

大学院を出て、研修会社に勤務している大輔さん（28）。最初のテーマは、「だらしのない自分を変えたい。」ということで始まった。仕事以外の休みの日には勉強会にと、いろいろと活動をしていた。コーチングでは、仕事の徹底性、クオリティを上げる話などをテーマにしていたが、私は、ずっと話し方から、気になっていたのだが、もしかして照れ屋？かと。（笑）そんな彼の、5回目のコーチングのテーマは「好きな人に告白する。」だった。どんでん返しの結末。彼が気づいた大切なこととは？

「大輔さん、文章書くの好きですか？」

「はい、結構」

そんな簡単なやりとりで決まってしまいました。

ひとみずむ

---

きっかけは・・・

堀口さんにコーチングを頼む前、僕はある程度満足いく仕事ができるようになっていたと感じていました。また、仕事のほかに勉強会に参加などして、**がんばっているつもり**でした。

「機は熟したな！」

そう思って、さらなるステップアップを目指して、転職活動を始めようと考えていました。

そして、それを強力にサポートしてくれるコーチを探していました。

（教育関連の会社にいたので、コーチングのことは勉強していましたし、コーチをつけてもいました。）

そんなとき、目に留まったのが、堀口さんのWebサイトでした。

いくつかプロコーチの方のサイトを覗きましたが、エネルギーが違いました。

また、女性のコーチというのも初体験だったこともあって、オリエンテーションをする前に頼むことに決めました。

## オリエンテーション

オリエンテーションの当日

緊張しながら、時間になるのを待って、Skype で電話します。

「こんばんは」

っと堀口さん。

(う、思ったよりも声が低いな、ちょっと怖そう…)

最初はちょっと怖気づきながらも、近況や要望について、話しました。

大「自分のだらしなさ、甘さ、意思の弱さを変えたいんです。」

大「きついフィードバックも大歓迎です。」等々

それに対する堀口さんのコメントは、フランクで心底爽快でした。

僕のだらしなさに関しては

堀「だめですねー。」

大「厳しくお願いします」

堀「それは楽ですねー。助かります。」

正直、途中で笑いだしたくなりました。

最後に、

「やるべきことを先延ばしにせず、品質に妥協せずやりきる」

ことをコミットして終わりました。

オリエンテーションでしたが、終わった後本当に楽しい気分でした。

「この人なら、自分のことを包み隠さず話せるな」

そう思いました。

## 1回目・・・ジェットエンジン

仕事と転職活動で寝不足の中、第一回目のコーチング実施です。

寝不足ではありながら、自分の中で二週間がんばれた達成感が満ちていました。

セッションのテーマは引き続いて、自分のだらしなさについて

大「細かい整理整頓が本当に苦手で、できないんです。」

大「でも、自分には、人にできないことができるから、やらなくていいんだ、とずっと思っていました。親や先生や今の会社に何を言われてもその考えは変わりませんでした。」

堀「・・・グレてますねー。」

大「はい??？」

どちらかというとも真面目な学生生活を送っていた僕は目が点になりました。

堀「グレですよ。それ。素直になればいいんです。」

そう言われた途端、上司に注意されて、ふて腐れていた自分が、「特攻服をきた兄ちゃん」に見えてきました。そして、すーっと自分の中のわだかまりが消えていったのです。ただ、自分を認めて欲しかっただけなんですね。

大「そっか、ぐれていたんですね。僕。そっか、そっか」

なんだか、自分が意固地になっていたのが馬鹿みたいに思えてきました。

→そして、心の悩みは解決。

そして、話は「どういう人になりたいか」に向かいます。

最近知り合った尊敬している人について話しました。

勉強会で知り合った人で本も出版している凄い人

頭が良くて、物静か、全ての人と対等に接する

大「でも、なかなか、話しかけるのを躊躇するんですよねー」

堀「積極的に近づきましょう！私の場合・・・」

大「そっか、そっか、じゃあ・・・」

→そして、躊躇する気持ち解決。

最後に話は恋愛にまで及びます。

大「気持ちを受け取ってくれない人を好きになる…」

堀「受け取り下手な人はしょうがない。」

大「あ、そういえば、自分も好きになってくれた人から逃げます。」

堀「自分自身が受け取り下手だから、ひかれちゃうんじゃないですか？」

実は自分が女性に恋愛相談するのって物凄く珍しいことです。

でも何の抵抗もなくできてしまいました。びっくり

そんなこんなで、日々のもやもやが取り払われていきました。

#### その日のセッションのコミットメント

- ① 漫画、テレビを見ない
- ② 素直になる
- ③ 受け取り上手になる
- ④ 尊敬している人をモデリング(あの人だったら、どう行動するか、を考える)

終わった後は気分はすっきり爽快、エネルギーに満ち溢れてセッションを終えました。

#### 第二回目・・・停滞期

2回目のセッションを迎える間に、希望していた転職先の面接で失敗し、意気消沈していました。なにより自分の未熟さを痛感し、今の会社でもっと成長しようと考えていました。

大「やっぱり、自分が成長するにはすごく時間がかかるんです。すごい人にはなれない…。

今まで、ずっとサボってきたし…」←(完全愚痴モード)

