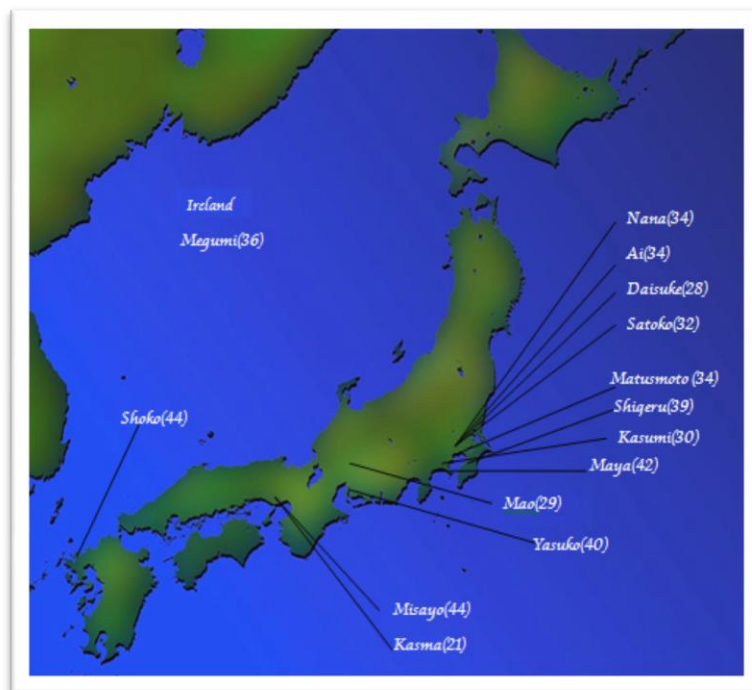


ひとみずむ 1-14

90-DAY COACHING

それぞれの物語 2007-2009



誰か、私のやりたい事を教えて！

「これがあなたのやりたいことです。」

って教えてくれたら、私、また突っ走りたい。

誰か、私のやりたい事を教えて！
「これがあなたのやりたいことです。」
って教えてくれたら、私、また突っ走りたい。

はじめに

45分のセッションの中で繰り広げれた会話。

コーチングとは？を、コーチ側から書いたものはいくらでもあるが、

クライアント側の心の動きを書いたものは少ないと思う。

人は自分がやりたいと思うことしかできない。

しかし、いつの間にかやりたいことにも気づかなくなっていく……

それは、何がどうさせているのだろうか？

本当の自分の思いは、どうすれば探し出すことができるのだろうか？

自分らしさとは何なのか？

14人の物語。きっとあなたとおなじ悩みの人が見つかるだろう。

どうなっていくのだろうか？自分がコーチングを受けているような錯覚、

あなたの知りたいこと、きっと書いてあるかもしれない。

いつの間にか、あなたの本当の思いが見えてくるかもしれない。

登場人物 & コーチを探している理由。

1-5 Nana (34) 外資系銀行勤務

進む方向が分からない。誰か私のやりたいこと教えて！

2-16 Ai (34) アパレル店長

一緒に働いているメンバーや会社をどうやったら変えることができるのかで悩んでいる。

3-33 Matsumoto (34) コンサルティング会社勤務

自分と違った視点を持っているコーチを見つけない。

4-41 Maya (42) 外資系会社勤務秘書

私の話を聞いてくれるプロフェッショナルを見つけない。

5-53 Shoko (45) コーチ

目標は立てられるのだが実行が難しい・・・捉え方を変えたい。

6-71 Yasuko (40) アパレル販売員

店長とあわない、ネガティブに考えすぎのところを改善したい。

7-88 Misayo (44) インストラクター・コーチ

自分の売り方を知りたい！水先案内人がほしい！

8-96 Daisuke (28) 研修会社勤務

強力なサポーターがほしい、自分のだらしなさを改善したい・・・

9-108 Satoko (32) 転職中

自分の決断にいつも自信がない、ゆるぎない自信がほしい。

10-131 Shigeru (39) 電機メーカー開発職

やりたいことはあるが形にできず、具体的に何をしたらいいのか分からない。

11-144 Mao (29) 転職中

自分の本心を見つけ、納得の結果を出すために、プロの力を借りたい。

12-158 Kasumi (30) 外食産業勤務社長秘書

行動に移せない、どうすればこの状況を変えられるのか分からない・・・。

13-172 Megumi (36) コーチ

メンタルブロックを取り除いて、行動を持続させ目標を成し遂げるため。

14-190 Kasama (21) アパレル販売員チーフ

どうやったら人がついてくるのか、セールスの上げ方を教えてほしい。

監修/主人公のあらすじ紹介&物語の中のコーチ Hitomi Horiguchi

私と同学年の女性で、外資系銀行に勤務しているななさん(34)。最初のオリエンテーションはよーーーーーく覚えている。平日の毎日が、つまらなくて……そんなことを言っていた彼女に、楽しく生きるってこんな感じ。とオリエンテーションで楽しい話をたくさんした。その反応で、彼女には、パワーがあるって一瞬にしてわかった私……まさか、隣に引っ越してくるとは？！

はじめに・・・

人は一瞬にして変わることが可能だ、と 90 日間で私は確信しました。
本人の意識の持ち方次第。物事の捉え方次第。
そして、自分に合ったコーチに出会えればそれは簡単です。

私はまだ「ひとみずむ＝コーチング」をスタートして 90 日ですが、
これからの変化を楽しみながら自分観察を続けていきます。
今回、「ひとみずむ」を書くにあたり、タイトルは「ひとみずむ①」っと、
あえて①をつけることにしました。今後、②③④⑤……と、
どんどん激変した方たちの「ひとみずむ」が後続くはずですから……。

90日前の自分

自分自身に限界を感じていた。
なんとなく日々の刺激がない。
何かに燃えたい。
パワーはありあまっているのに、進む方向が分からない。
何をしたいのかも分からない。
これは年をとったせいかな？
仕事で疲れているせいかな？
いろんな理由を考えてみたけれど、どれも違う。

誰か、私のやりたい事を教えて！
これがあなたのやりたいことですから教えてくれたら、私、また突っ走りたい。
でも、そんなの誰も教えちゃくれない。

目的がない人生って、私にとって本当に苦しく重たい日々だった。
どうにも私らしくない日々。

堀口さんとの出会い

私は幼い頃から、いつかはカウンセラーになるのだって決めていた。
でも、日々がつまらない私はカウンセラーになるどころか、
自分にカウンセリングが必要なのではと模索していた。

そんな時たまたまアクセスした堀口さんのコーチングサイト。
カウンセリングではなく、コーチング・・・？？
もしかして「コレかも！？」私のアンテナが動いた。

数日後、オリエンテーションの日がやってきた。
まずは、私の状況を話し、堀口さんの激変ぶりの話も聞かせていただいた。
なんだかイキイキして自分の話をされる堀口さんをすごく羨ましく感じた。

最後に「私にはコーチが必要ですか？」と尋ねたところ、
「はい、必要です。」って答が返ってきた。
「では、お願いします。」これが2008年8月11日の出来事でした。

いよいよコーチングスタート

まず Coaching を受ける前に質問リストが送られてきた。
スタート時の私はこんなことを書いています。↓

■なぜコーチを雇うのでしょうか？

自分自身を理解することに対して限界を感じているため。日々の生活で、
よりよく生きていくためのアドバイスが欲しい。

■一番大きな理由を書いてください。

「自分」というキャラクターや生き方に、しばし飽きているところがあり、今の好きな&大切な
部分を生かしつつ新しい方向性を見出していきたい。そして、現状のマンネリ感から打破し
たい。

他にもたくさんの記入欄があり、この質問リストのおかげで
自分の現状把握ができました。

さあ、これからコーチング楽しみだわって思っていた翌日。
堀口さんからのメルマガが届きました。

私は、この一通で↑質問リストで行き詰まっていた感覚から
一瞬にして脱出してしまったのです。

そのメルマガとは・・・By 堀口さん

コーチングのテーマで、

「自分自身が何をしたらいいのか？

わからないので明らかにしたい。」というのがありました。

なぜ、わからないのかというと、自分らしさを出せていないからです。

鎧を着ている状態ですね。「さ、鎧を脱いで！」

といって、すぐに脱げればいいのですが、そうもいきなりですね。

職場、家庭では、心配とか否定する人が圧倒的ですから。

最近はずちの母も、私に対して全部肯定！になりました。
超応援大好きな母が、100%応援してくれるので、心強いです。
色々心配されて、否定された気分になっていた時期も3年前くらいは
ありましたが、私自身、母に「心配してくれてありがとう！」
と、心配を拒絶せずに受け入れられるようになったので、
心配してこなくなりました。(笑)

鎧を脱ぐために、私がオススメしたのは、「コーチをつける」です。
コーチは、否定しないので、「全部話せてしまいます。」

先週私も、初対面の人に何人か会いましたが、
こんなに話したのは初めてだ。と皆さんに言われました。

**自分らしさを 100%出す方法として、「肯定率 100%」の場所に
出ていくことは、はやいのではないかと思います。**

日本人の気質として、結構否定されることが多いと思いますが、
私が思ったのは、セミナーとか、志が高い人たちが参加する場所に行くと、
なんだか、自信が湧くのです。それは、みんな相手のいいところを
見られる人が多いからですね。

だから、私のセミナーの雰囲気もとてもいいものに
なっているのだと思いました。

そういう場所に行ったり、コーチ、メンターがいることは、
とても力になりますね。

いずれ、両親や上司、お客様なども巻き込んで、
全員が応援 100%になっていくと本当にすごいことになります！

このメルマガを読んで私のモヤモヤは一瞬にして吹き飛びました。
私の行き詰まっていた理由はここにあったのです。
8月19日私はこんなメールを堀口さんにお送りしました。

堀口さん

こんにちは。

今回のサブリが非常に感銘を受けたと同時に、ここに何かヒントがあるのではと思い返信をさせていただきました。

堀口さんの超応援大好きなお母様のコメントを読んで感じたのですが、私は、母とは友達のように仲が良く、なんでも話せる友達同士のような関係でした。長い間2人暮らしをしており、人に弱みを見せないタイプの私が、唯一何でも話せたのが母だった気がします。しかし、2年前に亡くなり、そんな心強い味方がいなくなりました。

振り返ってみると、「何かやる気がでない」「やりたいことがみつからない」と思い始めたのも、ちょうどこれくらいの時期からです。

私の母も、私にとっては超応援団だったのでしょうね……。

ちなみに母も「誰にも言う人がいないから」といって、毎日のようにノートになぐり書きをして心を落ち着かせていたようです。母も辛かったのですね。

うまくまとまりませんが、「自分を肯定してくれる人の存在」「自分の正直な気持ちを言える存在」の大きさをすごく感じました。何かのヒントになるといいなと思いました。

ステキなメッセージありがとうございました。

私、自分の居場所がなくなっていたのです。いつも鎧をまとい、素の自分を出せるところがなかったのです。だから自分らしくない＝自分じゃない＝自分のやりたいことすら分からない、だったのです。そしてこんな返信をいただきました。

堀「自分を肯定してくれる人の存在」「自分の正直な気持ちを言える存在」もしかしたら、ななさんがそういう人になれるのかもしれないですね。

あっ、そうだった。

私がカウンセラーになりたいって思ったのは、こういうことだった、
って思い出したのです。

コーチングを申し込んで1週間、すでに私は次のステップに進めた気になりました。

私の超応援団だった母の変わりに、堀口さんに何でも話を聞いていただこう。

そして、とりあえず堀口さんに言われたことをやってみよう！！

今の自分は、自分自身からアイディアを出すことも、何かを始めるパワーもない。
でも言われたことやることぐらいなら今の私にもできる。

そして、コーチングの素晴らしさを認識してしまった私は自分自身も
コーチングの勉強を始めることにした。

会社がどうにも楽しくない。

堀「どうしてですかね？」

私「特にやりがいも感じないし、辞めたいなって気持ちがいつもどこかにあります。」

堀「仕事における今後の目標は何かありますか？」

私「いいえ。今まで仕事の時間にウエイトを大きく置いていたので、これ以上がんばろうという
気はありません。キャリアも積んだし、あとはやることだけしっかりやって、自分の時間を大切
にしたいです。」

堀「今の会社ではどのように過ごしていますか？」

私「私がこの会社へ入社した時は、あなたには会社の雰囲気を変えて欲しい。今の職場の雰
囲気を明るく盛り上げて欲しい。って、言われたんです。それに関してはきちんとやっています。
スタッフのみんなは何かあるとみんな私の席にやってきて、話を聞いてあげみんな笑顔で戻
っていきます。私、明るさだけが取り柄なので。」

堀「だったらあなたが会社から求められている仕事はきちんとやっていますよね？」

私「はああ……。でも……。」

堀「それでいいんじゃないですか？」

そっか。私は今の自分でいいのだ。

私「やるべき仕事はきちんとしているし、この自分で満足すればいいのだ。

考え方変えてみます。」

この時の私は自分で勝手に「なんとなくつまらない。」って自己設定していた。

これもすごく簡単な捉え方の変化をすることでアッという間にクリアになった。

「私は、私。仕事はちゃんとやっているし、忙しいけどそこにやりがいもあるし楽しいわ。」って思ったら、本当に毎日が楽しくなった。

私は部長秘書をしていることもあり、日々、みんなと関わらなければいけないポジションにある。その私が、毎日明るくみんなに話し掛けることで部署のみんなも変化し始めたのが手に取るように感じてきた。今、職場はすごく雰囲気が良い。

良い波動は伝染するのだ。

まわりの声がうるさい

私、とにかく好奇心が旺盛。

「これ、おもしろそうっ！」って思った瞬間にすぐには行動するタイプ。

そんな自分が大好きで、おもしろおかしく生きてきた。

しかし、いつの頃からか、「そんなことばかりしないで結婚すれば。」とか「早く落ち着けよ。」って、私の行動を押さえつけようとする言葉をたくさん浴びてきた。

そうこうしているうちに、自由に行動する自分が否定の言葉で固められ身動きがとれなくなった。

そして「動きたいのに動けない自分」を作り上げてしまっていた。

もちろんそんな自分の生活は惰性のみ。ただ、なんとなく仕事する。

遊びに行っても心底楽しくない。

「私、ウツだっ！」って、そんな風にさえ思ってしまった。

堀口さんに、

「やればいいじゃないですかっ！」って言われて、

「ですよね〜〜〜！」って、なんだかワクワクしてきた。

このワクワク感、これは私が生きていくための必須事項。

私、誰かに『やっていいよ！』って言われたかったのだ。

背中を押して欲しかった。

それからです。自分を取り戻せたのは。
今、やりたいこと、自由にやっています。
なんだか自分がキラキラしてるのを感じています。

セルフイメージをあげる

堀口さんとのコーチングの中で、「セルフイメージをあげるといいですよ。」
って言われたことがありました。

私「それ具体的にどうするんですか？」

堀「美容院に行く」とか 「引越しする」とか……。

なるほど、じゃ、この2つをやってみよう！！

セルフイメージをあげる①

早速、堀口さんに紹介していただいた RITZ 金井さんのところへ髪の毛切りに
いきました。
またこの金井さんが、私のキャラを 180%変化させるような髪形に変えちゃうのです。
もう、みんなの反応の面白いことといたら異常なぐらい。

私、相当、目立っている！2度み、3度みは当たり前。
会社の外国人スタッフたちまでもが「彼女は、すごくチェンジしたね」と噂するほど。

なんだ、みんなも変化を求めているのじゃない！って、実感として感じた日でした。

みんな自分は変わらないけど、人の変化を見るのはワクワクして楽しいのだな。
だったら私ドンドン変化して、みんなを楽しませてあげよう。

セルフイメージをあげる②—Part 1

さて、次。 引越しか〜〜。
私、25歳の時に購入したマンションに一人暮らしをしています。

これを変えるのは結構勇気いるな。

でも、そういえば私、海に見えるマンションに住むことが夢だった。
今住んでいる町も大好きだけど、「いいや、売っちゃおう～！！！！」
私、一大決心をしました。

そしたら何かが変わるはず。

翌日、不動産屋を呼び、売却の契約書を結びました。

またまたみんなの反応は面白かった。

「は？」とか、「へっ？」とか、言葉にすらならない様子だった。
早速、マンション探し。一件目で気に入った部屋を見つけ即入居申し込み。

私は、自分で自分にプレッシャーをかけた。
もう戻ることのできない状態に追い込んだ。

「私ならできる！」「絶対に大丈夫！」と自分に何百回も言い聞かせ、自分を信じた。

セルフイメージをあげる②—Part2

さて、引越し日が決まった。 1ヵ月後だ。
ここからは、やることをひたすらこなすのみ。
スケジュールリングは得意だからココは自信あり。

仕事、家の売却、コーチングの勉強、
そしてちょっと気分転換にロンドン&パリまで一人旅に出かけちゃったりして・・・、
この1ヶ月間のハードスケジュールは記録的だった。

自分はもちろん100%で動くが、それでも全く追いつかない。
そこで、回りにいるすべての友人達に協力をお願いした。
この人は、これが得意だからこれ。
あの子には、これをお願いしよう。
みんな快く協力してくれ、一緒に私のバタバタを楽しんでくれた。

人は、一人では生きていけない・・・良く聞く言葉だが改めて納得した。
こんな激動の中、無事に私は引越しを完了することができた。

みんなへの深い絆と、感謝の気持ちで涙がでた。
私、今、自分が幸せだと言い切れる。

セルフイメージがあがった

堀口さんの言うとおりに①②をこなした私。
確かにセルフイメージがあがった。

ワンランク上の自分を目標にした私にとって、今の新居も髪型も、
今までの自分にはまだしっくりきていない。
でも、これ続けることによって、この自分が日常になるのだろう。

今の自分は、一人だったら思い描くだけで実現できなかっただろう。
堀口さんや周りの応援があり、はじめて行動に移すことができた。

ブログスタート

生活の基盤も整いつつあり、次のコミットメントはブログを書くこと。
私、自分のことを話すのが大の苦手。これは難題だ・・・けど、やるしかない。
PC 操作も苦手だし、なんだかよく分からないままスタートしてみた。
とりあえず、日々感じたことやコーチングで学んだことを書いてみた。
恐る恐る、堀口さんへ「ブログ書いたので見てください。」と URL を送付した。

次の日、工作中に携帯メールに「ブログにコメントが届きました。」って
ヘンテコなメールがたくさん届いた。

「何？何？何が起きているの？」 私の頭の中は「？マーク」がいっぱい。

家に戻って、即 PC に向かってブログを開くと、「堀口さんのブログからやってきました。」
という方々が、私のブログを覗いてくださったようだ。
「キャー、何？何？堀口さん何したのー？」っと、私は大パニック。

