

ひとみずむ 26 AWATANI(47)

## ★初セミナーは突然に。

人には誰も生まれてきた意味がある

こんな言葉を目にするたびに、私には関係ないと思っていた。

むしろ、今回の人生は苦勞するものだと決め付けていた。

とにかくいろんなことがあった。

『ありすぎでしょ！』と思っていた。

乗り越えてはきたものの、何一つ自分の学びにはしていなかった。

できなかった。

それでも『ポジティブに何かやりたい！』と行って行動しては挫折した。

『ほら、やっぱりね！』の繰返し。

『私はダメだ！無理だ！』と自分を責めた。

自己嫌悪に陥いった。

どんどんダメな理由を積重ね、多くの制限を自分に課していた。

そんな思い込みが180度変わった。

人生のビジョンやミッションが明確になることで、私の人生は方向転換した。

加速を始め、今も続いている。

それは、2007年末の堀口ひとみコーチとの出会いから始まった。

## 直感で即決

2007年12月。

父の介護が始まって9ヶ月が経過した。

自分の将来・家族のことをいろいろ考えていた。

自宅でできる仕事・自分の経験が活かして死ぬまでできる仕事を探し、

コーチングに出会った。

『これだ!』と思った。

すぐに資料を取り寄せた。

父の介護が落ち着くのを待って申込み、8月から学び始めた。

最初のコーチとの3ヶ月契約が終了したので、新たなコーチをネット検索。

たどり着いたのが堀口さんのブログ★堀口ひとみの1位大作戦☆

プロコーチとして独立を目指していた。

今成功している人でもっと成長する人を探していた。

『この人だわ』直感だった。

すぐにコーチング申込みフォームを探しにHPへ。

独立に必要なだと思っていたツールやスキルなど、求めていたものは全て揃っていた。

間違いないと確信して無料レポートも全て申し込んだ。

HPやブログをじっくり全部読んだ。

じっくりと考えてから、決定するまで1年くらいかかる人もいるとか。

なぜ、私は、直感でも申し込みたくなったのだろうか？

堀口さんのサイトを見て感じたこと。

相手の立場に立つことの大切さがそこにあったからだ。

## 先走る思い だけ

2008年1月5日（コーチング初日）

セッション準備用紙には

- ・将来へのビジョンをより明確にする。
- ・クライアント獲得の為の計画作成。（ビジネスブログの立上げ）
- ・10月に独立する為の価格設定と計画

最初から欲張りなテーマをお願いしていた。

今思えば45分では無理な話。

美的センスが無い上にネットも疎い私。

あれもこれも話したかったが、初セッションでは、

コーチとして独立するためのテーマを明確にすることを課題とした。

堀口さんの質問に絶句する私。

「どんなコーチになりたいですか？」

「ターゲットはどういう人達ですか？」

「何が提供できますか？」

いきなりガツンとやられた。

頭が真っ白で、しどろもどろ。

ただ独立したい。誰かの役に立ちたいという思いだけが先走っていた。

## 過去の自分を認められた。

2008年1月25日

ブログコンサルについて。

経歴をブログに書くための棚卸から始まった。

経歴を話すといろいろありすぎて長く暗くなるので、めったに人には話さない。

大まかなプロフィールを事前に送っていた。

「すごいいろいろありますね～」と明るい声の堀口さん。

自分では、『過去は辛い事ばかりだったけど、これから変えるんだ』と思っていた。

変えたかった。

その過去を、堀口さんは意外な言葉で切替した。

「経験豊富ですね！」

えっ？ 何？

「・・・・・・・・」

目からウロコ！ 大きなショックだった。

「普通の人には、こんなにいろいろ経験してませんよ。活かしましょう」

経験豊富って。活かすって。。。。

私を固めていた、とても重くて厚くて暗い何かが、ドドドッと崩れ落ちる感じがした。シンデレラのストーリーでカボチャが素敵な馬車に変ったような、魔法の言葉だった。点としての事件が、実はビジョンにつながっていたことに気づいた瞬間でもあった。

『できたらいいなあ』『できるのかなあ』レベルの思い、ビジョンだった。堀口さんに笑われるかもしれないと思いながら話し出した。どんどん熱く語っていた自分がいた。どれくらいの時間語っていただろう？

