

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

---

# 望ましいキャリアに向かう原動力

---

通信教育部社会福祉学科卒業生 **鶴田 弥生**

---

## はじめに

---

はじめまして。私は社会福祉学科へ2021年10月に3年次編入学し、2023年9月に卒業しました。春風そよぐキャンパスでの卒業式は、友人や恩師と別れる悲しみや就労の不安を抱えたかつてとは異なり、学習にあたり業務で関わる方々や家族の理解と協力に感謝し、在籍中の生活を思い巡らす厳かな場となりました。

現在キャリアカウンセラーとして組織に属する労働者をはじめ、未就労者や定年退職者のキャリア支援に携わっています。社会福祉学科への入学は“学び直し”や宮城県主催の失語症向け意志疎通支援者養成講座の受講がきっかけです。福祉業界は未経験ながら、当事者との関わり方や障害者総合支援法の理解が進むうち、断片的な学びにとどまらず福祉の専門性を高めていきたいと社会福祉士の幅広い活躍に関心を持ちました。

## 社会福祉援助技術実習

---

～実習先の皆さまに支えられ、担当教授より励ましを受けて～

実習先は就労継続支援B型事業所で受け入れていただきました。実習記録には余白に翌日の目標を記載し提出することで、適宜アドバイスを受けることができました。

巡回・帰校指導を経て終盤になると実習計画の進捗が不安になり、実習先へ相談しました。その場で「毎日のコミュニケーションや関わりがすべて相談援助。利用者のニーズに沿ってより良い暮らしを探ることは大切な

ソーシャルワーク。」と指導者より教えを受けました。それまで個別の相談援助をソーシャルワークとイメージしていた私は認識をあらためると同時に不安が払拭され、計画を意識しながらも残りの時間は利用者や家族、職員との関係構築と日々の活動に専念できました。

## 国家試験対策 ～試行錯誤の日々～

国家試験対策は当初計画をたて、着々と進めよう！と意気込んでいました。しかし現実には7月中旬に実習を終え安堵・脱力・放心し、単位未取得の科目も複数あり9月までレポート提出に追われました。また実習のためにスケジュール調整していた事情から、卒業確定の通知を受け感慨に浸る間もなく年末まで稼働し学習時間の確保は困難でした。

いよいよ年明け1月から受験日までは周囲の協力を得て“超短期集中”スタイルです。適度な雑音や音楽が勉強に好環境と聞きつけ、多くの受験生が活用するであろう“カフェ”へ向かいました。ところが“勉強する現役学生に触発されモチベーションアップ！”の期待に反して、明らかに学習時期が遅れている私には焦燥感が増幅するダメージとなりました。結局自宅リビングという慣れた空間で“川のせせらぎ小鳥のさえずり”などのBGMや家族の会話のなかで取り組みました。並行して「適切な睡眠は心身の健康はもちろんのこと、学業成績や洞察力を向上させることが指摘されている」とスクーリング受講した睡眠改善学のテキストに従い、記憶の定着を図るため従来の深夜帯勉強から生体リズムを意識した日中帯に替えました。

教材について、10月の模擬試験は未対策ながらブランクがあるマークシート回答の練習目的で申し込みました。模試の結果を確認し誤答を中心に勉強したのは本格的な対策を始めてからでしたが、解説文がとても参考になりました。12月に大学より配信された国家試験受験対策講座と、多く

の受験者に支持される動画配信サイトの視聴ではポイントを学びました。また“過去問”は出題傾向を探る目的でWebサイトを活用し、解答時間の感覚も掴むことができました。

さて私は“書いて覚える”タイプです。わからない単語や人物名を書き出すと、頻出する理解不足のワードが明確になります。ノートは午前受験・午後受験科目が混在している状態でしたが、試験当日はこれらを持参して直前まで見返しました。

余談として、大手出版社のWeb講座と苦手科目対策講座に申込み関連書籍を揃えたところ、勉強不足で理解できないことに気づきました。ほぼ手つかず状態となり、有効活用のためには外部資源を吟味して選択すればよかったと省みています。さらに試験まで1カ月をきった1月上旬にはいつになく不安と焦りにさいなまれ、共通・専門科目一問一答と模擬試験を連日1冊ずつ購入しました。合計1237ページの塊により一時的に不安は軽減されましたが当然活用できず、これは“やってはいけない”と諸先輩のお叱りを受けそうです。試行錯誤というより悪あがきの日々で“受験の迷い子”といえましょう。

## おわりに

---

### ～望ましいキャリアに向かってplanned happenstance～

おわりにクランボルツのキャリア理論「ブランドハップンスタンス/計画された偶然」をご紹介します。「個人のキャリアの80%は予期せぬ出来事や出会いによってもたらされ、さまざまなチャンスによって左右される。好奇心・持続性・柔軟性・楽観性・冒険心を駆使し偶然の出来事を否定せずキャリア形成の機会と捉えたとき結果的に人生の質を深める」と提唱しました。日常的に私たちは“偶然に、たまたま”という言葉を口にします。けれども偶然は行動の結果であり、予期せぬことに出会いキャリア

構築に影響を及ぼすことがあるというものです。

社会福祉に関心を抱き、学習し、資格取得に至ったプロセスはこの理論に見合うものと感じ、東北福祉大学での学問に出会うべくして出会ったと捉えています。学び直しの域を超え自身を取り巻く環境を認識し、これまでの人生を振り返ることができたからです。今後、福祉関連業務に従事することは未定です。しかし現業キャリアカウンセリングに携わるなかで、傾聴、ストレングス視点、エンパワメントの技術向上に努め、根拠、自己覚知の意識強化を図りつつ何らかの困難を抱えている方の支援に関わることができればと考えています。

新カリキュラムで受験する皆さまへ、望ましいキャリアに向かって行動を続けるために原動力となるビジョンを描き、あふれる情報に翻弄されることなく柔軟に独自の手法とペースで前進をお勧めします。仕事、プライベートなど計画通りにいかないことも想定のうち、失敗への恐れを打破し挑戦することで可能性は広がると実感しています。

そして情勢や環境の変化が激しく不確かな時代に、それぞれのフィールドでご活躍される皆さまの真の自己実現を応援しています。

#### 参考・引用文献

日本睡眠改善協議会 編、白川修一郎／福田一彦／堀 忠雄 監修『基礎講座睡眠改善学 第2版』ゆまに書房、2019年

J. D. クランボルツ／A. S. レヴィン著、花田光世／大木紀子／宮地夕紀子訳『その幸運は偶然ではないんです！:夢の仕事をつかむ心の練習問題』ダイヤモンド社、2005年