堀口さんのブログにアクセスしたら、なんと私のブログを紹介してくださっていたのだ。
またしても、「堀口さんに一本やられました。」（笑）

次のコーチングのときに「堀口さん、びっくりしましたよ。」って話したら、
だって「おもしろいこと書いていたから。」って、あっさり言われました。
でもすごく嬉しかった。
自分が普段考えていることを、「おもしろい。」なんて思ってくれる人がいるのかあ。
こんな私の意見でも人とシェアできるのだ。

これは書かなくちゃ！っと、私の思考がこの時点でチェンジです。

今までは独り言のように書いていたブログが
今日からは読んでくれる人がいる、って楽しい作業に変わったのです。

最後に

今までの私は、自分自身に限界を感じていた。
とにかくこの悶々とした状態から抜け出したい。
堀口さんの言うとおりにやってみよう。
堀口さんとのコーチングでコミットしたことを
次のコーチングの日までに必死にやってみた。

もし途中で堀口さんや自分のことを疑ってしまっていたら、
先には進めなかったと思う。**自分を信じて進むのみ。**

90日前の私は、今の私を想像することができなかった。
でも、信じられない今が現実としてここにある。
人は、変わることができる！！

アパレル店長の愛さん(34)のコーチングは、もう1年半になる。スレンダーで美人な顔立ちの彼女の子供時代は目まぐるしい大人の事情で、決して幸せとは言えない環境だったそうだ。彼女とのコーチングによって、過去の捉え方を変えることで、エネルギーが高まる場所を目の前で見ることができた。セッションの度に捉え方が変わり、視点が、「今ある幸せ」を見ることによって、どう変わっていったのか？

はじめに

今まで何度、私は『変わりたい』と願ったことだろうか。
人と比べたり、環境のせいや親、友人、恋人、会社、世の中・・・
どれだけ**依存**して生きてきたのだろうか。

変わりたいけど変われない。
変わりたいけど変わりがたくない。

物事がうまく進んでいるときは、満足と思い込んで日々を過ごしていた。

しかし、壁にぶつかったときに、ぐるぐると同じことが頭の中を廻り
出口が見つからずにもがいていた。
そして時間が経つとまた同じ。
ぐるぐるぐるぐる・・・
同じ日々の繰り返し。

本気で変わりたいと痛切に願った時、コーチ・堀口ひとみさんとの出会いがあった。
その頃の自分は、その後に劇的な変化を体験するなんて、微塵も想像していなかった。

きっかけ

その頃の私はちょうど店長になって1年目。
アパレルのレディース新ブランドで、ブランドと新店舗の立ち上げと共に入社し、半年間をサブ（副店長）として働いていました。

その後、新店舗のOPEN ラッシュとなり、私も店長として異動となったのです。
会社が一番期待し、力を入れていきたいという伊勢丹新宿本店への異動でした。
しかも店長として。プレッシャーの塊だけでした。とにかく無我夢中だった事だけ覚えています。自分も会社も、『伊勢丹なら売れる』と誰もが思っていました。しかし、そんなに甘いものではありませんでした。セールスを上げること、スタッフとの関わり、会社の体質、百貨店との関係……。多くの問題にどうすればよいのか毎日毎日悩んでいました。

当時の私は『店長はすべてを完璧にできる立場』という考え方でした。
なにもかも、すべてを一人で背負っていたのです。

1年が経ってもセールスが上がらないことに焦りを感じていた頃です。
このままでは本当にまずい・・・
とにかくこの状況から抜け出したい！！変えたい！！痛切に願っていた時でした。
堀口ひとみさんの「アパレル店長カリスマになる！！！セミナー【接客編】DVD」
の販売を知ったのです。

堀口さんを知ったきっかけは、私が初めて社会人になったときに勤めたアパレル会社の社長から、「リステアの渋谷店の店長で堀口ひとみさんって人がブログをしているから絶対に見てごらん」と言われたのが最初です。
その社長の会社は既に退職していたのですが、私にとっては大変多くを学び、社長をとて尊敬していたので、その後も食事などする機会を作ってくださいました。
当時、リステアを「カッコイイショップだなあ」と思っていた私の気持ちを社長が知っていたこともあり、「リステアの店長」というだけで、私はカリスマ的なイメージを持ったのだと思います。

『コーチング』という言葉を知ったのも、その社長から教えていただきました。
2002年くらいだったと思います。

「これからは絶対にコーチングスキルが必要になっていくよ」と。

堀口さんの名前を知り、早速ブログを拝見しました。

ちょうど、堀口さんオリジナルの pearl+ の BAG の販売が載っていた、2006 年頃のことです。その後は、気が向いたときにブログや HP を覗く程度でしかありませんでした。少し気になるセミナーなどのお知らせがあっても、結局行動できず、以前知ったコーチングも興味がありながら、やはり行動できずにいました。

そんな私がようやく行動したのが、堀口さんの DVD 購入でした。

伊勢丹の店長になり、多くの問題の中で、全く自分に自信をなくしていた私はまずは自分がセールスを上げなければと、多くのセールス本を読んだり、何か方法がないかと探していました。

もともと私は服飾の専門学校を出た後、販売ではなく、企画や営業、パタンナーとして仕事をしていました。

「販売」を真面目に取り組み始めて、まだ4年目くらいだったと思います。店長の経験は、別のブランドで1年間ありましたが、数字に対して、それほど意識しなくてもよい様な環境でした。

個人売り上げ一番にならなければ・・・

私の頭の中はいつもそのことでいっぱいでした。

なぜなら、どのショップも店長の個人セールスが一番だったからです。

毎週、全ショップの週間報告書が月曜日に FAX で流れてきますが、

そこにはスタッフの週間の個人セールスが記載されているのです。

それを全ショップのスタッフが見るのです。

会社も特に個人セールスを意識させる環境でした。

もともと私は「売り専」ではありませんでした。

どちらかというと、売り場作りやディスプレイ作りが得意で、さらに人間関係の橋渡しだったり、コミュニケーションを取ったりする事が好きでした。

なぜ店長に抜擢されたのか、当時は理解できませんでした。

単純に年齢やブランドのキャリアで選ばれたのだとその時は思っていました。

店長＝個人セールス NO1。

しかし、私はだいたい売上 NO2。

そのことが私の中で大きな自信のなさにつながっていたのです。

接客の DVD なんて、聞いたことも見たこともありませんでした。

＊3時間でああなたの接客が劇的にパワーアップ！

＊DVD を見た翌日から 10 万 12 万 15 万とおまとめ買いのお客様が続出！

買うしかない！！

到着してすぐ見ました。

たくさんの素晴らしい実践ノウハウがありましたが、一番印象的だった事は、

『私が接客するお客様は、すべて良いお客様』と毎日思うこと。

というマインドの部分でした。

そのころの私は完全にマイナススパイラルでした。

無意識にも、どこを一番最初に変えるべきか、と感じていたんだと今は思います。

翌日から自分には良いお客様しか引き寄せないと思い続け、**なんとその日に大口のおまとめ買いとなり、即実践ですごい結果が出たのでした！！**

このことが、私の堀口さんへのイメージがさらに良くなり、その後の 2007 年 8 月の店長セミナーに出席することを決めたのでした。

セミナーに対するブロックもありました。

「セミナー」というと、志がとても高い人が行くところであり、自分のような無知の人間が行ったら恥をかくのではないか……。とか、仕事が休めないとか、お金が高い、etc。

しかし、DVD だけでこれほどまでに成功体験をし、実際に、本物の堀口ひとみさんに会ってみたいという期待と興味が大きくなったことは、行動できない私を行動させたのです。さらにこのセミナーには、ずっと気になっていた 30 分お試しのコーチングが特典でした。その後、ようやく『コーチング』を初体験することになるのです。

『コーチング』を知ってからすでに、5 年の月日が経っていました。

最初の変化

初めてのコーチングは、どんなふうに話していけばよいのかと、とても緊張しました。当時はとにかく、仕事のことで悩んでいたのも、どうすれば仕事が良くなるのか？一緒に働いているメンバーや会社に対して、どうやったら変えることができるのか？という話をしました。

さらに、今までの自分の人生についても後ろ向きな考え方でした。

そこで、堀口さんからのフィードバックは

「自分を認める」

「自分流のリーダーシップ」

「人を活かす」

「視点を変える→逆転の発想」

この言葉は、自分自身を見つめ直すきっかけとなり、とても心に残りました。

お試しの30分コーチングで、自分の中にあった変わりたい気持ちが

いっきに強くなったのです。

以下が、初セッションを終えて、私が堀口さんに送った最初のメールです。

堀口ひとみ様

この度、初のコーチング体験をし、直後、目の前に見える景色がワントーン

明るく見える様に感じました！

また『習慣』の怖さも考えさせられました。

この世に生まれたときから全ては『必然』…視点を変える、逆転の発想！

この事に気付けた事でこれからの自分の行動が見えてきました。

電話を終えた時から、全ての習慣を変えていく事。

自分の生い立ちは、何か特別な存在だからなのでは！？

なんてことすら思っていました！大袈裟ですが…笑

プラスへ考え、行動するだけで結果が変わってくる…とてもシンプルで分かりやすいのに、それが出来ない人間の思考って不思議ですね。

コーチング、そして堀口さんとお話が出来てとても嬉しく、貴重な時間を過ごさせていただきしました。まとまらない感想ですが、変化がありましたらまたメールさせていただきます。

ありがとうございました！

この頃には堀口さんのブログは毎日チェックし、メルマガの「週明け読むサプリ」の登録で、毎週堀口さんからの視点を変えて、ポジティブになる習慣を実践し始め、HP の 90 日コーチングへの興味は MAX となり、行動するまでのあと 1 歩は、お金ブロックだけでした。

お給料はほとんど生活費でなくなり、貯金もない私にとって、10 万円近い支払はとても勇気のいる事でした。

人生の中で、「自己投資」なんてしたこともなく、今までせいぜい本を買うくらいで 1 度に使っても数千円くらいでした。

今ではコーチングを始めて続けていることが、これほどまでに自分の変化に影響していることが分かっていますが、当時はまだ「コーチング」というものへの理解もままならないなか、10 万円はとてつもなく高く感じました。

自分の住んでいる月の家賃より高いんですから！！

しかし、お試しコーチングの最後に、私が堀口さんに

「じつは 90 日コーチングも受けてみたいと思っているんです。」

と伝えたところ、

「じゃあ、このまま継続しましょう。」

と、堀口さんの一言でその場で申し込みが終了してしまったのです。

やりたいけど、どうしよう・・・。

行動できずにいた私の背中を、堀口さんが最初に押してくれた時だったのです。

90 日コーチングを申し込んで、オリエンテーションの日程を変更していただいたときの私の返信メールです。

お忙しい中、変更していただき、ありがとうございます！

明日 28 日 21 時にお電話いたします。

今日のサプリームール、『不幸のどん底にいる人は超ラッキーです』の言葉、ズシッと胸に落ちました！初コーチングから 2 週間強、初めの熱い気持が少し薄れてきてしまっていたのが正直なところでしたが、以前とは間違いなく、受け止め方、次への取り組み方は違ってきます。日々のメールとコーチング、本当にありがとうございます！

明日からよろしくお願い致します！

90日コーチングスタート

オリエンテーション当日。
はじめに考察のための質問がありました。

Q.なぜコーチを雇うのでしょうか？

A.自己の本来の姿を知り、人生の目的を見つけること。(私の答え)

他にも5つの質問がありました。
この時、現状の自分を見つめる最初のきっかけとなり、漠然としていたこれからの自分の人生を考え始めた時でもありました。
以下が、オリエンテーションを終えた後の私の感想メールです。

昨夜はありがとうございました。愛です。

電話の後、再度自分を振り返ってみました。今まで人に流されながらの経験をしていた事が明確になりました。しかし流されていった経験は自分にとって必要であったと、再認識いたしました。流されて…と言うと、あまり良い傾向ではない様にも感じましたが**必要な経験や気づきを得られたことは、流されたことも、そうなるべくしてなった事とさえ感じました。**

そして経験できたことに**感謝の気持ちが自然に湧いてきました！**

これから始まる90日コーチングで本当の自分の中にある目指すところを明確にしていきたいと思います。よろしくお願いします！

そして、90日コーチングがスタートしました。

最初の頃のコーチングでは、自信のない自分の話を延々していました。
結果が出せない自分に全てが否定的だったのです。

「どうしたらわかってもらえるか」「相手をどう変えようか」
どれだけネガティブだったことか。

コーチはいつも承認してくれました。「それでいいですよ。」
ねぎらいもありました。「それだけやってきたんですね。」
アドバイスや否定はありませんでした。

店長になってから、結果を出さなければ会社から評価されませんし、褒められることもありませんでした。部下が店長をねぎらうことも普通、ありません。

コーチから私のやってきたことを承認されることで、
自分の中で最初の変化がありました。
今までやってきたことを、自分が自分を認めることができるようになっていきました。
やってきたことをねぎらってもらふことで、
自分が満たされ、少しずつ自信を持てるようになっていったのです。

「どうしたらわかってもらえるか」

「相手をどう変えようか」

そんな自分の考え方に

「依存していますね」

「それは依存的な考え方ですね」

コーチからのフィードバック。
これは私にとって大変な気づきでした。

過去の解釈を変える

自信がない自分。
私にとって、自分に足りていないものを補うことが、自分に自信がつくことだと
ずっと思っていました。
ないものにフォーカスするのではなく、あるものを伸ばしていく。長所＝短所＝強み

このことに気づくことで、過去の出来事を振り返り、解釈を変えていく。
それは、過去の蓋をしてしまった出来事をあけるという作業。
この作業は私にとって、とても辛く、勇気のいる行動でした。

ある日のセッションで、ようやく私は腹を決め、
自分の過去の話堀口さんに始めました。

私が幼かった頃、すでに父は一緒に暮しておらず、母と二人の母子家庭でした。
親の都合で、小学校、中学校、高校と、私の卒業証書はすべて苗字が違ったのです。

実の父の苗字は大変珍しい名前でした。
小学校の頃でしたから、その苗字はからかわれる恰好の標的となりました。
本当は学級委員もやってみたかったし、手をあげてたくさん発言もしたかった。
そんな思いとは逆に、私はどんどん目立たないように引っ込み思案になり、
自分という存在自体が「だめな人間」と思うようになっていきました。

母は私のことを、とても厳しく育てました。
「だから片親の子供なんだ」と言われないようにと、世間体をいつも気にしていました。
子供のころから私は母の顔色をいつも伺い、いい子を演じていました。
私は母に、「母が喜ぶことだけを話そう」と子供ながらに決めたのです。

そして、母が再婚。
私が中学3年生の頃に弟が生まれました。
思春期だった私が義理の父親とうまくいかず、母は弟の世話で毎日イライラし、
私との関係も悪くなっていきました。

高校生になり、私は家を出ました。実家のすぐ目の前にあるアパートです。
この頃の私は「自由になった!」「自分の居場所ができた!」と毎日楽しく過ごしていました。お小遣いがなかったので、毎日アルバイトの日々でした。
そのうち学校にも行かない日が増えていきました。母のためにと頑張って入った進学校。
成績はみるみる下がり、成績が悪くて学校から母が呼び出されることもありました。
そんな事が続き、母との関係はどんどん悪くなっていったのです。

そして母の再婚相手との離婚。
その後も、当時の私には受け止められないほどの出来事が、続いていきました。

堀口さんはただただ聞いていました。
私がずっと蓋をしていた過去。見ないように、忘れようとしていたこと。
それを開けて、ただ「コーチ」というだけの相手に全てを話したのです。
いえ、「コーチ」ということではなく「堀口ひとみ」という人だから、話すことができたんだと今は断言できます。私は言葉と共に、涙があふれ出して止まりませんでした。
こんなに泣いたのは、いつの事だろう……。ここ数年なかった事でした。

「大変な人生でしたね。」

「それは、それだけの人生を乗り越えられる愛さんだから起きたんですよ。」

「その出来事があったから、今の愛さんがいるんですよ。」

過去の出来事は変えられない。でも、過去の解釈は変えられる。

私は鉛のように重く背負っていた何かを降ろしたような、体が軽くなるのを感じました。

それからも依存の本当の意味をコーチングによって理解できるようになっていきました。見返りや変化を相手に求めたり、環境や状況のせいにしたり、他と自分を比べて嘆いたり・・・外に向けていた矢印が、自分に向けられるようになっていきました。今まで「ないもの」に焦点が当たっていたのが、「あるもの」に焦点を当てた捉え方に変化しはじめたのです。

すべては『捉え方』。

物事が自分の捉え方しだけで、すべて劇的に変わっていったのです。

仕事やプライベートでマイナス的な要因があったとき、堀口さんは

「それは気のせいですよ。」

と一言。

「気のせいですか！！！」

この言葉にどれだけ助けられたことでしょう！

それから、この「気のせい」は、私の元気になる魔法の言葉となったのです。

この時の堀口さん宛てのメールです。

先日のコーチングを受けてから、物事の視点を変えて見るよう意識して過ごしました。

『気のせい』と気付かせていただき、全てをプラスの発想に！

すると信じられない程に毎日の結果が変わったのです！

モチベーションに影響がある事は想像できていましたが、

周りの環境や結果まで変わってくるなんて…本当に驚きです！

たまに拝見する野口嘉則さんのブログにあった『心眼力』ととても重なる事もある、

今の私にとっても重要な部分なんだと感じています。

今日のサブリメールにありました『90歳のライフプラン』を

次回のコーチングに活かせるよう立ててみます。

素晴らしい気づきを、ありがとうございます！またメールさせていただきます。

その後も堀口さんの

『毎日がメッセージセミナー』

『天使トークセミナー』

と参加することで、どんどん考え方、捉え方が変化していきました。

なぜなら、毎日一緒に働いているスタッフや友人、そして今では何でも話せる

素敵な関係となった母からも

「最近変ったね～～！！」

と、自分の周りの人たちが私の変化に気づき、驚き始めたからです。

さらに、セミナーに出席することで志が前向きの方と多く出会い、異業種の方とも

話すきっかけとなり、井の中の蛙的な自分に気づくきっかけにもなりました。

セミナーでは直接堀口さんとお会いすることになるので、電話コーチング以上のパワーを感じ、私は完全に『堀口ひとみ』のファンになっていったのです。

もっと変わりたい！もっと輝きたい！もっと知らないことを知りたい！

ポジティブな自分がそこにいたのです。

奇跡の体験

2007 年の 9 月の最終日、ショップの予算達成するためには今日一日で絶体絶命の 80 万円。なぜなら、平日の売上平均は 20～40 万円、土日でも 80 万円は繁忙期の月に、