堀「ふんふん。」

大「だから、今は高い目標をもつよりも、今をきちんと生きることが大切かなと…」

堀「なるほど、大輔さん、ネガティブに考えてしまう人ですか？」

もっと、楽しいこと考えましょう！」

大「はあ」

堀「この2週間で、良かったことは何ですか？」

大「えーっと」

…そして、よかったこと探し、楽しいこと探しが始まります。

人を元気にさせること、昔書いていた小説などなど

そして、コミットメント

①成長日記を書き、人に送る

②小説ブログを書く

実は、このセッションは、終わった後は気分が良かったのですが、時間が経つにつれて、コミットメントをしようと思えることが苦痛になってきていました。

「別に今、小説なんて書きたくないよなあ。」

そう思っていました。

**3回目・・・夜明け前？**

3回目のセッション前、今の会社に残ることを決め、  
新たな仕事も始まってなかなか充実してきていました。

そして、セッション開始

最初に勇気を持って、コミットメントを実施していないこと、自分では、  
実はセッション中にコミットできていなかったことを告白します。

**堀「なるほどー、口から言ってしまったただけだったんですねー」**

自然に受け入れてもらえて安心しました。

ちょっと気分を害したりするのかなあ、と思ってしまったので・・・。

それからは、身の丈にあった、小さな変化をおこすような目標を設定していきました。  
日記を付ける、勉強会で物怖じせず多くの人に連絡先を聞く、仕事の効率化、  
旅行をする、等々

終わったときは、自分として大満足。

何か、着実に歩みを進めていけている気がしていました。

…実はこのころから、自分の生活に大きな変化が起こっていました。僕は本当に整理が苦手な嫌いでした。時々思い出したように片付けるのですが、1週間で元の雑然とした状態に戻ってしまっていたものです。ですが、このとき、僕のオフィスの机や自宅の部屋はきれいに片付けられ、その状態が継続していたのです。

#### 4回目・・・一皮むける

手がけている大きな案件の順調に進んでいました。4回目のセッションは、目の前の仕事へのモチベーションアップ、同僚・先輩・上司との関係、そして仕事の中で大事にしている価値観なども話しました。

大「休日、ある資料を作ることに全力で取り組みたいんです。いままで、  
ずっと自分がやりたかった仕事なんで、」

堀「いいところがありますよ。お台場の日航ホテルのロビーの喫茶店！」

大「へー」

最初、お台場だの、ホテルの喫茶店だの、おしゃれなところには縁がない僕はちょっとしり込みしていました。でも、堀口さんが楽しそうに語るのを聞いて、すっかり行く気になっていました。

大「よし、行きます。」

それからは、会社の中の関係、仕事について、いろいろと話しました。

堀口さんは、僕の話をもっと聞いて、僕の価値観や考え方に共感を示してくれました。それだけではなく、自分の体験談などの気軽なアドバイスをしてくれます。

とにかく、パワフルに応援してもらえました。

大「僕は王道が好きなんですよねー。奇抜なアイデアというよりも、当たり前のことをやる。でも、時々周りの人から見ると、当たり前じゃなかったりするんですよ。」

堀「あ、それ分かる、分かる。」

こんな会話をすることで、僕のエネルギーが倍増する感覚でした。

#### 今回のコミットメント

- ① 休日に集中して、仕事を成功させる
- ② 日記を継続的につけ、自分の軸をぶらさない
- ③ 仕事を振る機会があれば、上手く振ることにチャレンジする
- ④ チャレンジに向かっていると日々モチベーションを高める

## 5回目・・・チャレンジ

手がけていた仕事も成功し、自分でも成長を日々実感していました。整理ができるようになったため、書類を探して時間を無駄にし、自己嫌悪に陥ることがなくなったのです。さらに、いつも自分を悩ませていたケアレスミスが劇的に減っていました。

そんな絶好調の僕のその日のセッションのテーマは・・・

なぜか・・・

### 「好きな人に告白する」

でした。

というわけで、恥ずかしいので詳しい内容はお話できません。

セッションの中では、本当に何でも話すことができ、女性としての視点からも一杯アドバイスいただきました（笑）

なによりもうれしかったのは、それはもう超強力に応援していただけたことです。

終わった時には、成功した時のイメージがありがた々と浮かんでいました。

## 6回目…大失敗と大逆襲

調子に乗っていた自分を待ち受けていたのは

…

玉砕でした

…

…

…

いけると思っていたのですが…。

その日のセッションは告白の反省会とともに、これから自分自身に自信をもつための「自分改造作戦会議」でした。

大「服を買うのもいいですね。お店行くの久しぶりなので…」

堀「久しぶりー？駄目ですよ！ちゃんと外見にも気を使わなきゃ！…大輔さん、靴は？」

大「あ、結構、見捨ててます。」

堀「駄目ですよ。見られていますよ！」

大「え、そういうものなんですか？」

堀「ちゃんと磨いてくださいね。毎日」

大「(毎日?)はい…」

堀「財布は？」

大「折りたたむやつですが…」

堀「長財布にしましょう！」

そんなこんなで、「いい男」になるための自分改造作戦が決定されていったわけです。

堀口さん曰く

『夢をかなえる象』のガネーシャになった気分だそうです。

いえいえ、ガネーシャよりもすばらしいです。

僕の話をおんなに親身になって聞いてくれるのですから！

90日コーチングは終わりましたが、

もう少しコーチングを継続してもらうことにしました。



## 7回目・・・変化

前回のセッション後、コミットメントを実行することは大変でした。おしゃれをすること、「かっこよく」なろうとすることは自分がずっと避けてきた問題でした。それを突然変える、というのは非常に難しいことだったんです。

