのか、楽しみでなりません。

「なぜその絵本を選んだのか」に、その人のキャリア・人生に影響する何か潜んでいます。自分

の人生を語り、他者の人生を聴く、味わい深い時間です。さまざまなたちとの絵本を通じた交流は、自分の世界が広がり、なんとも言えない奥深さを感じるひとときとなります。ワークショップで共有している時間と場が温かく、その空間に包まれているときが心地よいものです。この本を読んでくださっている皆さんにも、ぜひ一度、この空間に参加してほしいと思っています。

こうして出会った絵本を、私はキャリア支援の現場で活用しています。気持ちが出ているクライエント（相談にいらした相手）に、「この絵本にこんなことが書いてあるのですが」と紹介して、それがその方の心の元気を取り戻すきっかけになることを経験しています。

本書では、自分のことなどすっかり忘れ、子どもにかかりきりの忙しいママたちに一息いれてほしいと思い「絵本」を紹介しています。子どもに読み聞かせるためではなく、「自分のために絵本を開いて」ください。心と身体が癒やされる感覚や、エネルギーを受け取る自分に気づくことでしょう。曇っていた気持ちがかげやかになるはずですよ。

皆様にご紹介する絵本は、「絵本×キャリアのワークショップ」で、キャリアコンサルタント仲間が持ち寄ったものを中心に選んでいます。「読んだ人は、ホッとするとよね」とか「心が温かくなるね」などと話しながら時間を共有した絵本です。子ども向けの絵本は、「全文ひらがな表記」さ

れています。理解しやすくなるように、引用文を漢字交じりに変えています。

親である限り、子どもの心配はいつまでたっても終わることはありません。それは当然のことです。しかし、親には、自分の人生と子どもの人生を、分けて考えることが求められます。自分の人生を生きているのは、本人だからです。生まれたばかりの赤ちゃんでも、すでに大学生、社会人になっていても、「親子はそれぞれが、自分の人生を自立して生きる」ということを、ここで再確認しましょう。自分の人生の主人公は自分自身です。子どもの人生の中に、親が主人公として入り込んではいけません。「子どもが自分の人生を自分らしく生きていくサポート」をする親となるために、親自身が自分に自信を持ちましょう。「私は私」というシンプルな原則に気づけば、もっと楽になるはずです。自分の「レジリエンス」を育てるためにも、「自分のことを見つめる時間」が必要です。本書が、そのきっかけになればと、願っています。

本書には、いくつかの事例が出てきます。そこに登場する人物は、本人が特定されないようにいくつかの例を組み合わせて表現しています。この本を読み終えるころ、読者のみなさんは、本書の中の事例に自分を重ねて、「私だけじゃなかったんだ」「私みたいな経験、めずらしくないんだ」と感じると思います。

そして今年、「誰もが初めて」という共通の経験を私たちはしています。2020年の夏は、東京オリンピックで世界中が熱狂しているはずでした。それが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響で、生活は一変しています。コロナ以前に戻るのではなく、「新常态」に慣れようとしています。慣れたところには新常态から「新」の文字が取れていることでしょう。

オンラインシステムで自宅に居ながら遠くの人とも対面コミュニケーションができるようになり、距離と時間のとらえかたが変わりました。在宅ワーク、オンライン授業が一般化し、便利になりました。その反面、減少が心配されることもあります。「一緒に活動する」から生まれるもの。対話を通じた相互理解。楽しさ、喜び、達成感などの感情の共有。苦勞の分かち合いなど。しかし、若い世代の手によって、何らかの方法が創出されるでしょう。そう、子どもたち、そして若者たちは、人々が暮らしやすい「新常态」の社会を創っていく人たちです。今はこの苦難の経験を知恵に変え、自分の力を発揮できるように根に栄養を与えるときにように思います。

一番の栄養、それはママの笑顔です。子どもたち、若者たちが健やかに成長するよう応援し、大人も一緒に成長していきましょう。ママが笑顔でいられるように、私が応援します。「誰もが笑顔で幸せに生きる」そのために、キャリアコンサルタントの私にできることがあると信じています。