1 日取れるか取れないか、というのが今までの実績だったからでした。

しかしその日の朝礼で私は絶対に今日は予算取って、月予算達成すると決めて発表しました。

その時の空気は今でも覚えています。

誰一人として「無理」とか「駄目だ」と思っている人も、口に出す人もいませんでした。

そして、なんと見事に月予算達成 **8 坪のショップで 1000 万の月予算を達成**したのです！コーチングを始めて、ちょうど 1 カ月継続した頃のことでした。

この時、私のメンタルな部分は完全に「出来る」しかなかったのです。

コーチング継続、セミナーを経験し、毎週のメルマガと、毎日自分でも少しずつセルフコーチングができるようになっていき、良い考え方の習慣が出来るようになっていったのでした。

さらに、11月には単日でなんと売上140万円と、Sale以外の日で100万円以上の売上が初めてとることができたのです。その後わかったのですが、全店舗で今まで単日の売上が、歴代No. 1という実績だったのです。さらに素晴らしい結果となったのです。チームワーク素晴らしさに感動し、今でも☆『奇跡の日』☆としてショップでも語り継がれています。

堀口さんへ報告すると、同じように一緒に喜んでくださいました！

そして、どんなことをしたのか聞かれました。

細かい事柄もありましたが、大きく2つ。

売上を個人予算から店予算へシフトしたことで、スタッフが、ストック整理や裏仕事に対してもお店の売上に関わっている、お客様へのサービスに繋がっているという認識となり、接客出来ない、たとえ個人売り上げが0の日があっても、モチベーションが下がらなくなった。

また、個々のスタッフとミーティングをし、それぞれの得意な事を承認。

さらに、「Aさんは〇〇が苦手だから得意なあなたがフォローしてあげてね」

と、苦手なところは得意な人に任せる、それぞれが相手をフォローする事で、チームワークの団結力がとても良くなった。

この出来事は、私に多くの学びと自信につながりました。

そして、なによりもスタッフはもちろん、コーチや自分の周りの方たちへのたくさんの感謝の気持ちがあふれてきました。

なぜ奇跡が起きたのか。

私が取り組んだ大きな2つの事柄は、コーチングによって気づき、自分の強みを活かしたからでした。

コーチングを始めてすぐに堀口さんから1冊の本をプレゼントしていただきました。

『ストレングスファインダー』～5つの強みを見出し、活かす～

個別化

目標志向

責任感

達成欲

共感性

これが私の5つの強みでした。

コーチからのフィードバックで、
「スタッフの得意とする事や、性格をいつもよく解っていますね。」と。
私の強みである個別化がまさにそうだったのです。

その時から、私の中でショップはチームであり、店長である私は監督。
そんなイメージが出来上がりました。
監督であれば、一人一人の個性や強みをどう活かすかが大切。
そしてチーム全体で結果を出す。
それが、売上を個人予算から店予算へシフトすることだったのです。

さらに、野球であれば、ピッチャーやバッターなど攻撃力と、内野・外野の守り、
サッカーでもバレーボールでもチームプレーには、それぞれ一番得意とする
ポジショニングにつき、それが1つのチームとなり、大きな結果を出す。
それと同じようにスタッフ個々の強みを活かし、さらにそれぞれがフォローする
という環境をつくっていきました。

そんな考える力を持つきっかけとなったのが、コーチからのフィードバックでした。
コーチからの問いかけは、自分で考える、自分で気づく投げかけでした。
そして問題に対して前向きに向き合う、前向きに捉える言葉かけでした。
コーチングは、自然に自分で考える力を付けていくものなのだと
コーチングの深さを感じ始めたころでした。

継続

90日コーチングの後も、月に1度のコーチングは現在も継続しています。
たった90日で激動の変化を体験したのです。
人は食欲なもので、もっともっと変わりたい、それが私の本音でした。

<コーチング継続1年の振り返り>

- ・捉え方が変わった。
- ・むりやりのポジティブ思考がなくなった。
- ・受け止めることができるようになった。
- ・承認されることで、気持ちが解放されることになった。
- ・同情的なことはしなくなった

それから2セッション経過した頃、コーチから

「そろそろ目標をかえませんか？」

と提案がありました。

私のコーチングのセッションは今までずっと、仕事のことばかりでした。特にスタッフへの関わりについてです。店長としての仕事に少し楽に感じてきていました。キャリアのあるスタッフとの関わり方。新卒で仕事そのものが初めての経験のスタッフとの関わり方。どうしても諦めなくてはならない時もある事など、多くの経験をしていくことで、慢性的なスタッフ不足のショップが多い中、私のショップは新店長が誕生したり、継続しているスタッフが多いという実績も出せたことで、会社から教育担当として一目置かれるようになったのです。それはもう店長としての仕事はできている、ということ。コーチはすでに見抜いていたのです。

コーチ「愛さん、もっと広い世界をみましょう！」

コーチ「何をすることが好きですか？」

私 「私は人の相談にのったりする事が好きです。」

⇒応援していく人を増やそう

⇒自分の使命を果たしていこう

次回までの課題でした。

次のステージです。

ブログデビュー

応援する人を増やす・・・。

そこで私が頭に浮かんだのがブログでした。

ブログは堀口さんと出会ってからずっと頭の片隅にありました。

堀口さんといえばブログといっても過言ではない、そんな堀口さんがコーチであれば、ブログを始めていないクライアントは稀少かもしれません。

以前は、自分がブログを始めようなんて考えもしませんでした。
私のブログなんて、誰も興味ないであろうし、つまらない日々の出来事を日記に綴る
なんて、意味がないように思っていました。
自己満足か、特別な人が世の中に発信するものと思っていたのです。

ブログを始めるにあたり、パソコンに詳しくない私は、ブログコンサルを申し込みまし
た。コーチである堀口さんが、ブログコンサルをしていたので、それは必然でした。

自分で試行錯誤しながらブログを立ち上げることもできましたが、
すぐにでも始めたかったので、プロに任せる事を選択しました。

この選択は大正解。
初めてのブログは自分が想像していた以上の素晴らしいものが出来上がり、
そのおかげで、毎日更新するモチベーション維持に繋がったのです。

以前のネガティブな私が変わった事実を伝えることで、同じように自分らしさを
模索している方へ、何かきっかけになればと決意しました。
それが応援する人を増やすという私の1つの行動でした。

友人や、同じアパレル店長からのフィードバック、そしてコーチ堀口ひとみさんの
ブログから見にきてもらった方々からの応援コメントもとても励みとなり、
読んでいる人がいるという喜びと感謝で、楽しく続けることができます。
「毎日更新」を宣言！！まだ2ヶ月強ですが、現在も継続しています。

I changed the world around me by changing myself
私は自分が変わることによって自分の周りの世界を変えた。

私のブログの題名です。
堀口さんが私の想いを言語化し、本気で考えてくれた題名です。

変化していく自分を残し、さらにこれから成長していく自分の成長日記。

まだまだこれからです。

ようやくスタートラインに立ったような感覚です。

それは、コーチングによって変化した自分が、本来の私の姿に戻ったから。

まるで、まがった姿勢が矯正されて、まっすぐ前が見えるようになったように、曇っていた眼鏡のグラスをきれいに拭いて、かけ直すとクリアに見えるように、濁りのない心の目で見える準備ができたからです。

新しい自分の人生のスタート。

現在もブログを毎日更新続けています。

コーチングも続けています。

私はこれだ！

と言い切れる自分を見つけること。

本当にやりたいことを見つけること。

自分の才能と使命を見つけ、人生の目標を明確にし、行動し、

物心両面の豊かさを手に入れること。

現在進行形の課題です。

最後に

- 自分を受け入れること
- 視点を変えること・捉え方を変えること
- 依存から矢印を自分へ向けるようになったこと
- ブロックがどんどん外れていったこと
- 人の応援を心からしたいと思ったこと

コーチングを継続した私の大きな変化。

私が本気で変わりたいと思ったあの時、
変わるための要素がすべて目の前に揃っていた。

それをやるかやらないか。行動するかしないか。

とてもシンプルであり、すべては自分次第。

『堀口ひとみ』というコーチと出会い、私の視界は劇的に変化した。
私は自分が変わることによって、自分の周りの世界を変えたのだ。

そしてこれからも・・・

私のひとみずむはこれからも続いていく。

コンサルティング会社勤務の松本さん（34）は、会社に勤めながら、コーチ資格を取り、自分にもコーチをと探していて、私が見つかったらしい。始めは、近いうちに、マネージャーになるので、そのために今どんな準備をしていくか。ということでコーチングが始まったのだが、1ヶ月後に上司退職のため、すぐにマネージャーのポジションについてしまって、目的が達成されてしまった。（笑）その後、マネージャーとして新しい案を次々と会社に提案、実行。そのためにコーチングは、いつもその時々テーマに合わせ、プレストの時間になっている。電話でしか接触のなかった、松本さんに会ってみたいなあ。と思っていたら、行きつけのマッサージでお会いするなどの、シンクロニシティもあった！（笑）

はじめに

これを読んでいただける皆さんは、
コーチングに興味のある人、堀口さんという人間に興味のある人、
そしてその両方、という方が多いのでしょうか。

ちょっと皆さんのお時間をいただきまして、私の知っているコーチング、
そして（ちょこっと）堀口さんをお伝えできればと思います。

では、本文に入る前にちょこっと自己紹介です。

私はあるコンサルティングファームで、コンサルタントとして働いています。
会社は2000年創業とまだ若く、様々な会社で結果を出してきたコンサルタントを
マネージャーにむかえ、彼らを大きな推進力として成長しています。

私個人は、プロモーター色の強いサポーター、メタボと戦う30代、
会社ではリーダーとしてプロジェクトマネジメントや教育の講師、
監査などを担当しています。

ところで、皆さんはコンサルタントにどんなイメージをもっていますか？

頭が切れる？ロジカル(理屈っぽい)？金かせいでそう？怖い？眼鏡キラーン？

私の会社においても、マネージャー層ですと、”世間の思うイメージ通り”のコンサルタントが多いです。

コントローラー色高め！ロジックで相手を征服！そして上から目線！
頭が良くってばっさばっさと問題解決！という感じです。

とはいえ、社員のほとんどは私を含め、
コンサル経験のない一般の会社からの転職者です。

ちなみに私の前職はシステムエンジニア、売れないプロダクトの担当として、
ほとんどの仕事を先輩と二人、もしくは一人でこなしていました。

でも、自分では抱えきれない仕事の中で段々すり減っていました。
ある日、逃げ道のない仕事に疲れ、後先も考えずに会社に辞表を出しました。

そんな折に、拾ってくれたのが今の会社です。
旧知だった当時の総務人事部長に声をかけていただかなかっただら、
コンサルタントとしてのキャリアスタートはありませんでした。
入社当初から、”恩返し”の意味もこめて、精一杯働きはじめ、
今はリーダーとして会社に貢献している（つもり）です。

マネージャーへの階段

私は上から目線タイプではなく（まあ、サポーターですし）、
そして残念ながら実は頭もそんな良くはありません。

私の会社のコンサルタントは目標管理制度をもとにした年俸制であり、
昇格なども基本は目標管理制度に紐づいて実施します。

自分がコンサルとしての価値を生み出すためには、
傾聴によって相手の問題を明らかにすること、
そしてチームをモチベートし、チームの総合力として結果を出すことが必要と考え、
周囲のメンバーや上司、そして何よりも素晴らしいお客様に助けられることで、
リーダーとしての評価をいただけてきました。

さて、昨年末の年度評価でマネージャーに昇格するか、もう一年リーダーとして
がんばるか、という提示を会社から受けました。

実は、会社としてリーダーから成長してコンサルタントのマネージャーになった例がまだ0件です。しかし、会社や上司が一定の評価をしてくれたことに感謝しつつも、自分の中に踏ん切りがつかない”何か”を感じていました。

果たして、私でいいのか？駄目だと思う自分の中の何かは何なのか？

じゃあ、自分の足りない物をどう見つけるか？他のマネージャーにない価値って何か？

そこでみつけた自分の答えが、”コーチング”でした。

以前から、書籍を読んだり、二日の研修コースに参加したりと、

コーチングに触れる機会があったため、

”コーチング”が何かはわかっていたつもりでした。

自分のよさである傾聴重視やチームの力を引き出すためのベストなツールとして、
コーチングを真剣に活用しよう。

自分の強みとして、コーチングに真剣に取り組むことで、

他のマネージャーにはない価値を会社にもたらそう。

そして、自他ともに納得してマネージャーに昇格しよう！

これらが、昨年はじめの目標であり、アクションの第一歩でした。

なんで堀口さん？

”よっしゃ！コーチングをまじめにやろう！”と決めて、

某コーチング会社に登録し、自分のコーチとしての本格的な勉強を始めたのが昨年の春。

友人や同僚等、何人か実験台、もとい、クライアントになってくれる協力者も見つけました。

コーチングの学習過程の中で、大切なのが”自分にコーチをつけること”です。

コーチに学ぼうえでも、自分を高める上でも、BESTなやり方かもしれません。

とはいえ、周りにコーチはおらず（お客さまで一人、認定コーチの方がいらっしゃいましたが、さすがに頼めない）、他に伝手もない。

正直、誰でも良かったので、直感で決めちゃおう！と思ってました。

ただし、何となくコーチング会社を選んでくれるよりは自分で見つけようと思い、

googleで検索をかけてみました。

お、マックの店長？アパレル？何故にコーチ？
なんかblogとかたくさん書いておもしろそう。
てなわけで、ちょこっと不思議な人を見つけました。

それが、堀口さん でした。

元気。
ノリとテンポがよい。
右脳派。
オシャレ。

こんなところがオリエンテーションや最初の頃の堀口さんの印象でしょうか。

私はどちらかというと、

左脳派。
お世辞にはオシャレとはいえない。

だったりするので、自分と違う感性をもった人をコーチに迎えることで自分の糧にしようと感じていました。まあ、ノリと勢いで行動するところは、共通してるかな、とも感じていたのですが。。

セッションの中で

コーチングが回を重ねる中で、自分の選択が間違っていなかったと確信していきました。

時には直球で、時には変化球で。
時にはコーチングというよりは雑談という感じで、
堀口さんとの対話を通じて自分と向き合う時間が出来ました。

一時間程度のセッションの中で、様々な質問に答える中で、

” あー、自分ってこんな考え方するんだ”

であったり、

” いや、俺はこういう風に行動したいんだ！”

であったり、

コーチングの最中に自分の体温がちょこっとあがる瞬間を体験してきました。
また、ご紹介いただいたマッサージュサロンで偶然出会ったり、書籍などを

紹介いただいたり、自分が思ってた”電話の向こうのコーチ”の印象をいい意味で裏切っていただきました。

それって”カッコいい”ですか？

”それってマツモトさんにとってカッコいいやり方ですか？”

堀口さんからもらった質問のなかで、私の体温が0.3度くらいあがった質問です。

たぶん、コーチングの教科書にはないような気がします。

”自分らしい”ではなく、”自分にとってカッコいい”。

ちょっとした違いだけど、大きな違い。

そんな変化球に自分を見つめ、答えを出す、言葉にしてみる。

まさにコーチングの王道だったりします。

コーチングの使い方

ところで、皆さんは答えが見つからないとき、

仕事で壁にぶちあたったとき、何をします？

私は、昔から”あること”をします。

それは、”人の肩を揉む”こと。

頭がオーバーヒートする時は、指先をつかったりするといいらしいですね。

あとは、”言葉”という形にすること。

そんなわけで、職場でも家でも”ちょい肩もませてー”とまわりの人の肩をもみながら、”自分の状況”を話します。

答えをもとめるのではなく、愚痴を言うのではなく、自分の課題を言葉にします。

揉まれている人をお願いするのは、アドバイスではなく、気分よく揉まれてもらうことだけです。

すると、ちょっと気分がすっきり、そして、自分の中の答えに気がつくことがあります。

揉まれる側も、ちょっと肩がすっきり、というWin-Winな関係です。

今も人の肩を揉んでいることもありますが、

コーチングの時間もまた、同じ目的かもしれません。

そのときの課題を”言葉”にして再認識することで、自分に役立てている気がします。

”自分の口から出た言葉を、コーチに投げ返してもらう”

ブルペンのピッチャーのように、一球一球、自分のその時の状態を確かめる、大事な時間になっています。

「かないずむ」を読んで

昨年の秋、堀口さんが書いた「かないずむ」を読みました。

つまらない業務研修の最中、講師に隠れながら読んでいたのは内緒です。

そこに書かれていた堀口さんは、ちょっと、自分の思っていた堀口さんとは違いました。新鮮な驚きでした。

昔は堀口さんも〇〇だったんだな、とか、今の堀口さんがあるのは、〇〇なのだな、といった形で、人が成長するプロセスを追体験することが出来たのは、かけがえのない気付きでした。

今の自分や、クライアントさん、同僚や家族など、いろんな人に成長の種があります。何を選択していくのかで人は変わっていく、ということを教えていただきました。

”マネージャー、なっちゃいました”

コーチングも終盤を迎えた頃の、ある日のことです。

上司が急遽、退職してしまいました。

会社と協議し、”代行”としてマネージャー就任。

来年のための助走期間だったはずなのに、気がつけば、マネージャーのお仕事をはじめることになってしまいました。

野球でいえば5回雨天コールドで試合に勝ってしまったようなものです。

”目標”としては goal に到達してしまいました。

とはいえ、自分の”何か”をうめる道のりはまだまだ続いています。

そして、それから数ヶ月。

コーチングも第二シーズンにはいって、今、この文章を書いています。

メンバーや他のマネージャー達にも助けられながら、何とかマネージャーとしての仕事をこなしています。

コーチングで変わったか？

” 答えを出さなくなった”、” 質問多すぎ！”

チームのメンバーは” コーチ” である私とのコミュニケーションに関して、笑ってこのように評します。

メンバーから質問を持ちかけられたとき、アドバイスではなく、まずは**本人の見解を聞きながら、表情を観察**すること。

” 何も考えないで質問してるのか”

” 自分なりの意見があるのだけど、うまく言語化できないのか”

” 上司から専門家としての答えを引き出したいのか”

時にはこちらから質問を投げかけていくこともあります。
同じメンバーでも、状況によって様々な意図で質問をしてきます。
同じ質問でも、メンバーや状況によって意図が異なります。

何かに気付いて、何か気付きを与えること。

コーチングをはじめてから自分が一番気にかけていることです。

私のチームのメンバーは沢山の可能性を秘めています。
その可能性を一番のばしてやるには、” 自分で考える習慣” が自然に身に付く環境を与えてあげたいと思います。その繰り返しの中で、会社がメンバーの成長を評価してくれるようになったら、自分の目標を達成できたな、と思える気がします。

まだまだ未熟なので、時には口をはさみすぎてしまい反省することもありますが、今は、上司として、” 答え” ではなく” 問い” を与え続けることを工夫し、努力をつづけています。