堀口さんはじっと聞いていてくれた。話が終わると

「やりましょう！これからの世の中に絶対必要です！社会貢献ばっちりできますね♪」

「ほんとですか？ できますかね～。なんか、とてつもなく大きすぎて。こんなこと考えるの変じゃないですか？」

「できますよ。だって絶対必要ですから。あとは、できることを考えてやっていけばいいだけですから」これまたあっさり言われた。

この時の『あとは、できることを考えてやっていけばいいだけ』という言葉から、いろんなアイデアが出てきた。『できるかなあ』という思いは消えていった。

こんなにあっさり言う堀口さんは何者なの？ と思いながらも、太鼓判を押された気持ちになった。すっかり本気になり、できる方法を考え続けるようになった。

ビジョンが明確になり、ミッションを見つけた瞬間だった。以来、人にも言うようになった。

名刺にも載せている。

コーチングをベースとして、関わる全ての人が自分らしく幸せになる、  
介護&保育&育自のコミュニティを創造・運営・発展させ、社会貢献すること。

ブログコンサルは大満足だった。  
それからが、奥が深く試行錯誤の始まりだった。

## パラダイムシフト

2008年2月17日

ビジョンを達成するには、プロコーチとして独立することが最優先。  
コーチングの勉強はもちろん、コーチングセッションの経験を積むことや  
クライアントさん獲得のために行動していた。  
だが、どうも上手くいかない。

思考は、グルグル。行動が止まってしまう悪循環。  
そんな中でのセッションだった。

「どんな感じでコーチングの声かけをしていますか？」

「今、コーチになるためにコーチングの勉強をしていて・・・  
クライアントになって欲しいんだけど・・・」

「あ～奪いに行ってますね。それでは相手は逃げますよ。まずは与えるが先です。」

「え？ 奪いに行ってる？・・・」

コーチングを上手く説明できていないのかと思っていた。  
そうではなかった。  
奪いに行ってる？ だから、上手くいかなかった？

このフィードバックは、心の奥の思いを引っ張り出すものだった。  
クライアントさんが欲しい！コーチングセッションをしなければ！  
相手の幸せ < 私の欲 になっていた。

与えるが先。肝に銘じた。

「目の前の人のために、私は何ができるだろう？」

その後、『与える与える』と呪文のように。

## 大きな思い込みを発見

2008年6月15日

この頃、無理やりポジティブになろうとして疲れたり、イライラすることが多かった。

おそらく、堀口さんに対して全部さらけ出していなかったと思う。

ネガティブな考えがどんどん広がっていた。

自分では 脱出不能な状態になっていた。

堀口さんに吐き出せた日。

「栗谷さん、さっきから～すべきとか～しなければならないって言葉ばかり言ってますよ。

思考がベキベキですね～」

「ベキベキ？」

ハッとして、自分の話し言葉を思い返した。

全く気づかなかった考え方の癖。

- ・弱い自分を見せてはいけない。
- ・常に前向きであらねばならない。
- ・あれもこれもこなさなければ認められない。
- ・出来ないのは能力が努力が足りないから。
- ・人に頼ることは依存するということだから、頼ってはいけない。
- ・〇〇な立場の人なら□□であるべきだ。

何もかも型にはめ込んで考え、私はまだまだダメなんだと結論付けていた。

苦しかった。辛かった。

限界を超えていたのか、あふれ出るように吐き出した。

常に前向きにあらねばならない！という思い込みが堀口さんに自己開示できていない原因にもなっていた。

「みんな栗谷さんの思い込みです」

「え～？思い込みですか？」

「弱音を吐いてもいいじゃないですか。私なんてメンターの金井さんに弱音はきまくりですよ」

「失敗？ 全部ネタにすればいいじゃないですか！誰かの役に立ちます」

「できないことは、得意な人に頼んでしまえばいいし、人を活かしましょう」

堀口さんは、私のベキ発言を全て「いいんです！」に変えた。私の枠を取り払った。

全身の力が抜けた。  
おそらく立っていたら地面にへたり込んでいただろう。  
セッションのあと、ものすごい脱力感に見舞われた。

## 大阪天使トークセミナー

2008年6月21日

コーチングを1月から受けていても、ナマの堀口さんは知らなかった。セッション中に【天使トークセミナー】について、いろいろ聞いていた。

自分でもセミナー開催を開催したいと思っていたし、内容はもちろん、どんな流れなのかも学びたい！

超方向音痴と閉所恐怖症なので人混みが苦手な私。だけど、堀口さんに会いたい！

という ふたつの思いが、私を動かした。

開催ビルに到着し、エレベーターを降りると、堀口さんがお茶を自販機で大量に買い込んでいた。

「こんにちは、栗谷です」

振返る堀口さん。

「こんにちは、やっと会えましたね！」

こんな受け答えありますか〜？素敵すぎる〜！と思った。

どうしたら、こんな言葉を使えるのか？

他にはどんな言葉があるのか？

コーチングを受けながら、堀口語録を集めよう、と決めた。

立ち上がると身体細い！ 顔ちっちゃい！

ここでも、驚かされた（勝手に驚いた）

目線・話し言葉・質問・手の動きや身体の動き。

パワーポイントの構成。

後から整理しないとわけがわからないようなノート。

たくさん書いた。

堀口さんのセミナーのおもてなしマインドがとても印象的だった。

今までに、こんなに集中して気づき満載のセミナーは受けたことが無かった。

何が違うのか？

どうしたら自分でもできるのか？

大きな課題が生まれた。

## コーチと伊勢神宮参拝

2008年9月7日

企業セミナーの仕事で堀口さんが名古屋に来ることになり、

伊勢神宮参拝のお誘いを受けた。

ちょうどコーチングセッションの予定もあったので、対面コーチングも兼ねて。



神様からの必然のプレゼントに思えた。  
堀口さんは神様に動かされていた。(私目線)  
近所にこんなパワースポットがあったとは知らなかった。  
以来、定期的に伊勢へ出かけることになった。

