【Careepair】面談時カウンセル内容まとめ

XX XX 様

この度は、ZOOM面談へご参加いただき、誠にありがとうございます。
アバター相談員の対応はいかがでしたか？　ご期待に沿った面談になりましたか？
この面談が将来にわたる貴殿の検討の一助になったものであれば幸いです。
本面談は生成AiのClaudeCodeを使用してプロミングにより完成しました。私のこれまでの学習知識と支援経験を「CAREEPAIR AI共通知識ベース」として
ZOOM面談の会話ソースにしています。以下に面談時のカウンセル内容から① 主訴 → ② 現状把握 → ③ 本質的課題の特定 → ④ 目標設定
→ ⑤ ギャップ分析 → ⑥ 行動計画 → ⑦ 実行・振り返りにまとめました。貴殿の今後の参考事項としてご査収ください。

■面談概要

STEP 1 主訴を確認する
相談者（40歳、子ども3人）は、現在の仕事で何とか生活できているものの「生活が火の車」状態にあり、将来に向けてどのような対策が必要かを一緒に考えてほしいと望んでいる。

STEP 2 現状を整理する
・家族構成：40歳、子ども3人を養育中（末の子どもはまだ手がかかる年齢）。
・家計状況：毎月約1万円の不足（赤字）が生じている。
・将来推計：「将来設計シミュレーション」の試算によると、50代から退職前にかけて資産残高がマイナスに転じ、資金が厳しくなる見通しとなっている。
・価値観・志向：経済的な安心、信頼できる人間関係、家族との穏やかな日常を重視している一方で、仕事におけるやりがいや新しい挑戦への意欲も持っている。

STEP 3 課題を分解する
1. 短期の家計収支：毎月約1万円の赤字の解消および手元の生活防衛資金の確保。
2. 中長期の資金計画：子どもの教育資金、老後資金、万一の備え、住宅ローンや保険の適正化。
3. キャリアと働き方：経済的安定を維持しつつ、やりがいや家族との日常を両立させる働き方の具体化。

STEP 4 真の課題を仮説化する

現状の毎月の赤字を放置すると50代以降に資金ショートに陥るリスクが高いため、単に日々のやりくりに追われる状態から脱却し、固定費見直しによる早期の黒字化定着と、大切にしたい価値観（家族との時間や仕事のやりがい）を損なわない中長期的なキャッシュフローおよび働き方の再設計を行うことが根本課題である。

STEP 5 目標を設定する
・短期：固定費や生活費の確認・改善を通じて毎月の収支を黒字化し、生活防衛資金を作ること。
・中長期：末の子どもを含む3人の教育資金や老後資金の準備を進め、50代以降も破綻しない持続可能なライフプランを確立すること。

STEP 6 ギャップを明確にする
安心した暮らしや教育資金の確保を望んでいるのに対し、現実は毎月約1万円の赤字であり、50代にかけて資産が枯渇する見通しとなっている点にギャップがある。

STEP 7 解決策を複数提示する
1. 直近3か月の明細等から固定費を中心に支出を見直し、月々の黒字化を定着させる。
2. 住宅ローンや保険契約の適正化を行う。
3. 退職金や年金見込みを踏まえた中長期キャッシュフローを作成し、教育資金・万一の備えを可視化する。
4. 本人の価値観（やりがいや家族時間）を踏まえ、今後の働き方やキャリアの方向性を整理する。

STEP 8 本人が選択する
言及なし（利用者の発言が通信不良やオウム返し等の断片的な応答にとどまり、解決策の選定には至っていない）。

STEP 9 具体的行動に落とす
言及なし

STEP 10 振り返る
言及なし