コーチングはチョロQ

コーチングの時間は、小さい頃遊んだチョロQみたいなものかもしれません。

ぜんまいじかけで後ろにひっぱることで前にダッシュしていく、
ちょこっとかわいいミニカーです。

時々立ち止まってぜんまいをまき直す。
それを繰り返しながら、ちょつとづつ、ちょつとづつ、前にすすんでいく。

ぜんまいを巻きなおしながら、自分の状態や自分の未来に広がるコースに
思いを馳せることが出来ます。

堀口さんは、“**タイヤはずれそうだよ**”とかを気がつかせてくれたり、
新しい遊び方を一緒に考えてくれる友達みたいなものなのかな、と思います。

“**タイヤはずれそうだよ**”

“ちょっと坂道きついけど、いけるぜ！”

“こんな遊び方もあるんじゃないの？”

そんな友達との対話の中から多くのことを気づき、学び、成長してきました。

私にとってのコーチングは、そんな子供の頃の友達とのかけがえのない時間、
みたいなものなのかもしれません。

スカイプから「あのね、コーチ・・・」と、癒し声の真矢さん(42)。お仕事は、外資系秘書だ。「私は相談に乗るんだけど、誰も私の相談にのってくれるひとがいなくて、コーチ探していました。」と、おっしゃっていました。夫と子供とは別居で、今は湯河原に一人暮らしで、東京の会社まで通っている。自立するために、独立して年収を●千万円！そんなことを最初のオリエンの時に、目標として掲げていたが・・・本当に気付かなくてはいけないこと、やりたいことは、それではなかった・・・自分軸を持つって何だろう？相手の幸せの形を理解する。って何だろう？パートナーシップって何だろう？本当にやりたいことが見えてくるまでの、プロセスに何があったのか？

250 日前の自分

日付 - 2008 年 4 月 14 日。メール件名 - 『【堀口です】コーチングご案内です。』

コーチングが正式に始まる前に、まずはコーチとお話ししてみる、という位置づけのオリエンテーションコールを終えたあと、堀口コーチから送られたメールを受信箱から探し出してきた。すでにすっかり、記憶のかなたに沈んでいた、メール。

そこに記されていた『コーチング目標設定』。

★3年後に年収〇〇〇〇万円のイメージを明確にし、今から動き始める。

★コーチングを通して、気づいていない自分を知る。

…しばし、言葉を失う。これが、250 日前の私か。これが目標、だなんて、と。

いま、「ひとみずむ」の旅へ出ようとするまさにこの間際、ぴったり当てはまる言葉は『夜明け前が、いちばん、暗い』ではないか…と、この「目標設定」を読み返してみて、そう、思う。

なぜコーチング？

もともと私は、堀口コーチに言わせれば典型的な『サポーター』タイプ。
自分のことよりもまずは他人のことを世話を焼く傾向が強い。
そういう職業についている、という理由もあるのかもしれない。
また、年上年下同年代問わず、いろいろな方の話を聞いたり、相談役になったり、
アドバイスしたり、背中を教えてあげたりする立場になることが多かった。

(今でもそうであるが)。

そうしているうちに、なぜか突然、2008 年に入ってしばらくした頃から
「そういえば私の話を聞いてくれる人はいないなあ…」と思うようになった。

特に悩みがあるわけではない。独りで住んで1年強、仕事もそれなりに順調で
趣味もプライベートも充実している。「これとこれはどうしても改善したい！！」
という悩みなどがあつたわけでもない。

しかし、この「私がしゃべりたいことを聞いてくれる人がほしい」という考えは、妙に
私を魅了した。友人とか知り合いとかではなくて、もっとプロフェッショナルな相手に話
を聞いてもらいたい。そしてまもなく「お金をかけてもいい、きちんとしたパーソナル
コーチをお願いしよう」と思い至るようになる。

2008 年 4 月あたまで。「コーチング」というキーワードでグーグルをかける。

出てくる出てくる、「コーチしてます」「コーチングにご興味のあるかたは」
「コーチをお探しですか？」等々、さまざまなサイトがあふれていた。

そして私は、吸い寄せられるように、堀口コーチのサイトにたどりついた。

読んだ瞬間、思った。この人は素敵だ。

日本語を読んで、直感で思った。

文章に「私は幸せです」というのがはっきり現れている。

堀口ひとみさん。この方をお願いしよう。

コーチング初期 ― ひとみずむ第一フェーズ

コーチングが始まったばかりのころ、トピックとして頻繁に上がったのが「相手からの依頼を断っても良い」ということだった。

私はフルタイムで外資系企業の秘書という仕事をしていて、いまの会社は勤続 2 年目（当時）。

仕事内容があまりに単純でつまらないという不満がないわけではなかったが、失業したときに頼れる家族もなく将来が不安な私としては長い派遣社員生活のあとにやっと得た正社員というポジションは捨てがたかった。

その一方、セミナー講師や個人事業主をサポートするバーチャルアシスタント（オンラインでさまざまな事務的サポート業を提供する）をやっていて、かなり忙しい毎日を送っている。

なのだが、仕事に関しては何しろ断れない。安い仕事だな、とか、これはいやだな、と思っても、他人にいやな思いをさせるのでは…とか、仕事を失うのでは…という「不安」「恐怖」が先立ってつい請けてしまう。そして後悔する、ということが続いていた。

この悩みを第一回目のコーチングセッションで相談している。そうすると堀口コーチ、開口一番に；

「あのね、断っていいんですよ。自分ができることは、自分を磨くことだけ。自分の価値を高めてさえいれば、断った先にもっともったいいものが来ますから。」

「真矢さんはね、自分のなかに『ルール』（基準）がないんです。ご自分でメニューを作ればいいんです。例えば仕事なら〇〇円ならここまでやります、△△円ならここまでやります…って。そうやって、相手に決めさせればいい。私がやることは、提示することだけです。それで頼むかどうか、あとは相手の選択です。」

その頃の私は、全てが「他人依存」。他人からの評価に拠って全ての人生・生活方針が成り立っていたものだから、とにかく「他人に嫌われたら困る」状態になっていた。仕事もそう、プライベートもそう。

あと、しつこくお金を稼がなくちゃ、貯めなきゃという私に

**「あの、お金は『貯めると入ってこない』ですよ。気持ちよく流さないね。
出したら『3 倍返し』が来ます」**

いま思えば、将来を心配するあまり、自分の力、豊かさを創りだす自分の力を
全く信頼できていなかったのだろう。万が一のときに頼る存在である夫とは
離婚することになるし（現在別居中）、老後も自分で食べていかなければならないし、
けれど、夫のところにいる 2 人の子供たちには将来的にはなんらかのことをしてあげた
いし…

こうして「年収〇〇〇〇万円を稼ぐ＝幸せになれる」という考えに
つながっていったのではないだろうか。

そういう私に、ひとみずむの洗礼が続く：

**「お金は喜びが発生するところにやってきます。まず自分が気持ちよく使うこと。
罪悪感をもって使ったらダメですよ」**

この「ひとみずむフレーズ」が出たのにはもうひとつ理由があって、
ちょうど私が現在のパートナーと付き合い始めて 4 ヶ月弱だった頃 -
つまり恋愛当初の熱狂の時期（？）が過ぎた頃 -
少しずつ 2 人の経済状態の違いに戸惑いが生まれ始めた頃だったのだ。

どうしても収入のある私が、彼の分を払わなくてはいけないことが多く、
「しかたない、お金があるほうが払えばいいのだ」
と思おうとしても違和感が拭えない…
そんな悩みをコーチに話すと、しごくあっさりと

**「いいじゃないですか、割り勘で払うってルールにすれば。
自分が食べたものは自分で払う。そういうルールを作ればいいんです」**

…あ、そうか。ルールだ。ルールがないんだ、私には。
他人依存で、他人の評価に頼るから、自分のなかにルールがない。

このことに明確に、かつ本質的に気づくまでには、さらにさらに多くの出来事と
多くの堀口コーチングが必要であったのが…

事件

堀口コーチのコーチングをお願いし始めた 2008 年 4 月というのは、ちょうど私が通っていたとある出版塾が修了した時期だった。その塾を通じて何社かの出版社さんとお話をさせていただいていた頃で、そのうちの一社で出版が内定していたのだ。

内容は、私の職業である秘書／アシスタントの仕事術に関するもので、社会に出てすぐの 20 代前半、これから職業生活を始めようとする方々へのアドバイス本、ハウツーをまとめたビジネス書という位置づけで書くという企画になっていた。

けれど、これは 2008 年前半の最大の心労となっていた。出版社はプロとしての眼で「少しでも売れる本を」との思いでアドバイスをしてくれており、私はその言葉に習って企画に手を入れ、出版の内定を得ていたのだ。

しかし、どうしても私が書きたいものにならない。私の場合、外資系企業で日英両語で仕事をするバイリンガル秘書を 15 年以上やっていることがあり、いちばん共感ができてメッセージを送りたいと思うターゲットは同じようなポジションを目指している方だった。社会人になりたての 20 代前半の男女ではなく、20 代後半から 30 代前半の女性で、英語と日本語を使って高度な事務職の仕事をしたいと思っている方。これが私のイメージだった。

けれどこれでは“大きく売れる”本はできにくい。少しでもターゲットを広くするためには出版社の言うとおりにするのが一番だとは頭ではわかっていたが、どうしても気持ちが乗らなくてはおかしくない。

暫定的な締め切りが 8 月末になっていたのだが、焦るばかりでほとんど進まなかった。

そして、この頃にもうひとつ、勤務先でも「事件」が起こっていた。勤務態度や能力が職場に合わなくて、辞めてもらうことになっていた派遣スタッフから逆恨みを受けて、会社にいづらくなるような仕打ちをされたのだ。

その人にはいろいろと教えたり、相談に乗ったりしていたこともあったので、好意を仇で返された形になり、あまりのことに呆然としてしまった。

幸いなことに、会社から正式な処分というようなお咎めを受けることはなかったのだが、

この状態では本を出版するとは会社には言えない。悪意をもった噂を流されている中、これ以上目立つことをするな、と直属の上司から釘をさされたこともあり、出版そのものを見直さざるを得なくなった。

けれど、この事件がきっかけで、真剣に考えるようになった。
果たして私は、会社づとめをしたほうが幸せなのか、
いっそのこと会社員を辞めてセミナー講師や執筆業をしていくほうが幸せなのか…と。

この頃は、堀口コーチの言葉ひとつひとつが、涙がでるくらいありがたかった。

**「いろいろ事件が起きるときは、いい方向に向かっているサインなんです。
すべてがいい方向に進んでいる、と思うことです」**

**「本当に転機するときには、『私の居場所はここじゃないんだ』というサインがきます。
それがあったら動くんです」**

**「私は、真矢さんは『ダイレクトな社会貢献をしていく人』だと思います。
たとえ、出版は中止というようなことになったとしてもその認識だけは
いつでも持っていてください。それくらいの器の人です」**

私は、とにかくいまは何も結論を出さないようにしようと決めた。

**「今の状態＝良い状態、と思うことです。何も決めない、
のであればそれはそれでひとつの結論です」**

そして私は、堀口コーチの「90 日コーチング」の契約を更新した。

自分の感情に従う～ひとみずむ第二フェーズ

第二フェーズに入った8月頃から、私は「いかにお給料をたくさんもらうか」
「いかに他者から評価されるか」のような話をあまりしなくなっていた。

そんな私にとって火急の最重要課題となったのは
「いかに、自分に自信を持って他者に依存しない自分になるか」だった。
他者にいちいち振り回されるのはもうたくさんだ、
どうしたら「自分が、自分の力で」幸せになれるのだろうか…

堀口コーチがこの頃の私にしてくれた話で、「自分に矢印を向ける」というのがある。
プロセス重視のねぎらい思考、「これだけ私はできたのだ！」と自分をほめる。
他人からの評価ではなく、自分が喜ばせることができた人は何人くらいいるんだろう、
と「自分ができたこと」を評価の対象とする
(そうすれば感謝や喜びの数を増やしていくことに集中できる)。

それまで、「他人からいかにほめられるか、感謝されるか」ばかりに集中していた私は、
「自分が何人喜ばせようとしたか」という文字通り 180 度転換の立ち位置に驚いた。

そして、堀口コーチいわく

**「真矢さんはね、『がんばります』が多すぎる。『がんばります』だと、
いまはやってない、がんばってない、ってことになっちゃいます」**

『『がんばります』を『私はいま、がんばっています』にする。
それだけでプロセス重視になって、ポジティブなエネルギーが貯まりますよ」

…言われてみれば、私は何でも「がんばります」というクセがあった。
できるのかな、わかんないなあ、でも一応「がんばります」て言うておこう、みたいな。

鋭いコーチは、その辺りまで見抜いていたのかもしれない。

そして9月はじめのコーチングセッションのとき。このときに、ふと、何の前触れもなく
出た言葉が「コーチ、やっぱり、いまの状態では本は書きたくないです」。

これを言った瞬間、体じゅうが軽くなった。そうだ、私、こんな状態で書きたくなかつ
たのに、いつの間にか“書きたい”が“書かなければ”になってたんだ。
書いたら他人に威張れる(?)から。評価されるから。だから“書かなければ”になっ
ていた — 私はその場で出版社に「現在、書ける状態ではなくなりました。申し訳あ
りません」…のメールを書いていた。

ひとみずむフレーズより:

**「自分の心の声を聞くこと。頭で判断するのではなく、状況に流されるのではなく、
『本当にそれを、やりたいの?』をもういちど自分の心に聞く。あなたの心は、
感情は、どう感じているのですか?」**

パートナーシップ ～ 育てる、がキーワード

さらに9月に入り、もうひとつ事件が起こった。パートナーと別れた、のだ。いったん。

原因はやっぱり、お金のことだった。

年齢が大きく違うため、経済状況も必然的に大きく違う私と彼が、同じこと（例、旅行とかデートとか勉強とか）をするのは土台無理なのに、これまでほとんど文句も言わずにつきあってくれていた彼がふと、楽しみにしていた12月の休暇旅行を「今回は僕はやめようかな」と言ったことから、「やっぱり無理をしていたんだね、これ以上無理はしてほしくないし、私もあなたにこれ以上気を遣うのはいやだ」と私から別れを切り出したのだった。

そうは言っても感情としてはまだ好き、なので私としても相当つらい決心になった。

一晩中泣いた翌日、偶然にコーチングセッションが入っていた。

「よし、今日は恋愛コーチングをしていただく」と堀口コーチにあれこれ顛末をお話し、というかほとんどグチる。

すると、私の話をじっと聞いていたコーチいわく、

「うーん…話を聞いてると、お互いが一緒にいる目的がずれちゃっているような気がします。彼は恋愛によって力を得て、成長していきたいって思ってたんでしょうし、真矢さんは『今というときを楽しく過ごす』ことが重要、というふうに。それ、もう少し考えられませんか？」

「真矢さんのこれまでの話を聞いていて思うんですが、なんだかそこまで他人を振り落としていなくてもいいかな、と。前の旦那さんのときもそうだったですね。この辺で、相手の幸せの形を知って、それも尊重する、お互いにwin-winの関係を作り上げていく、パートナーシップを学べるチャンスが来ているのではないのでしょうか？」

と、普段は私の話をじっと聞いている堀口コーチが珍しく（？）雄弁に話している。

私は文字通り、衝撃でまばたきできなかった。

パートナーシップを学べるチャンス。そうか。そういえば、私は子供も育てていない。パートナーシップも育てる前に夫と別れてしまった。

そろそろここで『関係を育てる』、そうだ、『育てる』を学びなさいというサインなのかもしれない…

その2日後、彼を呼び出して、コーチングセッションのあとにずっと考えていたことを話した。

…こないだのこと、私のコーチと話をしてもういちど考えてみた。

もしまだ間に合えば、もういちどやり直してもいいですか。これからは私も無理はしないで思ったことをそのまま言う。だからあなたも無理はしないでほしい。(海外への休暇)旅行は、航空券代は自分で払えると言っていたからそうしてもらうけれど、滞在費はとりあえず私が立て替えるから、分割・後払いで返して。ここまで言うのは、音楽をやっているあなたにとって本場(ヨーロッパ)に行ってみることは重要なきっかけになると確信できるから。だから一緒に行こう。これまで、どのパートナーとも「お金」とか「経済状態」などについて、こうした建設的な話をできたことがなかった。

なんだか、過去に別れてきてしまった人たちがもったいなかったような、気もした(笑)。

幸せは全て、手の内にあった ～ ひとみずむ第三フェーズ

二度目の「90日間コーチング」の更新をした11月以降は、それまで手探りで歩いていた夜道のかなたからついに朝日が昇り、一気に目の前がひらけた状態になった。

まずは新しくやってみたいことが自分のなかで明確に見えた。

秘書のための英文簿記・英文会計講座をやってみたい、

秘書のためのキャリアカウンセリングやコーチングをやってみたい、

秘書のためのネットワークや講座を充実させたい…と次々と思いが吹き上がってくる。

こうしてみると、私はやっぱり「秘書のための」が形容詞として付くものをやりたかったんだなあ、と改めて思った。執筆にしても一般ビジネス書として書くのではなく、明確に「アシスタント業が好きで、アシスタントとしてもっと向上したい」と思っている人向けに書きたかったのだと。

これは、堀口コーチと「本当に私がやりたいことは何だろう」と話し、

“心の声を聞き” “感情に従ってきた” からだと、いまの私にはわかっている。

さらに、この時期に、「私はやっぱり会社で現役の秘書を続けたい」と、

気持ちがはっきり定まった。

現役の秘書業は続ける。そしてそれ以外の時間を使って、セミナーをやったり講演をしたり、情報発信を続けたい。これが私の、一番バランスが取れている状態なのだと心が決まった。

それが今の会社なのか、別の職場に移ったほうがいいのかは問題ではない。

自分が自分をいちばん評価できる場所で働くのだ、と思い、堀口コーチと相談して2年間手を入れていなかった自分の履歴書と職務経歴書をアップデートする作業を始めた。

自分の履歴書を全体の四分の三ほど手直したところで、不思議なことが起こった。

職場で担当する上司が代わって急に忙しくなった。また、自分が得意とすること、好きなこと、やりたいと思っていた仕事が回ってくるようになり、あれほど退屈だとかヒマだと言っていた職場が“口が裂けても”そんなことを言えない状況にあつという間に変わっていった。

これで転職をする必要がなくなってしまった。

「ここでもうしばらく働きなさい、輝きなさい」というサインなのだと、私は受け取った。

また、国内旅行の旅先で偶然手にした本から縁を得て、新しい勉強であるレイキを学び始めた。

これまで「なんだかうさんくさい」とばかり考えていたこのレイキというアート(技術)に、このタイミングでとっても心を引かれたのは、レイキが「自分で自分を癒せる技術」であることがわかったから。なんだか、コーチングによってわかりはじめてきたことに似ていると思ったのだ。