退職をして、独立していこうか？  
2008年残りをどう動くか？神様の懐で考える機会になった。

伊勢に向う電車で対面コーチング。  
職場の状態を話した。

「栗谷さん、退職の時でしょうね」

「やっぱりそう思いますか？」

自分でも感じていた。  
やっぱりそうか！と思った瞬間、退職の決断をしていた。

自宅でできる仕事としてコーチングを学び始め、  
プロコーチとして独立するために堀口コーチングを受けていた。  
いずれ退職し、独立する予定だった。

この頃私は派遣社員として働いていたので、契約更新のタイミングでもあった。  
漠然と考えてはいたことを、この伊勢神宮参拝で決断することになった。

堀口コーチと一緒に過ごすことで、感性を磨くということを肌で感じた。  
何よりもパワーをもらったというか、引き上げてもらったというか、  
何か湧き上がるものを感じていた。

## 退職のタイミング

2008年9月21日

コーチとして独立したいと、会社の同僚には、4月くらいに伝えてあった。  
ちょっと事件もあり職場環境もゴタゴタしていたが、落ち着いてきたある日、

「12月末までは居て欲しいが、これ以上引き止めてはいけないと思う」と社員の人に言われた。

既に、伊勢神宮で退職の決断はしていた。流れに乗った決断だった。転職か独立かと悩んでいたが、勤めることは、どうしてもイメージできなかった。

## 初セミナーは突然に。

2008年11月9日

密かに思っていたセミナー開催。

(やりたいな～。活躍しているプロコーチはみんなやってるよな～)  
とうとうセッションで、思いを引き出されてしまった。

「独立記念セミナーをやりましょう！」  
(簡単に言う堀口さん)

「は。。。い。。。」  
(あたふたする私におかまいなく)

「いつにしましょうか？」

実は1月10日が私の誕生日で、新たなスタートにはいいなあとは思いつつ、ネガティブな思いがどんどん押し寄せていた。

「え～っと、独立して、3月とか2月とか。。。」

「遅いです」

「じゃあ誕生日にやります」

勝手に口が言ってしまった。ほんとに勝手に。

今言ったのは誰？ 私？

(おいおい言っちゃったよ～) というもう1人の私がいた。

冷や汗びっしょりで（どうするよ〜）と思いながら、これまた口が勝手に話していた。  
どんどん具体的な話が進み、気づいたらセッション終了。

「どんどんやっていくしかありません」

「はい、どんどんやります」（しかない）

というわけで、背中を押されたというよりぶっ飛ばされて、  
初セミナーを開催することになった。

セミナー概要・チラシ・セールスレター・集客・内容作り。  
初めてづくしで、正直（助けて〜）と思う時もあった。  
あれこれ手を出さず、ポイントを押えながら導いてくれた。

そして出来上がりに関しては、何もフィードバックはなかった。  
なのでちょっと不安になったが、直感的に分かったことがある。

それは、自分で経験すること、感じること。  
参加者の反応やフィードバックを活かすことが大事なんだと思った。

誰のセミナーなのか、誰が独立するのか？

私だった。

自分で自分の道を切り開いて歩いていくのは、私だった。

堀口さんは、自分で作り上げられるように傍で見守ってくれた。  
セミナー作りを通して、堀口さんにコーチとしてのスタンスを学んだ。

## オフィシャルサイト **OPEN**

2008年11月10日

独立にあたって、HPが欠かせないと思っていた。

そんな時、堀口さん監修&青根一誠さん（堀口さんの小学校の同級生）デザインの  
HP企画の存在を知り、即お願いした。

青根さんに2009年1月独立の為に、HPを作りたい旨を伝えた。

「制作費は安くはないのに、よく決断しましたね」と青根さん。

「お金は作れるけどHPは作れないので、私が出来る事を選んだだけです^^;」  
我ながら名言！と思いながら、自分の本心を再確認した。

そして、堀口さん監修のもと製作が始まった。  
今振り返れば無我夢中だった。  
不安や迷いがあったのか無かったのかも覚えていないほどだ。

## ヘアサロン RITZ とファッションコンサル

2008年12月5日

東京上京のついでに、堀口さんのメンターである、カリスマ美容師RITZ金井豊さんの予約をとった。カットをしてもらった後、堀口さんのファッションコンサルで変身して、HP用の写真撮影の段取りだ。