ただ、それでもコミットメントを実施することができたのは、堀口さんが応援してくれているという気持ちがあったからです。

そして、実行して気づいたことがあります。  
自分は、やっぱり「かっこよく」なりたいのだったってことです。

自分が気に入っている服を着て出かけるとき、  
観葉植物が新しく置かれた自分の部屋に帰るとき、  
ピカピカの靴を履いて会社に向かうとき、  
自分の中で今まで感じたことのない力強さが宿っていました。

そして、7回目のセッション

大「コミットメントやってますよ。靴も毎日磨いています(笑)、服も買いにいきました。半日ぐらい、躊躇していたのですが…。」  
堀「半日って、悩みすぎですよ(笑)。でもすごい変わってってますね。」  
大「そう、本当に気分もいいんです。かっこよくなろうと思って、ダイエットも始めました。」  
堀「へー、すごい！」  
大「でも、まだまだ、感情に流されて、  
やることを先延ばしにしたりする自分がいるんですよー。」  
堀「なるほど、じゃあ、小さなことから、ダイエットを成功させましょう。」  
大「そうか、よし、」  
…そして、毎日のノルマが決められました。

- ① 間食はしない。
- ② 腹筋 50 回
- ③ 腕立て 50 回
- ④ 会社帰りに二駅歩く
- ⑤ 週一回のサイクリング
- ⑥ 無理はしない

## 8回目…大きなギフト

決めたことは必ず3日以内に終了する僕でしたが、今回のダイエットは違いました。お腹が空いたら、低カロリーのガムを噛み、口寂しさをいやしました。しっかりとコミットメントを継続していったのです。

そして、2週間で3キロダイエットに成功。それも本当に無理なくやれちゃいました。人並みの食事でお腹一杯になる自分が物凄く気持ちよくなっていました。

自信がつき、気分が良くなっていた自分は、とある考えが浮かびました。

**「今なら、自分もっているものを周りの人に与えていく、  
ってことができるんじゃないかな？」**

それを8回目のセッションで話しました。

大「周りの人に与えていくってことをしていきたいんです。」

堀「おお、いいですねー。例えばどんな？」

そこで、回りの人で自分が気になっている人たちに  
どういった支援ができるかを話しました。

そんなとき、堀口さんに言われた言葉があります。

堀「大輔さん、その人たちに本当に変わって欲しいと思っていますか」

大「はい、思ってます。」

堀「…変わらなくてもいい、って思っていたほうがいいですよ。」

大「え？」

ちょっと、びっくりしましたが、次の瞬間に今まで自分が勉強してきたことや、自分の体験、自分が変わって欲しい、変えたいと思っている人たちとの会話がフラッシュバックしてきました。

そして、変わらなくてもいい、と違って接することの意味が直感的に理解できました。

松「そうか、変わらなくてもいいんですね。そうすると変わっていく。自分も昔そういう体験をした…。」

**そう、人は変わらなくていいのです。**

今思えば、堀口さんの「だめだめ」「あーしましょう、こーしましょう。」  
という言葉の背後には、

**「変わらなくていい。今のあなたは充分魅力的」**

というメッセージが込められていた気がします。(伝わりますか？この変な感じ。)  
そうやって自分を認知されて、はじめて人はアドバイスを受け入れられる。  
自分で学び始めることができる。

そういうことだと思いました。

セッションの最中、本当に感動して泣き出しそうになってしまいました。  
周りの人にも変わらなくてもいいと思い、そして、自分自身も変わらなくてもいいとい  
うことに気づいたのです。

セッションの後、その後輩と二人で飲みに行きました。  
すると、あれほどまで人の話に耳を貸さないと思い込んでいた後輩が、  
本当に自分の話を聞いてくれたのです。

**世界が変わったと思いました。**

自分も人もそのままがいい

そして、できるだけ多くを人に与えていこう。

そう思いました。

## 最後に

僕は、この数ヶ月間、コーチングの一回のセッションごとに、「ちょっとした気付き」や「大きな気づき」をいくつも得てきました。そして、それが、今本当に大きな変化になってきていることを実感しています。

僕のお話を読んでお気づきのとおり、コーチを付けたからといって欲しいものがすぐに手に入る、目の前の目標が絶対に達成できる、という類のものではないと思います。

結果は人それぞれ。

でも、堀口さんは、僕のパワフルな応援団です。そういった存在があつてこそ、人は新しい自分を発見し、学び、そして成長できるのだと思います。

そして、「自分の成長」が「夢見た未来」を引き寄せる。

それを体感した 90 日間+ $\alpha$  でした。