癒しや安心、幸せは他者や自分の外に求めるものではない。

自分に、自分を満たせる力があるから。

多くのひとは

「あと年収が〇〇円上がったら」

「背が高くて仕事できていっぱい稼いできてくれて

頼りがいのあるパートナーがいれば」

「もっと広くてきれいな家に住めれば」幸せになれる、と思う。
いや、私自身がそうだった。250 日前は。

幸せは“ゲット”するものではない。自分が幸せだから、自分が自分を幸せにできる力があるから、自分の内にある幸せを引き出すから、幸せになれる。その認識がなければ、いくら年収が増えようと素敵な男性と結婚しようと、限りなく“不足”や“欠乏”部分を埋めようと躍起になる状態が続く。

そしてこの状態がわかってはじめて、他者に対して貢献することができる。
自分が満たされていないのに、他者を幸せにできるはずがない。

この段階にきてやっと、堀口コーチがずっと「自分軸をしっかり」「まず自分を大切に」「他人を尊重するには自分を尊重できなければ」「決定をするときや、他人からのお願いに対して返事に迷ったときには『自己嫌悪が少ない選択肢』のほうを選ぶこと」…と私に言い続けてきてくださった理由がわかり、涙がでた。有り難かった。

気づいたらいつの間にか、「がんばります」と言わなくなっていた。
私はいま、この一瞬一瞬を十分に活かしきっている —
その確信が、自分のなかにできたから。

そういえばこの時期のコーチングセッションで、堀口式“効果的なアファメーション”を教えていただいた。普通、アファメーションというのは「〇〇になりました」「△△できました」と唱えるものだが、

「〇〇が△△になったのでとても幸せに過ごせています（うれしいです、楽しいです、わくわくしちゃいます、etc.）」「私が〇〇になれたのは、△△をしてきたからです！」
「〇〇という状態になっているおかげで、次の仕事もこんなふうに（具体的な情景を入れる）成功しました！」

…というように、書いたり言ったりしたときに明確なイメージがわき、
ワクワクするくらいのもにすることがコツなのだそう。

確かにこれが、ものすごくパワフルで信じられないような偶然が次々に起こるので、
「コーチ、このアファメーションってすごいですね！最近シンクロが多いんですよ」とお話ししたら、

**「まず自分軸がしっかりすれば感情に基づいて動けるようになる。
そうすると効果的でパワフルなアフメーションを思いつくようになる。
だから強烈な引き寄せが起こるんじゃないでしょうか。」**

ああそうか、なるほど、と気づいた。まずは自分に矢印を向け、
自分軸をしっかりと持つ。これが可能になってこそ、すべてが動き出す。

**「私が(自分が)やれることをやったら、あとは他人がどうしようと、それは私が決めることでは
ない。いつでもそうして生きていれば、『あんなにしてあげたのに』みたいな執着や落胆から
自由になれますよ」**

250 日前。なぜ私が、堀口コーチのサイト、そして堀口コーチの文章に惹かれたのかが、
いまではわかる。そこにあふれている「ひとみずむ」は、自分を肯定し自分に自信を持
ち、自分が自然体で輝けることを知っている人が持つ、明るくて軽い、すっきりとさわ
やかなエネルギーに満ちているから。

ひとみずむは、自分が自分の力で、幸せになるための道だった。

堀口コーチは、言葉で人生を変えるマスターだ。
人は、行動で変わるのではない。
まず言葉で変わり、言葉を変えて、言葉どおりに変わる。

章子さんは、長崎からセミナーに参加されるほど、行動力のある方なのだが、初めてのセッションで、余計な妄想が広がりすぎて、心配に次ぐ心配の用意までしてしまい、重くて進めない。ということが判明。いきなり心の鎧がゴソッと音を立てて脱げたという。それから間もなく、今度は強みの妄想がプラスへ働き、あっという間にクライアント獲得や、アイデアの実現など、面白いように妄想が実現するスピードが速くなった。この、プレひとみずむを読んで、基本的にもものすごいパワフルな方だったんだ！と納得しました。動きたかったんですね！鎧を脱いで！

はじめに

どんな自分になりたいですか？と聞かれたら、なんと答えるだろう。

になりたい自分は、その時々で変わるし、なれないかも・・・と

あきらめてしまうときもある。

私の理想は、臨終の最後の一言である。この世を去るとき、私はこう言いたい。

「あ〜、いろいろやって、おもしろかった。楽しかった。みんな、ありがとう！」

その一言に向かって、歩いていく途中に、堀口ひとみさんとの出会いがあった。

私は、一生懸命がんばるのだけれど、思うような結果が出せないタイプである。

要領が悪い、タイミングが合わない、さらには、運がわるい。

思いっきり、エネルギーの無駄遣い。エコロジーが叫ばれる今、

とんでもない代物である。

ここまで、来ると、自分を変化させるか、

変化をあきらめて、そのままの自分を受け入れるしかない。

私には、もうひとつ、どうしても譲れない信条があった。「あきらめない」である。

では、どうやって、無理なく無駄なく、楽しく、スキップしながら、自分の思うとおりの毎日を過ごせるようになったか、「早く、明日にならないかな」という、遠足の前の日の気分、眠りにつく生活に変わったか、書いてみたいと思う。

2005年12月 (コーチング開始2年1ヶ月前)

「東京にセミナーを受けに行く」といって、私は、空港に飾られた大きなブルーのクリ

スマスツリーの前にいた。初めての東京一人旅である。なんで、ここにいるのだろう？と不思議な気分だった。

大きな会場で、初めて会った人たちと丸2日過ごす。初めてビジネスホテルに一人で泊る。食事も一人で取る。・・・・・・それだけで、もう、憂鬱になっていた。夫と2人の息子と離れるだけでも嫌なのに。

しかし、これをきっかけに、全国のセミナーを受けに行くようになった。私自身、大きく変化する始めの一步、である。

この一步には、大きなおまけがつく。大雪で、帰りの飛行機が遅れ、乗り継ぎの高速バスに間に合わず、福岡で、もう一泊したのである。羽田で、電話をかけまくった。福岡のホテルを手配し、時間を調べ、翌日の長崎への帰りのJRも手配した。23時に福岡着。空港に気温2℃の表示が出ていたことを覚えている。寒かった。一人で、初めて泊まるホテルへ真っ暗な道を歩いていった。怖かった。

しかし、いざとなれば、何でもできるという自信がつく、ファーストステップになった。

2006年 (コーチング開始2年前)

初めて受けた東京でのセミナーは衝撃的だった。長崎でのんびりしてはダメだ、という思いが強くなった。こんなにたくさんのセミナーがあるのか！こんなに情報があふれているのか！しかし、何をどうすればいいのかわからない。そこで、かたっぱしから、これは！と思うセミナーを受講することにした。

1月～3月 ソーシャルスキル・トレーナー講師養成セミナー (東京)

人前で話すことを基礎から学んだ。実践形式で、厳しいフィードバックの嵐だった。2日間×3回飛行機の中で、講義内容を必死で予習しながら、東京に通った。受講生はみなプロの講師だった。知らないとは、恐ろしい。ど素人で申し込んでしまった。一日9時間の講義は、体力勝負だった。

5月 ゴールデンウィーク 論理的思考研修会 2泊3日 香川県高松市

長崎で、東京から講師を呼んでセミナー。

福岡日帰りセミナー&1泊2日ゲシュタルトセミナー

6月 神戸で1泊2日セミナー 福岡日帰り勉強会

7月 福岡のコーチング研修スタート 東京3泊4日セミナー 福岡日帰り勉強会

8月 福岡コーチング研修

9月 東京での学会 3泊4日

10月 福岡コーチング研修 高松1泊2日

11月 福岡1泊2日 福岡コーチング研修

12月 東京2泊3日 福岡コーチング研修

パートだが、毎日仕事しているし、2人息子の子育てもある。週末は、すべてセミナーか子どもの行事で埋まった。体育祭が上の子と下の子の2回という月もあった。スケジュール帳から転記してみて、驚いている。

旅費、宿泊費については、もちろん、スポンサーがついているわけではない。すべて自前である。航空チケット、宿泊費、100円でも安く上げることが、一番大事だった。一つでも多くのセミナーを受けてスキルアップしたかったから。

2007年 (コーチング開始 1年前)

ほとんど同じペースでセミナーを受講し続ける。カウンセリングでは、念願のヘルスカウンセラーの資格を取得(長崎で第1号全国で90人目)、また、コーチングでも資格を取得する。

カウンセリング、コーチングの枠を拡大させ、ビジネスシーンで使えるスキルの取得を始めた、論理的思考やコミュニケーション術、交渉術などなど。

ほとんどが、東京での開催である。上京の度に、美術館周りを始めるようになり、地下鉄で、どこでもすいすい行けるようになった。

浅草の酉の市で熊手を買ったり、都庁に遊びに行ったり、東京在住の人より、首都圏ライフを楽しみはじめた。いろんなことが、感覚的に、東京中心になり、羽田空港到着で「帰ってきた」と思うようになった。だんだん、長崎の暮らしが、精神的に窮屈になってきていた。

スピードが合わない。話を通じない、わかってもらえない。

カウンセラーやコーチの知名度が低く、「話を聞くだけで、お金取るの？冗談でしょ！」と言われて、ものすごく落ち込んだ。

2008年

自分が苦勞して学んだことは、いったい何だったのだろうか？と考える日が続いた。

1月 (コーチング開始 10ヶ月前)

長男が中学受験した。進学に対しても、ロングスパンで考えるようになっていた。

受験は、親子でしんどかった。カウンセリングとコーチングを知らなかったら、親子で心身ともに参っていたと思う。

子どもの教育に関しても、文部科学省任せで待っていては、だめだ！としみじみ思うようになった。

少しずつ、受身の自分から、能動的な自分へシフトアップしていく。

受験後、家族全員で、東京に2泊3日で遊びにいった。自分が感じている世界を、家族にわかって欲しい、と強く思ったからだ。長崎と東京の2箇所を行き来している自分。なぜ、東京なのか、どうして東京まで行くのか、を理解してもらうこと。感じている温

度差を、家族に「そうだね」と認めてもらいたいと言う気持ちが大きくなっている。引越しも控えていたし、中学入学の準備もある。自動的に、超・儉約旅行になった。頭を遣い、発想と視点を変えての企画になった。

東京タワー、国会議事堂、参議院見学、文科省、丸ビル、ジブリ美術館、都庁、表参道、上野美術館周り、浅草、親子4人で思いっきり観光することができた。家族の新生活に向けての合宿旅行みたいだった。みんな笑顔だった。「お母さん、おもしろいね。また、遊びにこようね」という息子の感想が、とても嬉しかった。長男は、地下鉄の乗り方をマスターし、「路線地図を見れば、どこでもいけるよ」と胸を張った。

航空チケット・お土産もすべて含め19万円でおつりがきた。やればできる、と思った。文科省は思ったより、小さな建物だった。「見てらっしゃい！文科省」と看板を前に、たんかを切って帰ってきた。教育がぐらつくと、土台がくずれる。大事な子ども達を実験台にして、何年も考え込まれては困るのだ。

本物に触れたい、本物になりたい。この旅行でますますその思いが強くなってきた。その一方で、コーチの仕事もカウンセラーの仕事も、全く日の目を見なかった。名乗るたびに、説明をしなくてはならず、怪訝な顔をされるのが嫌で、あまり職業として名乗らなくなった。黙って、検査技師の仕事だけをしていた。殺人的に忙しくても、時給850円。給料日が一番嫌な日だった。

ミニカウンセリング、ミニコーチングができるので、患者さんからは、ものすごく感謝された。しかし、その分、やりたい仕事ができない辛さ、必要とされているのに応じられないくやしさと向き合わなくてはならない、よけい辛くなった。

転職を考え、検査技師の募集を探した。ハローワークからの紹介で、せっせと履歴書を書き、いくつか面接を受けた。募集枠自体少ない上に、縁故で採用が決まるので、面接でいい線行っても、不採用になる。縁故の世界は、情報が筒抜けで、不採用通知の後に、実は・・・と謝罪がきたりしていた。

だんだんどうでもよくなってきた。

3月 (コーチング開始 8ヶ月前)

引っ越しする。 念願の交通の便利のよいところで新生活が始まる。

引っ越し、長男の進学、で貯金が底をついた。もう、セミナー参加も、スキルアップもできない。学習欲が強みの私にとって、これが一番辛いことだ。

仕事もこのまま、「忍」の一文字か〜の状態になる。

4月 (コーチング開始 7ヶ月前)

いよいよ、これが、最後のセミナーになるなあで参加した福岡のセミナーで、ニシムラさんとセミナー終了後、お茶することになった。

「東京のセミナーを受けたの。すごい人がいるの。アパレル業界出身で、堀口ひとみさんって言ってね」

ニシムラさんは、とても面倒見のよい人で、姉御肌である。コーチとしての先輩で、様々なことを惜しみなく教えてくださる方だ。

「東京のセミナー」「アパレル業界」「堀口ひとみさん」このキーワードで、「堀口ひとみさん」だけが、私のアンテナに反応した。

実は、「アパレル業界」ってなんだか知らなかったのだ。

4人くらいでお茶していて、様々な話をしていたから、話題はどんどん変わっていく。帰り際、ニシムラさんに、セミナーの講師の名前を、もう一度教えてもらった。

「4月7日午後2時インターネットで「堀口ひとみ」検索」

スケジュール帳に予定を書き込んだ。

4月8日のスケジュール帳に、「堀口ひとみさんのセミナー申し込み」と書いている。

HPを開いて、2008年7月26日開催の独立2年記念セミナーを見つけて申し込みをしたのだ。

HPで、アパレル業界の人って、何する人かを学んだ（笑）

私は、洋服を買うのが苦手である。白衣を着る仕事は、基本的におしゃれができない。ネイルはご法度だし、カラーもダメだし、全部着替えるから、車通勤とかだと、超・普段着でも平気なのだ。

ちゃんとした格好をすると、「今日は、どこかいくの？」と逆に聞かれてしまう。（笑）

HPで、堀口さんって、おしゃれな人だな～と思った。メンターがカリスマ美容師か～。

この時点で、「私とは、住む世界が違う」というカテゴリーに、入っていた。

セミナーを申し込んだのは、とりあえず、早く申し込まなくちゃ、いう、今までの習慣から来るものだったし、ブログについても、「毎日書いています。」という言葉に、「ふう～ん」と思っただけだった。

転職のめどはたたないのに、状況は悪化していった。職場の人間関係がタイトになり、ストレスから血圧がさがり、上半身全体に湿疹ができ、かゆくて眠れなくなった。掻き壊すので、半そでの病院のユニフォームが着れなくて、長袖のカーディガンを羽織って仕事した。

カウンセラーでも精神的に病んでしまうのだ。ただ、知識がある分、判断が速い。

「だめだこりゃ、ストレスの元を断たなきゃ。」と辞表を書いた。一番我慢していたのは、私だったらしく、あっという間に辞表は処理され、2週間後、お役ごめんとなった。引継ぎなどで、1月掛かると思っていたので、拍子抜けしてしまった。

職を失うし、採用されないし、残る道は、独立である。

コーチとして独立するためのエンロールプログラム受講途中だったから、「まあいいか」のノリである。

「いきなり、独立することになりました」と受講仲間に伝えて驚かれたが、一番おどろいているのは、私自身だった。

独立のためのプログラムだったから、たくさんのスキルを教えてもらった。

私が、一番苦手とするのは、営業だ。

医療業界は、顧客満足度を上げるというのが始まったばかりで、現場は、まだ動きが取れていない。「お大事に」は言えても「ありがとうございました」や「これは、いかがですか？」というのは、患者さん相手にやらない世界だから、営業と聞いただけで構えてしまう。

名刺を渡す、ということ自体、どうしたらいいのか？という感じだ。

リストラされて、畑違いの仕事で四苦八苦という話を聞くが、まさに、その状態だった。

朝が来るのが、辛かった。

しかし、固定収入を失う代わりに、時間的自由が手に入った。

「毎日、何してるの？」と心配してくれる友人には悪いが、毎日、大忙しだった。

大学の公開講座に申し込んだり、名前だけの参加だったNPOの活動に参加したり、コーチングの営業と称して、アポとりをして、話をしに言ったり・・・分単位でスケジュールをこなしていた。

バタバタして、ハローワークに失業保険の申請にも行けなかった。ちなみにハローワークまで、徒歩7分の好条件地に住んでいる。(笑)

収入ゼロは堪えた。収入のめどは立たないし、やりたいことがあっても、掛かる費用の前に二の足を踏んでしまう。

いきなり独立して、苦勞しているコーチの話だけが、耳に入る。

ますます辛くなってきた。

コーチングのクライアントは、一人だった。コーチングを学び始めたときに、練習相手をお願いしたのがきっかけでコーチについてのクライアントである。

営業を始めて、3人増えたが、コーチング料の交渉ができない。

私自身、コーチをつけていたから、毎月の自分のコーチング料をどう捻出するか？が課題だった。

5月 (コーチング開始 6ヶ月前)

雨降りの日に、夫を駅に迎えにいき、接触事故を起こした。

まるで、テレビのドラマをスローモーションで見ているようだった。このまま進んだら危ない〜と思う気持ちに反し、アクセルを踏んで、ハンドルを切る自分に驚いていた。幸い、相手も自分も怪我をしなかったが、車は大破して、ドアが開かなくなり、レッカー移動をする破目になった。散々だった。

6月 (コーチング開始 5ヶ月前)

友人が仕事をまわしてくれた。コーチングを使っの健康食品の販売促進のセミナーだった。

後で気がつくことだが、無駄な経験、無駄な仕事はありえない。

無駄にするか、しないかは自分がどうするか、にかかっている。

でも、このときは、何も見えていないし、わかっていない、どうしようもない、状況だった。

前々からやりたい、と思っている教育関係者向けのアプローチだけは続けていた。

企画書をかなりの頻度で様々なところに出していた。しかし、ほとんど反応がなかった。

ニシムラさんのファッションコーディネートを受けた。

私に、似合うものをてきぱき選んでもらった。洋服を選ぶって、こんなに楽しいことなのだった。

鏡の中に、素敵な自分が立っていた。

自信を持った着こなしは、セルフイメージが変わってくる。自分もまわりも反応が明らかに変わり始めた。

7月 (コーチング開始 4ヶ月前)