たまたま同じ日にカットで一緒した、堀口さんのクライアントさんである京都のOさんが一眼レフを持っていて、カメラマンをお願いすることになった。

必然のセッティングになった。  
怖いぐらい順調だった。  
必要な物は全て揃っていた。心から感謝した。

写真を撮り終えて、青根さんも合流して打合せ。  
帰りの新幹線は、静岡のクライアントさんと対面コーチング。  
とても充実した1日でどっぷり幸せを感じた。  
興奮して眠れない夜になった。  
独立へ向けての準備の日々。  
「決断するとこんなに関わることが与えられる」ということを身体で感じた。

## 心の声に従う

2008年12月7日

セミナー準備を進めた。

集客も声かけをしていた。

声かけが思った以上に難しいと感じていた。

セミナーをやりたいと思っているのに、どうして声かけが苦しいのか？

声は控えめだった。「ぜひ来て」と言えなかった。

知り合いに声かけをする中で、お金をいただくことに抵抗があった。

かといって赤字でやるのは正直辛い。

初めてだし、どれだけのものが提供できるのかという不安もあった。

「いくらならいただけますか？楽に声かけ出来る価格は？」

「〇〇〇〇円くらいなら、できます」

「じゃあ、そうしてください。心の声に従いましょう」

楽になった。

パンフも出来上がっていたので、価格を変える発想も無かった。

楽に行動するには、心の声に従うこと。

心の声を見無視していた自分を発見した瞬間だった。

この思考は長年の癖だった。

次のテーマでのコミットの時、鋭い質問が飛んできた。

「ほんとにやりたいですか？」

「え？あ、あのう、やりたいというよりやらなきゃって思いました」

また、心の声を見無視してたのを堀口さんに見破られた。

「やらなきゃは、心の声じゃないですね。心の声は何ですか？」

聞かれてやっと取り出せた状態だった。

その後、心の中を聞くために、  
常に『ほんとに？』と確認することを意識するようにした。  
今でも時々確認するが、ちゃんと心の中が聞こえるようになってきている。

## 普通です。

2009年3月26日

突然、新規のクライアントさんとの契約が取れた。  
全く予想していなかったのも、驚きと喜びで浮かれていた。  
セッションの時に報告した。

「普通です」と堀口さん。  
一瞬ポカンとしたが、その後の嬉しさは言い表せないほど。  
私にとってこの言葉は、何よりも大きな承認だったのだ。

「それはよかったですね〜。おめでとう」と言われるのではレベルが違う。  
この一言で、セルフイメージが何段階も上がった。

自分の価値を低くしていた私をバツサリ切捨て、  
すぐにもっと先へ上へ視点を変えた深い一言「普通です」だった。

## 私は堀口さんじゃない。

堀口コーチに付いてもらったことで、落ち込むこともあった。焦ることもあった。  
堀口さんだからできたんだ！とひねくれたこともあった。

スピード・クオリティ・知識・情報・経験・感性・環境  
とにかくいろんな全てのレベルが高いと感じた。

堀口ブランドに憧れ、栗谷ブランドを構築したかった。  
だからこそコーチになってもらったのだが。

『私は堀口さんじゃない』だからそんなにできない。  
堀口さんだからできる理由と私だからできない理由をあげつらねて比較していた。

でも、堀口さんのようになりたい。  
そんなことを思っている自分がすごく嫌だった。

このままではいけない。

セッションでぶつけてみると

「どんだけやってると思ってますか？！

HPなんて100回以上更新していますよ。泣いたこともあります」

他にもいろいろ話してくれた。

水上の優雅な白鳥の姿しか見ていなかった。

水面下の足の動きを知らなかった。

セッションが終わって気づいた。

『そう、私は堀口さんじゃない』

私はまだスタートしたばかり。

2年も先にスタートして、ハンパなく走ってる堀口さんに  
今すぐ追いつけるわけがない。

焦るあまり大切なことを忘れていた。

今、今何をすべきなのか。

堀口さんが今の私の時に何をしていたのか。

目標と現実のギャップに凹むのではなく、

一つ一つ埋めていけばいいんだ。

そうすることで栗谷のブランディングができていくと気づいた。

とても楽になったと同時に、自分を認めることができた。

「栗谷流って、すごくいいものが出来ると思うんですね。

今は何って言えないですが」

以前堀口さんから言われた言葉を思い出した。

一つ一つ階段を登りながら、目標はどんどん高くなる。

途中途中でいろんな栗谷らしさを発見してしっかり搭載している。

私は栗谷裕子として進んでいる。