東京国際女性会議に出席する。

セルフイメージがよくなるとどんどん積極的になって、自分から話しかけられるし、名刺交換も自信を持ってやれる。

大きかったのは、生まれて初めて、歌舞伎を見に行ったこと。

「歌舞伎座」的一幕見席をゲットして、坂東玉三郎さんと市川海老蔵さんの「義経千本桜」を観た。

この舞台を見ることができるなんて、すごい！と言われた。空港から移動して、歌舞伎座の席に座るまで、「見れない」というイメージを一度も持たなかった。後で、気づい

て、びっくりしている。

地下鉄での期間限定イベント、「崖の上のぽによ」のスタンプラリーにも挑戦して、ネームプレートとバックをもらった。こちらも、できるイメージしか、持たなかった。気をよくした私は、一旦、キャンセルした、堀口ひとみさんの独立2周年記念セミナーを再度申し込み、一週間後、上京する。

「かないずむ」

セミナー前日に、「かないずむ」が届き、軽量化するために、A4の用紙一枚に16ページ分を印刷して、会場に着くまで読み続けた。長崎空港でも、飛行機の中でも、羽田空港のロビーでも・・・・・・、とにかく、必死で読んだ。

ページをめくると、どこで読んだのか、読んだ場所まで思い出すことができる。そこには、今まで受けたセミナーとは、違う世界が広がっていた。

2ND ANNIVERSARY LIVE

会場に着くまで、とにかく暑かった。駅から、会場までの道を思い切り迷った。私は、何かに熱中すると方向感覚がなくなる。会場入りし、セミナーの雰囲気、どこか違う、と思った。席札はおしゃれだし、半透明のバックに入ったプレゼントまで用意されていた。堀口さんの心尽くしのおもてなしだった。しかし、精神的余裕を失っていた私は、この時点では、素直に喜ぶことを感覚的に忘れていた。

そのときのプレゼントのボールペンは、今でも、愛用しているし、DVDはお気に入りの一枚だ。

このとき、堀口さんとは、ほとんど会話をしていない。私は、人見知りが結構あるし、最初に持ったアパレル業界の人に対する苦手意識のほうが強かった。今思うと、そのときの自分を笑っちゃうし、なんか、かわいいなあという気持ちになる。

セミナー自体は、あんまりピンとこなくて、堀口さんのさばさばした物言いに、引いてしまっていた。金井さんは自信満々で話すし、自分のことをほめまくるので、この人たちあんまり信用できないかも・・・・・・、という感想だった。だって、今まで、自分の世界には、全く存在しないタイプの人だったから・・・・・・。

そういう気持ちとは、矛盾しているが、懇親会に参加している。不思議な人たちに興味を持ったのだった。

「かないずむ」を手に、金井さんに質問した。聞きたいこと、疑問に思ったこと、解釈がこれでいいのかと思ったこと・・・・・・・・。

5つくらい質問の一つ一つに金井さんは、丁寧に答えてくださった。

そのとき、不思議だな、と思ったのは、金井さんの解説が始まってすぐ、「わかった！」と理解できてしまったことである。

私がおりこうさんなのではなく、すいすいわかる仕立てになっている「かないずむ」がすごいと思う。

金井さんが、「今日話そうと思っていて、使わなかった分なんだよね」と、話のプロットを書いた紙を下さった。

ちゃっかり、その内容の疑問点も質問したので、セミナーで一番お得をした受講生になったと思う。(笑)

懇親会なのに、ここでも、堀口さんと何も話していない。(爆笑)

8月 (コーチング開始 3ヶ月前)

小3の次男のミニバスケットクラブの練習に1ヶ月、皆勤賞で参加し、週3回、体育館で汗を流した。

スラムダンク全31巻を借りてきて、息子たちと一気に読んだ。

仕事は、少し増えたが、相変わらず不安定なままだった。

「お母さんがんばろう」そう、自分に言い聞かせていた。

今まで、セミナー三昧で、息子たちと一緒にいられなかった分を取り戻す夏休みだった。

夏物のバーゲンの前夜祭で、ニシムラさんとゲットした洋服を着て、いろんなところに出かけた。

今までの自分では考えられないくらい、積極的に人と接するようになった。

9月 (コーチング開始まで2ヶ月)

営業をかけていないのにカウンセリングを受けたい、コーチングを受けたい、と言われるようになった。

正直、びっくりしている。

あれだけ必死だったときは、何にもなかったのに・・・・・・・・。

がんばった分が、芽が出てきた、というより、楽しそうにしている自分になったことが大きい。

しかし、この時点ではまだ気づいていない。

9月中旬、倉敷に4日間、カウンセリングの仕事に行った。

大原美術館を堪能した。美術館との付き合い方がわかってきた。

ところが、すごい試練が待っていたのだ。

仕事はセミナーのサポートだったのに、サポート役の自分が精神的に参ってしまった。先輩カウンセラー達に囲まれて、本来、リラックスして仕事できるはずなのに、緊張しすぎて何もできなくなってしまった。

何とか仕事をこなし終わったものの、帰りのJRで精神的にパニックを起こしてしまった。

今まで、必死でがんばってきた分の、緊張の糸が切れたのだろう。

先輩カウンセラーに頼んで、話を聞いてもらった。

話しながら、もう自分がぼろぼろになっているのが、よくわかった。

「5月に交通事故を起こした時点で、もう、限界だったんだね。死ななくてよかったね」と言われたときにようやく、涙があふれた。

長崎に戻り、一番信頼している、神戸のカウンセラーに電話をいれ、カウンセリングしてもらった。

4月末に仕事を辞めたことを、自分自身が、潜在意識の部分で納得していなかった。

10月（コーチング開始まで1ヶ月）

自分自身とようやくむきあえたが、今度は、どうしたらいいのかわからなくなってしまった。

コーチやカウンセラーの仕事の認知度よりも、自分自身が向いているのかどうか？のところが揺らぎだした。

自分自身が発信をすること、提案を続けること、返事をまつこと、すべて、自分の限界に来ていた。

何日も笑っていない、泣いていない。感情がフリーズしていた。

「ひとつ、ひとつはいい物を持っているのに、モチーフの状態、繋がっていない。だから、人の心に届かない」と鋭いフィードバックをもらった。

今まで、動き続けていた自分に、赤信号をだし、上京の予定もすべて、キャンセルして、動きを止めた。

もうこのまま、動けなくなる・・・本当にそう思っていた。

ここまで、同時進行で、堀口ひとみさんとクロス方向に、自分が動いていたことがある。

4月7日に、最初に、堀口さんのHPを開いたときから、配信してもらっていたメルマ

がだ。

HPの90日コーチングが、ずっと気になっていた。

いいなあと思っていたが、どんどん行列が始まり、空きがなくなってきた。

私は、コーチングで、「目標を立ててみましょう」と言われると、あっという間に完璧！という目標を立てしまう。

しかし、目標を立てられるのと、実行できるのは、大きく違う、なぜなら、そこに「捉え方」という大きな壁があるから。

それは、今までの知識と経験でもう十分にわかっていたが、どうしても捉え方が変えられない。

動けない状態で、悶々としていた10月末、HPを開くと、
「90日コーチング、11月スタート、1名募集」の文字が目に入った。

私は、迷わず、申し込みをクリックした。

2008年11月13日コーチングオリエンテーション

「本田さんは、どうして、コーチングを受けたいのですか？」

「どんな自分になりたいですか？」

次々とする質問のなかで、動きたくても動けない自分が、
どんどん浮き彫りになっていった。

落ち込んでしどろもどろになっている私に、堀口さんは、不安状態⇒可動状態⇒行動状態の説明やほかのクライアントさんのコーチングの受け方をさらりと説明してくれた。アパレル業界の人、自分とは違う世界の人、今まで自分の周りにはいなかった人、苦手意識よりも、今の自分をどうにかしたい！どうにかなるかも・・・の期待感が大きくなった。

「何時から始めますか？」 堀口さんの声が、スタートのホイッスルになった。

コーチング1回目（2008年11月27日）

堀口さんのコーチングには、提出するものがたくさんある。考察のための質問集や、タイプ別テスト、ストレングス・ファインダーなどなど。

自分自身をもう一度見つめなおす作業になった。

そして、自分の新しい切り口が増えていった。

「いろいろ送って頂き、ありがとうございました。タイプは、コントローラーですね～」

「尊重ができていないんですね」

「小さな幸せに気づかないタイプですね」

「00ですね」

堀口さんのフィードバックが続いた。

ぼやけまくっていた私の目の前が、どんどんクリアになっていく。

底抜けに明るいコーチングセッションだ。

堀口さんの真っ直ぐな捉え方を見せてもらおうと、

自分の姿勢やたち位置のずれに気づいてくる。

「本田さん、グレてますよ。斜にかまえず、素直に受け取りましょう。」

「やってもいないのに、失敗にはならない、事件は現場で起こっている！」

コーチングの途中で、私の中で、ゴト～ンと大きな音がした。

守りのつもりで着ていた、重い鎧（よろい）が脱げていった。

もう、鎧はいらない。

「失敗は進歩ですよ」と堀口さんが言った。

「そうだ、怖くないんだ！失敗すると前に進める！」

不安妄想の世界から、現実の世界にきちんとチューニングできるようになった。

身軽になって、わくわくしてきた。

「軽くなりましたね～」堀口さんと二人で大爆笑して、セッションが終了した。

コーチング2回目（2008年12月11日）

「二週間、いかがでしたか？」の声でセッションが始まった。

「ずいぶん軽くなったのですが、時々、やろうとしても行動にブレーキがかかるんです。」

「え～、そうなんですか。どこでかかるんでしょうね。深掘りしていきましょう！」

自分の弱点、できてないこと、って「見るのはつらい、考えるのは嫌なもの」

の視点が180度かわっている。

さ～て、なんだろう調べてみよう！のワクワク探検隊になってきた。

発見されたのは、頑張っている自分を認められない自分。

「出る杭は打たれる」が怖いから、頑張れない。

「頑張っている人、勢いがある人を見た時、本田さんはどう思いますか？」と堀口さんが聞いた。

「すごいなあ。がんばってるな。と思いますが、嫌な気持ちはしないです。」

あ〜そうか。かんばっても、いいんだ〜。

今だと、笑ってしまうが、ほんとにそう思った。

勢いがある人（自分自身）を認めるコーチングになった

これは大きな転機になった。

周りを気にしての力の出し惜しみ、をしなくなった

コーチングフィーが決まり、なかなか言えなかったクライアント候補のかたに、すーっといえるようになった。

自分軸が定まり、ありふれた言い方だけど、自分を見つけることができた。

これがしたい、あれがしたい、とちゃんと出すことができるようになった
やりたくない、むり！とすべて放り出すことができるようになった

だんだん、ストレートに感情表現ができるようになった
自分で自分のことがどんどん好きになってゆく

コーチング3回目（2008年12月26日）

「いかがですか、最近は？」の堀口さんの声から始まった。

答える私の声は弾んでいる。報告したいことがたくさんある。

古い自分と新しい自分の移行が始まった。

ピントが合ってくることで、引き寄せがおこり、クライアントになりたい、という方が2人決まった。

「受け取り方、入り方が変わったのですね」と

堀口さんの明るい声にますます嬉しくなる。

なにをどうしたいのか、机上の会議ではなく、現場主義に変わった

焦点がきちんと合うと、洞察力が上がった。

今まで、雑音で聞こえなかったラジオが、周波数を合わせることで、明瞭になるように、相手が何を伝えたいのか、きちんと聞き取れるようになった。

狙いが定まってヒットするので、きちんと相手の心に届くようになった。

自分のことを楽しく分析する私に、

堀口さんは「なるほど」「深いですね」と聞いてくれる。

「そういうことだったのですね。素晴らしい！」こんな風に褒めてもらえると本当に嬉しくなる。

嬉しさは行動に繋がっていく。行動が加速していく実感がどんどん大きくなっていった。

「やれない」と思う自分を変えたい、といった時、「私は、できそうって思います」と堀口さんは、あっさり言った。そうか、できると思えばいいんだ！

私がずいぶん変わったけれど、私の周りの人たちもずいぶん変わってきていると感じるようになった。

コーチング4回目（2009年1月9日）

堀口さんの「どうですか？新年は。」の声で始まった。

「どんどん動いているので、まだ、新年始まって、9日しかたっていない・・・と思っています。」と答えている。

意識が変わって、身体が変わって、潜在意識とコンタクトできるようになった。

「それって、すごいですね」「そんなに変わったのですか」、堀口さんの驚く声が、聞こえてきた。

「ブログを書き始めたので、アドレスをどうやって人に教えたらいいですか？」と聞いた瞬間、パソコン教室になって、堀口さんから、いろいろ教えてもらった。(笑)

パソコンが苦手だった私にとって、「パソコンを使って」というキーワードは、大きい。私の中で、産業革命が起こってしまった。

パソコンに限らず、「**できないので、教えてください**」と言うのは、**勇気がいる**。

このコーチングで、その**ブロックが取れた**。

同時に、相手に勇気がないのをわかって自分がどう動けばいいのか、を考えるようになった。

お金ブロックがとれた。

朝、起きるのが楽しみになった。

毎日が、遠足の楽しい日々になった。

婉曲な言い方ではなく、スパーンと相手にきちんと伝わる表現ができるようになった。
そして、相手に伝わっていることが実感できるようになった。

コーチング5回目（2009年1月23日）

堀口さんに次のような感想メールを送っている

最近、虫の知らせというか、不思議な感覚が多くなりました。

堀口さんのブログや、堀口さんのおすすめの鮎谷周史さんや、土井英司さんのメールマガジンを読んでいて、「知りたい」と思っていることや考えていることを「タイムリーに教えてもらえる」という感覚があります。

私の思っていること、なんでみなさんわかるの？と、とても不思議な気持ちです。

「それは、妄想ですよ」精神科の先生からは、言われそうですが・・・。
実際に臨床例でそういう症状が存在しますから、あんまりいうと、「本田さん、ちょっと診察しましょう」って呼ばれちゃいますね。（笑）

私自身、これはとてもワクワクする状態です。

先読みをして、シナリオを書いて、準備をして、の不安妄想でいっぱいなのは、もうそれだけでへとへとでした。

あれもこれも、もっていこうと荷物に詰め込んで、目的地に着いたときには、
疲れて動けない、という状態です。
これは、きつい。何のための旅行なんだか。（笑）

不安の中には、「どうなるかわからない」「なにがあるかわからない」の要素がいっぱいでした。

今は、先がどうなるかわからない状況は同じですが、妙に安心しています。

「大丈夫、できるから」「やろうと思ったら、いっぱいサポートがしてもらえるから安心」という感じです。

「先が読めないときには、動かないほうがよい」から
「先が読めないときは、行動しよう」に変わっています。

これはすごいぞ！と自分で自分を褒めまくりです。⇒褒めまくりも大きな変化です。

自分が変わることで、周りからのメッセージを受け取りやすくなり、
その結果、動きやすくなりました。

それから、もう一つ。

私は、日記を書くことが嫌いでした。

思えば、以前はせっせと書いていたんですが、書けば書くほどネガティブになって、
つらくなったからです。

いつの間にか、「記録を残すことにより動けなくなる、過去を振り返る材料は残さない」
という鎧を着ていました。

ブログを書いてみて、頭の中を整理して、潜在意識と顕在意識のリンクをすることで、
逆にどんどん動けています。

びっくり！

今まで、モチーフでしかなかった様々な考えや出来事が、どんどん繋がっています。
繋がることで、ますます動きやすくなっている、というのが、コーチングをうけて、
60日たった感想です。

自分だけでなく、周りも少しずつ変わっています。

これから、楽しみだなあ。

最後に

自分がワクワク楽しい毎日を送っていると、周りの人たちのモチベーションが、
どんどん上がってくる。

本田さんと会えるって思うと楽しみで・・・と言ってコーチングの契約をしてくださる
方がでてきた。勉強量は、比較にならないくらい増えた。

いいコーチと言われたいのではなく、素直に自分自身のスキルを上げたいと

思って動いている。

堀口ひとみさんのコーチングにたどり着くまで、ものすごく大変だった。
文字にしてみて、びっくりしている。

もっと早く、コーチについてもらえば・・・とは、思わない。
いや、確かに書いてて思ったな。（笑）

しかし、私は知っている。痛みの分だけ、クライアント側にたっていいコーチングができるということ。

私は、一生懸命がんばっていたけれど、思うような結果が出せなかった。
要領が悪く、タイミングが合わせられず、さらには、運にも恵まれなかった。
思いっきり、エネルギーの無駄遣いをしていたと思う。
こうだったら、いいのに・・・と思う事はたくさんあっても、なかなか叶わなかった。

堀口ひとみさんとのコーチングで、マイナスがプラスに変わった。

今の私、毎日が楽しい。
仕事を見つけた。教育関係に提案していたことが採用された。クライアントが増えた。
人間関係が良くなり、家族の笑顔が増えた。物怖じせず、人と話せるようになった。「知らないから教えて」と頼めるようになった。おしゃれになった。セルフイメージが上がって、自信もついたし、自分が好きになった。

洞察力が上がってきて、「この人は今どんな状態かな」「どんなサポートが必要かな」とわかるようになった。ピンポイントで、相手がして欲しいと思っていることを考えて、動けるようになった。

1月から、スポーツジムに通っている。トレーナーについてもらって、本格的に身体を鍛えている。
小学生の息子と一緒にバスケットをして、ワンハンドシュート、ジャンプシュートを決めたい！が目標だ。
階段を駆け上がれるようになったし、体力がついたおかげで、仕事もたくさんこなせるようになった。
姿勢が良くなり、かっこよく洋服を着こなせるようになってきた。

一番嬉しいのは、「自分は、できる」と信じられるようになったこと

そして、これからやりたいのは、「自分ができる」と気づきたい人のサポートをしていくこと

私から、読んでくださったみなさんに、このメッセージを送りたい。

私もできなかったけれど、できるようになりました。

さあ、あなたも鎧をぬぎましょう。

明日は、遠足です。

身軽になって、走っていきましょう。

あなたも、できます。

本田 章子

やすこさん アパレル勤務 (40)の第1回目のコーチングは、私の中でかなり印象的だった。ずっと、ずっと店長の愚痴を1時間話し続けていた。それを、私は聞き続けた。2回目からどんなコーチングになるのだろうか？私の中でも正直、不安がよぎる。やすこさんのコーチへの要望は「承認を多くしてください。」というものだった。これも初めてだ。話を聞き、承認を多くしていくことで、やすこさんは、どんな風が変わっていったのだろうか？

90日前の自分

90日コーチングを受ける前のわたしは、主に職場での人間関係について悩んでいた。アパレルという慣れない職場にチャレンジ精神で飛び込んだのは良かったものの想像以上に接客が大変で そのうえ 人間関係まで大変で 自分一人で解決するにはとても困難に思えた。

いくら考えて 良くなるようにと思って 行動しても、改善どころか改悪になっていき どんどん悪循環にはまっているとしか思えなかった。

ひとりで グルグル状態に陥っていた。

何とかしたい。何とかできるはず。

そうは思うものの出口が見えない状態が続いていた。

堀口さんとの出会い

そんな時、せめて接客を何とかできるようにしたくてネットサーフィンをしていたら偶然 堀口さんの HP を見つけた。
それが 堀口さんとの出会いだ。

それまで堀口さんの存在は知らなかったが、HP を読んで 直感でこの人なら大丈夫！！
そう思った。

そして 数日後、「アパレル店長、カリスマになる！！セミナー【接客編】」の DVD を
申込んだ。DVD を見て、仕事に活かして行こうと思っていこうと思ったのだが、
DVD を見ているうちに この人のコーチングなら大丈夫なのでは？？
という思いが浮かんた。
どうしてかは、今も わからない（笑）

というのも、わたしは 初対面で電話で自分のことを、あれこれ話すのは苦手だったの
だから。何度か 電話でカウンセリングというのを受けたことがあったが、いちども
まともに話ができたことはなかった。 電話自体も非常に苦手だった。

また 昔からコーチングの存在は知っていて気になってはいたが、
無理な行動をなさい。と言われたら、どうしよう。という思いが何故かあり、
コーチングに興味はもちつつも、現在まで 申し込むことは一度も無かった。

今回 堀口さんの「アパレル店長、カリスマになる！！セミナー【接客編】」DVD を
見ていたこともあり、初対面だし 電話だけど 既にわたしは堀口さんを知っている
という感覚で話せるかな？？と思った。

ちょうど9月始まりの90日コーチング残り2席。というのを見て、
思い切って申し込むことにした。

コーチングスタート

コーチングが正式に始まるまえに、オリエンというのがある。
主に コーチングのテーマを決めるものだ。そして、一度 コーチと話をして 本当に
コーチングを受けるかどうかを 決めるということでもある。

オリエンで、わたしの中で 普通に話せるかどうか??が、いちばんのポイントだったが、苦もなく 普通に話すことができた。話せるならコーチングを受ける!!と、決めていた。

コーチングのテーマはどうするか??について話し合い、

いろいろと気になっていることはあるが、

どの場合も 自分がネガティブに考え過ぎてしまうところからきていることから、問題が発生しているように思うので、堀口さん流のポジティブな考え方を聞いて、自然とポジティブに考えられるようになっていく。ことを目標とした。

その頃のわたしは、そのずっと昔に比べたら ポジティブにはなっていたが、まだまだネガティブに捉えてしまうことが多かった。

そのうえ、癖なのでその捉え方がネガティブかどうか?

にさえ 気づけない状態にもよく陥ることがあった。

それを、コーチングやメールを通して 変えていくこととした。

店長のこと

コーチング初日。

わたしは、コーチングセッションのほとんどを お店の店長のことを話していた。

堀口さんは何も言わず、ずっと聞いていてくれた。

わたしは、店長のことばかりをどうして話しているのか?

自分でもわからず、でも止めることもできず 話し続けていた。

そして、1時間近くたったころだろうか?

堀口さんが言った。

「店長の話をしても、何も変わりませんが、あなたの話をしなくても良いのですか？」

と、

そう言われ、

わたしは、「あー」と、大きな声をあげたそう。

後に堀口さんに聞いた (笑)

わたしはといえば、堀口さんに言われ　ようやくハッと我にかえり、不意に気づいたのだ。

どうしてこんなに店長のことばかり話していたのか。

ずっと、自分が悪い。と、自分を責める気持ちが強く、そのことに全く気づいていなかった。

そう、わたしは店長の言動に　とってもとても怒っていた。

わたしは、堀口さんに言った。

「わたし、店長のこと怒っていたのですね。そのことに、今　気づきました。」

本当は自分が怒っていた。という気持ちに気づいたとたんに、心が少し楽になった。

自分の本当の気持ちに気づくのは本当に大切だ。

本当の気持ちに気づいているつもりでも、なかなか気づけないこともある。そんなとき、心を開いて話せるコーチの存在が強い味方になってくれる。

その後、堀口さんと話し合い
店長に関する事で　いくつかの課題たてた。

1)まずは、ありがとう。を伝える。

1日の終わりに、ありがとうを伝える。言えないときは、メールで伝える。

2)店長に何か言われた、ネガティブに捉えることがあっても意識的にポジティブに捉えなおすこと。

それが自分でできないときは、堀口さんにメールをして手助けしてもらう。

3)人のためにしている行動を自分でねぎらい。取り方は相手次第。自分自身と行動を別々に考えるようにする。

もしもとんでもない課題を言われたら、どうしよう。という思いがあったので、

この課題に決まって内心 ホッとしていた。

これなら 出来る！！から。

すぐに課題に取り組んだ。

堀口さんのコーチングの不思議なところは、
コーチングセッション以降にも気づきが得られることだ。

課題に取り組み始めてすぐに、自分が「変化への抵抗」を持っていることに気づいた。

何か行動を起こそうとしたとき、
それまでの自分らしくないから そんなことできない。
という思いがあることに気づいた。

このとき、「**課題3)人のためにしている行動を自分でねぎらい。取り方は相手次第。
自分自身と行動を別々に考えるようにする。**」を思い出した。

自分自身と行動を別々に考える。同一視しなくてよい。

と、この課題を考えた時は 自分がしたことがうまく行かない時、
そのことと自分自身を同一視しなくてよい。ということだったのだが・・・

課題を思い出したとき、
ふと自分がしたことがうまく行った時はどうなのだろう??
と思いが浮かんだ。
それまで、考えたこともないことだった。

自分自身と行動を同一視しないということは、うまく行ったときも同じように、
自分と同一視しない。
ということだよね???

それは 一体 どういうことなのだろう??

このときに、何度かやりとりした堀口さんのメールの内容を思い出した。

そのときのメールがこちら ↓

===

店長のことですが、向こうがどんな態度を取っても基本的に関係ないです。

こちらが、いつも誠意と信頼と感謝の気持ちで接していればいいのではないのでしょうか？

そういう気持ちで接していても、イライラするひとならば、人間ができていないでしょう。

普通、誠意、信頼、感謝の態度をとれば、みんなウエルカムになってくれます。

私の見解としては、相手は関係ない。

自分がいつも素敵な態度でいるだけだ。

=====

そうか・・・

自分がどう在りたい。

それが大切なんだ。

行動をした結果、喜んでくれたら自分はいい人で、喜んでくれなかったら悪い人。
そんなことではなかったんだ。

もっとシンプルで、自分が素敵な態度でいたいのなら
そういう態度を取り続ければいいだけなんだ。

堀口さんのメールを読み、

自分がどう在りたいか？自分に問いかけた。

そして いつも素敵な態度でいようと、心に決めた。

このときに、「変化への抵抗」がはずれたように思う。

課題1:ありがとう。を、伝える。

言っているようで、意識して思い返すと 実際は あまり言っていなかったと思う。
意識して 1日の終わりに、必ず 「感謝」を伝えることができた。

課題2:何か言われたら意識的に捉え方を変える。

これは、はじめのうちは 難題に思えた。何度か 堀口さんにメールのやりとりをした。

このときの堀口さんのメールは、いつもシンプルで心地よく
本当に自分に楽に受け取れる。考え方をしていた。

この堀口さんからのメールを何度か読んでいるうちに、

わたしは 「本当に、自分が楽になるように受け取っていいんだ。」 っと思った。
それまでは、受け取り方は自分次第という言葉を知っているだけで、
実際は考え過ぎで 自分に楽になるようにシンプルに考える。
ことは全くできていなかった。

それが、あれこれ考えすぎず、シンプルで楽になる考えでいい。って心底思ったら、
気が抜けるぐらい すっごく心が楽になったのを覚えている。

こうして、徐々に 受け取り方を意識的に変えて行くことで、
店長の態度に 次第に慣れてきて 接することがあまり苦痛では なくなってきた。

本当に慣れて、楽に考えるようにできてきたからだと思うが、
自分をあまり責めないようになってきた。
その代わりに 今度は リアルタイムで店長の言動に対して
怒りを感じるようになってきた。
これは進歩だ。

今まで、抑圧して感じられなかった怒りをリアルタイムで
感じられるようになってきたのだから。

コーチングで、次の課題として
店長がどのような言動であろうとこちらが笑顔で接する。
ということとした。
この頃、コーチングを開始して1ヶ月程だったと思う。

店長の態度に慣れてきて楽になってきてはいたものの、
店長の言動に振り回され笑顔でいることができないことも多いということが
コーチングを受けているうちに わかったからだ。

結果は、おもしろい出来事が体験できた。
あることで、店長の言動に怒りを感じていたのだが、
怒りを感じていても意味がないので、
わざと意識的に笑顔をつくり 服を畳んでいたら、
なんと その怒りが すーっと消えていったのだ。
これには、とても驚いた。

更に日にちが過ぎると
店長との関係が楽になり、言動にあまり振り回されないようになってきた。

そして、2ヶ月が過ぎた頃だろうか？

楽な時は多いけど 気になってしまうときもある。
その繰り返しが気になっていた。

確かに受け取り方は、意識的に変えている。
気になるたびに、ポジティブに捉えてきた。ずいぶんと楽になってきた。

だけど、どうして こんなに気になることが起きるのだろうか？？ それが謎だった。
意識的に捉え方を変えているので、気になって振り回されて落ち込むときがあっても、
引きずることはほとんどなかった。

ポジティブに意識的に捉え方を変えているということは、
いったんはネガティブに受け取っている。ということだ。

それが、気になったのだ。
どうして、こんなにネガティブに感じてしまうのだろうか？？
こんなにも頑張っているのに、どうして変わらないのだろうか？？

と、ここで ハタと気づいた。
わたしは、頑張っている？？何の為に？誰のために？？疑問が浮かんだ。

あっ！！！！！！気づいた！！！！！！！！！！

わたしは、店長に認めてもらうために 頑張っていた！！！！！！
だから・・・店長が望むような行動がとれないとき、落ち込んでしまっていた！！
店長に認めてもらいたい！！と、思っていたから！！
いつのまにか、自分軸から他人軸に変わっていた！！

理由がわかったら、スッキリした！！
そして、店長に認めてもらうために 頑張るのをやめることにした！！

このときからだと思う。
本当に気持ちが楽になり、店長がどんな言動でいようと
ほんと気にならなくなってきた。
いつもわたしは最善の対応をしていたから。
ちょうど3ヶ月になるぐらいだったと思う。

店長の態度は当初から変わってはいないと思う。
しかし捉え方と意識を変えただけで、すごく素敵な店長に見えるようになってきたし、
店長をととても優しいと感じるようになってきた。

と、堀口さんに伝えた頃。。別の支店への異動が決まった。

接客のこと

接客は、苦手だった。ずいぶん前の学生時代、少し接客の経験があるだけ。
だけど接客を選んだのは、何故かわからないけれど 苦手意識はあるけれど
それを乗り越えたらなんだかとっても好きな仕事になるような気がしたから。
コミュニケーション能力を磨きたかったから。

コーチング初日、接客のことも相談をした。
どうすればいいのだろう??
このとき、堀口さんに ショップリサーチをしては?? と提案された。

ショップリサーチ??それでいいの??
それなら、わたし 出来る！！

と、またしても内心ホッとして 翌日のお休みから 早速実践した。

どこのショップへ行っても、接客に意識を向けて いろいろ見て回った。
どういう接客をされると嬉しくて、どういう接客を不快に感じるか体感した。

結果は・・・

とっても参考になった！！ショップリサーチをして正解だった！！

それまでの自分は、接客をしているつもり。だった。

でも、ショップリサーチをして わたしがしていた接客したつもりのことは、
接客ではなく 単なる声掛けだった。と、気づかされた。

たくさんのショップを見てまわった。
主に不機嫌なお客様が苦手だったので、
不機嫌なお客を装いショップリサーチをした。

こちらがいくら不機嫌な顔をしていても、素敵な笑顔で接客してくれる人が何人かいた。

こちらの態度に動じず、笑顔で接客してくれる態度がとても素敵だなと思った。

と、同時に いっくら不機嫌でお店に入っても
あまりにも笑顔だと自然にこちらも笑みがこぼれてしまうことに気づいた。

それからだ。不機嫌に見えるお客様への苦手意識が減った。

また 年配の顧客が多かったので、世間話も必要だった。
しかし 世間話さえ なかなかうまくできなかったので、
練習としてバスなどでとなりに座った年配の女性に意識的に話掛けて、
世間話をする練習をした。

コーチングを初めて半月ちょっとした時だったと思う。

念願のおまとめ買い。が、発生した。

そのときの接客は、とても長かったのだが 本当に心から楽しんで接客をして、

お客様が喜ぶ姿をととても嬉しかった。
最後に「今日はとても楽しかったわ。」と言っていただけで、
おまとめ買い以上に とても嬉しいことだった。

この接客をきっかけに、接客を楽しめるように変化していったように思う。

心のもやもや

店長との関係も改善されつつあり、
接客も心から楽しめるようになった頃、3ヶ月近くたった頃だろうか??
なんだか、心がもやもやしているのを感じるようになっていた。

どうしてなんだろう??
いろいろ行動して、良い変化を感じている。堀口さんにも変わった!!と言われ、
嬉しいはずなのに 気持ちが晴れない。

どうして??と思いつつも、何だか 心がもやもやしていること自体に蓋をしていたよ
うな気がする。
良い変化になっているのに、もやもやするなんておかしい。って、思っていた。

そんな頃
堀口さんのブログで、タイミングよく 堀口さんのもやもや体験が載っていた。
それを読んで、もやもやしてもいいんだ。って気づいた。
もやもやしてもいい。って気づいたら、自分の心のもやもやに、はっきりと気づけた。

もやもやしているのは、わかったけれど 理由は解らなかったのもので、
そのことをコーチングのテーマとすることとした。

そのときのコーチングのなかでは、何がもやもやの原因になっているのか??を
話し合っていた。しかし、なかなかこれというのが出てこない。

強いていえば、朝 時間もあるが 何もできないで出勤することが多いので、
朝の過ごし方を変えることにした。

堀口「朝、やりたいことは何ですか？」

と聞かれ、

わたし「そうですね。書くことが好きなので、書くこと。と、ヨガもしたいし、掃除もしたいし、瞑想もしたいし、為替の勉強もしたいんです。でも、こんなにできないですよ。」

堀口「日替わりではダメなんですか？」

わたし「あ・・・それ、いいですね。思いついてませんでした」

コーチングの良いところ。

自分の気がつかない視点をくれることだ。

日替わりでやれば、全部できる。とわかったら、面白いことに 優先順位がハッキリわかった。

堀口「どうしますか？」

わたし「とりあえず、書くこと。とヨガします。為替の勉強は今でもなくてよいし。

瞑想もとりあえずいいです。ヨガしてれば瞑想っばいし、掃除は夜することになります。

30分ぐらい掃除したほうがいいかな？」

堀口「毎日掃除するなら15分で良いですよ」

わたし「なら、そうします」

と、やることは 意外にあっさり 決まった。

でも、心のもやもやは 少し残ったまま その日のコーチングを終えた。

しばらくして この日のコーチングのことを書いているうちに、もやもやがスッキリとしてきた。

コーチング終了時、もしかして??とは思っていたが、いやいや違うよね。と、否定する気持ちもあったのだが、やはりそうでした。

そう、わたしは書くことが大好きだ。

何か悩んだら、書くことで 気持ちを整理したり、自分の気づかない気持ちに気づいたりするタイプだった。

しかし、今の仕事を始めてから 思うように書く時間が取れずに過ぎていた。ヨガも仕事を始める前は、ちょこちょこしていたのだが、今の仕事を始めてから時間が取れず、全然 実行できていなかった。

掃除もいつもキレイにしたいのにできていなくて散らかり放題だった。

書きたい。ヨガしたい。掃除したい。って思っていたのに、
時間がなくてできない。と思い込んでいて、やりたいのにできなくて。
それで もやもやしていた。

書くこと。ヨガ。掃除。
そんな些細なことで、心がもやもやしていた自分を認めたくなかったらしく、
コーチング終了時点までに気づけなかった。

そっか、書くこと。って、わたしには大切なことだったんだ。って、
気づけたことにとても感謝している。

正直、朝 早く起きて 続ける自信はなかったのだが、毎日堀口さんに報告することと、
また堀口さんからのフィードバックシートの中でのコメント

⇒理想の朝の過ごし方は、セルフイメージUPにもつながりますよ！

この言葉を見て、よしがんばろう！！と思った。

それから、毎日 実行して 堀口さんに報告メールをした。
堀口さんからは、時折 実行したことに対して ねぎらいのメールが届いた。

そのときのひとつがこちら ↓
===

3日坊主通過おめでとうございます！

もうすぐ息するのとおなじくらいになるといいですね。

===
そのねぎらいのメールがとても嬉しくて。
自分がしていることを見てくれている人がいるということが
とっても心の支えになった。
そして 目標の21日を無事にクリアした。

最初から、21日続いたら後は独りで頑張っていくつもりだったので、それ以後堀口さんにはコーチングセッションの時以外、特に報告メールはしていないが、順調に現在まで一日も欠かすことなく継続している。

朝いちばんに自分の大好きなことを実行していると、一日の始まりがとても心地よい。本当に始めてよかったと思っている。

ヨガを始めて、少しずつだが身体が軽くなってきたように思う。今は、継続してどういう変化が起きてくるか？が楽しみにしている。

手放して入ってきたもの。

心のもやもやから、朝のヨガ、書くこと。
夜の掃除を始めてから数日が経った頃だったろうか、

急遽 経済的な問題が生じた。

このままだと、堀口さんのコーチングを継続するのが難しい状態になりそうだ。

困った。非常に困った。
堀口さんのコーチングは継続を決めたばかりだった。

いつも楽しく、そして無理なく行動を促進され変化していくのが楽しくて、継続を決めたのだ。

しかし、このままでは継続は難しい。困った。

そのとき、偶然届いたあるメルマガに
「株や為替への投資は終わり、これからは自己投資の時代だ」
というような内容が載っていた。

それを読んで、そうだ。自己投資だよ。よし、決めた！！

翌日 その頃 持っていた 全ての株、全ての為替を 決済した。

相当の痛手だった。

90日前の自分だったらあり得ない行動。

しかし、その決済したお金でしばらくはコーチング継続できる！！

それが いちばん 嬉しかった。

わたしにとっては コーチングは究極の自己投資だった。

そして、その当日 知人から 欲しい。と思っていた あるモノをいただいた。

かなり驚いた。

必要なモノは 必ず手に入るんだ。と、思ったように 思う。

そして、驚きは まだ続く。

それから 数日後 知人の知り合いから 仕事のオファーが来た。

90日前の自分だったら、絶対に選ばない仕事だ。

今の自分だから来たオファー。

今の自分だから受けようと思ったオファー。

そう驚いたことに コーチングを受けているうちに

いつの間にか、ネガティブな部分ではなく

ポジティブな部分に

自然とフォーカスするようになっていた。

とは言うものの しばらく悩んだが、

コーチングで堀口さんと話し合い、

あまりにも タイムリーに来た話だったこと。

純粹にやってみたい。と思ったこと。

勉強してみたい。と、思っていた内容が含まれること。

職場見学をして、ここなら大丈夫！！と、感じたこと。

そんなことから、転職を決めた。

2008年の振り返り。

2008年最後のコーチングでは、2008年の振り返りを行った。
自分の成長を、言葉で認識したかったからだ。

内面的な変化が大きい1年だった。

いろいろと堀口さんから質問が投げかけられる。

それにひとつひとつ 考えて 答えていく わたし。

堀口「変わったところはどこだと思いますか？」

わたし「変わったところは、楽しい時間が増えたり、
自然とポジティブなところへフォーカスしている自分になっている。
でも、変わってないところもあります……」

堀口「というと??」

わたし「なんていうか うまく言えないのですが、思い込みや観念がとれて
元の自分 本来の 生まれたときの自分に戻りつつあるような気がします。」

堀口「2007年の今頃は、2008年はどうなっていたか??」

わたし「そんなこと考える余裕なんて 全くなかったです。」

それは、

ずーっと最悪だと思っていた 2008年だったが、
内面的にすごく成長できたとても良い一年だった。と、心から思えた瞬間だった。

堀口コーチありがとうございます。

最後に

90日前の自分とは、ずいぶんと変化した自分がいる。
本質的な部分は変わってはいないが、捉え方、意識の持ち方、それらが変わった。
その結果、心が楽になり、何事も楽しめるように変化してきた。
より本質的な自分らしさが表に出てきたように思う。
楽しい時間、幸せな時間が、どんどん増えてきている。
ひとりでは、こんなに短い間に 変化しなかっただろう。
これも、すべて堀口コーチに出会えたからだ。
そして店長に出会えたからこそ、コーチングを受けることを決心できた。
今のわたしは心から店長に感謝している。店長との関係に悩んだこともあったが
今思い返すと 楽しかったことだけが浮かぶ。とても素晴らしい職場だった。

めちゃくちゃ明るい性格の美佐代さん(44)。フィットネスインストラクターをしている。彼女のクラスはいつも満員だ。体の美を取り扱ってきて、今度はココロということで、コーチングを勉強しており、これからビジネスにしていくというテーマでコーチング。しかし、初めての私のフィードバックは、提出された質問集の回答を見て、「美術館行ってないですね。」というところからコーチングが始まった。これからコーチ業の方も拡大していく中で、マーケティングの感性を養うコーチングと、パーソナルブランディングがテーマとなっていたが、美佐代さんがコーチングを受けていく中で、気づいていったことは、一体なんだったのだろうか？

ひとみさんに会える一ヶ月前

2008年8月、コーチングの勉強も終了した同年4月から4ヶ月ほどが経過していた。いざ開業！となってクライアントを募るが営業の仕方？が分からない。

知り合いに片っぱしから「私、こういうのやってるんだけど・・・」

というメールを送ると

「頑張ってください」とエールを送られ、

「あなたらしく生き生き出来るサポートします！」と送ると

「十分自分らしく過ごしてます。」とか「それなりに生き生きと充実感持ってます。」

というお断りの返事に撃沈。

20～30人にアタックしてようやく1人クライアントになってくれる・・・

という状況だった。コーチングって実はそんなに世の中で必要とされてないのかなあ？

とさえ思った。

いやそんなことはない！

ただ、確かに売れてるコーチとそうでないコーチは、どうやらいるようだ。

前者はきっとコーチングスキルが高いに違いない。

・・・って事は、自分ももっとコーチとしてのスキルを磨かなければならない！

前のコーチとの契約が切れていたもので、半年ほどコーチをつけていなかった。

よしっ！コーチングスキルを高めるためにコーチをつけよう。

しかも「売れてるコーチ」だっ！

この頃の私は“人に喜ばれることをする”と言うより、

“コーチングすること”がゴールになっていた。

必然の出会い

2008年の夏の終わり頃から私はコーチ探しを始めた。

理由は、コーチングスキルを上げる事だったが、自分の売り方というものを
知りたくて、同時に心のどこかでは“メンター”との出会いも願っていた。

自分の才能を引き出すサポートと、水先案内人の両方を必要としていたから。
けれど、まさか！両方同時に出会えるとは思ってもみなかった。その日までは・・・
後々“コーチ”と“メンター”は別の人だ！というのは全くの思い込みに過ぎなかった。
という事を知る。

しかし現実にはHPや顔写真の印象だけで、なかなか「この人だ！」とビビビッと来る人
にはめぐりあえない日々が続いた。

そして探し始めて1～2週間ほど経過した頃、何となくネットサーフィンをしていたら
「堀口ひとみ」というコーチをやっている人のHPに出くわした。

“カリスマ店長” “ブログランキング No1”・・・なんかカッコ良さそうなイメージ。
直感で「ビビビ！」と来た！

いままで見たコーチとは、なんだか異色の匂いがした（笑）

そして「“**かないずむ**” 無料ダウンロード」という文字が目にとまる。

無料で弱い私は興味を持ったけど、「これきっと、無料でダウンロードさせて何かに勧
誘したり、結局は何かを買わせたりするんじゃないの!？」と、「ビビビ」と来た割に
はかなり“**疑いの目**”で見ている。（ひとみさん、失礼^^;）

しかし疑う反面、なぜか堀口ひとみというパーソナリティが気になって仕方がない。

何度もHPにアクセスする⇒ブログを読む⇒とりあえず、メルマガに登録する・・・と
ここまでは結構簡単に“手を出せた！”（笑）

しかし、まだ「**かないずむ**」には手を出せなかった！

自分がここまで警戒心が強い事に気付いて、新たな発見だった。

ブログは毎日更新されるので毎日読んだ。

メルマガも届き、自分の中で勝手に信頼関係を結び始めていた！

そして、よしっ！この人コーチになってもらおう。というのと「かないずむ」ダウンロードは、ほぼ同時に決めた。同時に決めただけ、それぞれ決定的要因は別物だった。

彼女をコーチに選んだのは「この人、好き！友達になれるわ」という勝手な妄想から(笑)そして「かないずむ」をダウンロードしたのは「自分が変わりたいなら行動しよう」という気持ちからだった。

私は変わりたいかったのだ！警戒心よりもチャレンジ精神が上回ったようだ！

それが「偶然」を「必然の出会い」にスイッチした瞬間！

偶然見つけてから1～2週間の出来事だった。

世の中、偶然を偶然のまま終わらすか？必然にするか？は自分のスイッチ次第・・・だと思った。

コーチング

メールでオリエンテーションを申し込んだのは9月初旬だったと思う。

そのオリエンテーションの日程が決まるまで全てメール。

電話に比べると、最初のメールを送信する意外は緊張感を味合わなくていいのも良かった。そしてオリエンテーションの日が決まり、ここで初めて緊張感を味わった。

私の事どう思うかな？オリエンテーションは何を話せばいいのかな？など、自分もコーチをしているのに・・・(笑)

そしてオリエンテーション当日！指定の番号に電話をかける。（ドキドキ）

相手が電話に出た！「おはようございまーす」あっ！堀口ひとみさんの声だ！（感動）

※ 私は事前に彼女がラジオ番組のゲスト出演された音源をダウンロードしていたので声も知っていた。

「おはようございます」私も挨拶を交わし、オリエンが始まってすぐにまず声を褒めてもらった。「**おはようございます。の声がいいですね！声が良いいというのはコーチング向きです**」と、のっけからセルフイメージを上げる魔法の言葉を浴びせられ
すっごくいい気分♪ わーい！褒められた（ガッツポーズ）

やはり、もちろんプロなので、緊張をほぐす術をお持ちだし、すぐにラポール（信頼関係）が取れるような配慮があるわけだ。
そして2008年9月18日から、堀口ひとみコーチングは始まった。

私が今抱えている問題を口にすると、ひとみさんは「**マーケティングですね！**」と言言。
そしてマーケティングのためには感性を磨くことから！始まった。
コーチから「**感性の磨き方と考え方**」について伝授してもらう事になった。

その時、マーケティングが出来た自分ってカッコイイな～と俄然意欲が湧き出した。
でもマーケティングのマの字も知らない・・・(恥) 大丈夫か？ワタシ・・・

そして驚いたのは、**セッション準備シートがある事と、フィードバックを毎回メールで戴けること**。そんなコーチングは初めてだったし、すごく丁寧で真摯に寄り添ってくれている感じが伝わってきて、嬉しさと驚きを味わったのを覚えている。

更に驚いた事は、**契約してすぐにコーチから本が贈られたこと**。
「さあ！自分の才能にめざめよう（ストレングスファインダー）」といって自分の強みを見つけ出すための本だった。
その結果からクライアントの優位な資質をコーチが把握してセッションするようだ。
それにしても、いきなり本をもらえる！ってすごく嬉しいし、
お得感もあるよなあ～と思った。

(私は“与えられ”始めていた。)

そして私がセッションでリクエストしたのは「ズバッ！と言って下さい。」と、バッサリ型コーチング。そうしたら、ほんと見事にバッサバッサ斬られまくりで（苦笑）
一番印象に残っている最初の“バッサリ語録”は「あぁー努力してませんね！」の一言。
それは「クライアントを増やすために何をしていますか？」という質問に答えた直後だったと思う。

いきなりの専制パンチにクラクラしたが、まるで自分では分かっているけど「まっいつか」的に野放しにしていたところにメスを入れられたような感じだった。凶星ってやつだ！そして不思議な事に快感を味わっていた。もう既に“ひとみマジック”にかかっていた！？決して「M」な訳ではないと思うけど、ずっと個人で仕事をしてきたし、年齢からいうと・・・仕事では立場的にどんどん上の立場になってきて、バッサリ言ってくれる人っていない。

本音のフィードバックは正に望むところ・・・だった。

フィードバック

“フィードバック”と言うものに対して、私はかなりのメンタルブロックを持っていた。
自分の為になること！と頭では理解できて心がついて行かない事が結構あった。
(ひとみさんの言う「プリンス」と「姫」のバランスだと思うけど・・・)

仕事の環境では年齢と共に立場が上になり、フィードバックをしてくれる人がなかなかいないという現状。実際フィードバックが欲しい！と思う反面、素直に受け入れられない事もあった。

カチンときたり凹んだりもしばしばだった。

矛盾しているし、自分勝手な言い分だと思うがそれが本心。

なので、すんなり受け入れられるコーチのフィードバックは私にとって貴重なもの。
きっと特別な存在だからだと思う。損得も利害関係も情けもないニュートラルな存在。
自分の鏡になってくれる人、本気で応援してくれる人、才能を信じて引き出してくれる人だから、「コーチ」という存在はとってとても特別でかけがいの無いものだ！と
身を持って体験したのだった。

そして一番大事なことは、**コーチとクライアントには上下関係がない！**という事。
体育会系でここまで来た私にとって、上下関係と言うものがメンタルブロックの
トリガーなのかも知れないな一。

感性を磨く

90日コーチングが始まってから、一番最初の収穫は「感性を磨く考え方」の考え方を
教えてもらい身に付き始めたこと。

これは「“考え方”の考え方」なのでティーチングではなくコーチングなのだ！

ひ「みさよさん、絵を見るのは好きですか？」

み「いやぁ～どっちか言うと、あんまり好きじゃない……」

ひ「出たっ(笑)これからは絵も見るといいですよ！」と絵の見方まで教えてもらった。

正直、絵をそのように見る！という意識を初めて知った。

そしてあらゆる場面で感性を磨くという事を意識し始めた。

すると、今まで見えなかった（見ようとしていなかった）事が見えるようになる。

絵画もそうだし。

この頃から不思議と美術館に足を運ばなくても街中いたるところにある絵画が

目に付き始めた。恐るべし！潜在意識。

例えば、「おしそうな食べ物」を見た時、今までだったら「わぁーおいしそう」で終わっていた。けれど「どうして自分はコレをおいしそう！と感じたんだろう？」とかすごく混雑しているショップがあったなら「うわぁ～人多いわぁ～」「流行ってるな～」としか思わなかったのが「どうしてこのお店にはこんなにたくさんの人が集まるのか？」という事を考えるようになった。
そしてそれが後にマーケティング、パーソナルブランディングを考える事に繋がった。

この辺りから今まで描いていたゴールに違和感を感じ始めた。
「コーチングをすること」ではなく、「人を喜ばせること」や
「人のお役に立つこと」がゴールだ！

そしてブログも毎日書くようになった。

私が目指す道で成功事例を作っているひとみさんは単なるコーチではなく、メンターだった！（ここでようやく「コーチとメンターは別だ！」と言うのが単なる思い込みだったことに気付いた！）

自分に許可を出す

私の場合、90日コーチングと「かないずむ」を読むことが同時進行で始まったのでなんだか自分が「かないずむ」の主人公になったような錯覚さえ覚えることもあった。
（笑）そんな錯覚の中、自分に許可を出す事へと繋がる二つの出来事があった。

◆＜I＞自分は何を売れるのか？

少しずつ感性の磨き方もわかり始めた頃、ひとみさんのセミナーに参加する事にした。
『独立して月10万円～100万円のビジネスモデルが学べるセミナー』
主にネットを使ったマーケティングとは？という事らしいが、
私には売れるものが無い！そこでセミナー直前のセッションで、私は「自分の商品」を見つけ出す事に焦点を当てて話をしていた。

すると、ひとみさんが「私パーソナルトレーニング受けてるんだけど、トレーナーと一緒に出来るのに、いざ家でやろうと思ってもやり方を忘れちゃって出来ないんだよね～、誰かそんな動画サイト作ってくれたらいいのに・・・」と言うではありませんか！
私は思わず「はい！はい！（と小学生が手を挙げるように）それ、私できます！やります！」と立候補していた。（応援されている心地良さと、自分も人のお役に立てる！という喜びを味わった。）

そしてひとみさん監修の動画サイト『MISAYO'S EXERCISE MOVIE』が出来たのだ！
自分の才能を眠らせていると許可も出せない！ということか・・・
コーチに出会ってないと、もったいないところだった（笑）

（ひとみコーチはなんて人の応援が上手なんだろう！！

私も人の応援が出来る人になりたい！）

◆＜Ⅱ＞セルフイメージを上げる

90日コーチング最後のセッション3日前の12月5日、私はRITZへ行って、金井さんに会った。もちろん、カットしてもらうために！

そしてあえてRITZに行くという行動がセルフイメージをあげることになる。
なぜなら、カリスマ美容師というだけでなく金井さんはマイコーチひとみさんのメンターであり、「かないずむ」の“かないさん”なワケで、私は美容院に行く以上のワクワク感いっぱいRITZに向かった。

（髪型だけじゃない、何かが変わる・・・そんな予感を胸に！）

予感は的中だった！

人生が加速し始めた自分をとて楽しんでいた私は、その反面友人関係の事で少し悩んでいた。そのことを金井さんにそれとなく相談してみた。

私「最近、友達と会っていてもどこか違和感を感じたりすることがあって・・・

そこで友達に合わさないというのは我がままなんですか？」

すると金井さんはこう言った。

「友達が替わる時期なんだよ。友達が替わるという事は、成長した事を意味するんだよ！」

そして更に続くこの一言が私の胸を貫いた！

「堀口さんの独立前と全く同じ」

（えっ！？・・・て事は、ひとみさんもそんな道を通り過ぎて成功した！
ってワケ？　じゃあ、じゃあ、もしかしたら私も成功するために同じ洗礼を受けてるの？？？）

もうその瞬間、「かないずむ」の主人公妄想劇は一気に最高潮へ達し、得体の知れない、そして根拠の無い自信が体の奥からフツフツと湧き上がるのを感じた。（笑）
そしてカット終了後には、いつもひとみさんが言う「セルフイメージ」がかなり上がった。新しい自分を見て、ひとつ自分に許可が出せた。

私は私のままでいい！

自分に正直に自分がワクワクする事、本当にやりたい事をしよう！

（なんだか髪も心もとっても軽くなった。）

最後に

その３日後の１２月８日に９０日コーチングは最終日を迎えた。

一番変わったのは「コーチ」としての視点。

９０日前の私は「コーチングすること」や「クライアント獲得すること」が目標だったが、視点が変わると「人を応援する人」になることが目標になった。なぜなら、この堀口ひとみさんの９０日コーチングで応援される喜びを知り、自分も誰かを応援したくなったから。

私はその後もひとみさんのコーチングを継続している。

それはもっともっと自分を成長させたいから。

そして、成長は永遠に続くものだから。

そしていつの日か・・・

私に応援させてくれる人との必然の出会いを楽しみにしている。

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ると感じていました。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、と思ってしまっていたので・・・。

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あり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。

僕の話をあ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。
おしやれをすること、「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ねー。」
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、自分が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はいって後輩が、
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でいい

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、「ちょっとした気づき」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+ α でした。

転職活動中のさところさん(32)は、お母様と一緒に私のセミナーに出席されたり、彼氏(のち旦那様)ともお食事に行ったり。コーチング以外でも、なぜか身内にお会いしました。転職コーチングから始まって、年上とのコミュニケーションの問題へ。父との関係の修復、彼氏とのコミュニケーション、周りを気にして、なかなか自分の気持ちに向き合えなかったところ、テーマは多岐にわたりました。そして、彼女は転職と結婚、両方とも手に入れたのでした。しかし、転職は成功したのですが、問題を引き寄せてしまいました。その場所は、キャリアアップではなく、さところさんを精神的に、人間的に成長をさせる、雨のち快晴。な場所になったのです。。。。。

堀口さんのコーチングを受けてから、気づいたことがある。

私は、今まで過去の苦しかったことに焦点を合わせて生きていたから、苦しかったのだ。

未来の幸せな自分に焦点を合わせたら、
自分が欲しかった幸せはすでに自分の手の中にあったと。

コーチングを受ける前の私

2007 年 9 月、私は無職になった。

転職を決意し 8 月に某企業から内定をもらっていたが、実家に転職する報告をしに行ったら両親から大反対され、大喧嘩になった。

付き合っていた彼氏にも相談したが、「本当にその会社でいいの？」とさらに追い打ちをかけられた。

結局、私は自分の決断に自信が持てず、内定を辞退して、無職の道を選んだ。

自分が本当にあいまいな気持ちで転職しようとしていたことに気づき、

先へ進めなくなってしまうのだ。立ち直るのに時間が欲しかった。

自分自身の考えをまとめる時間が欲しかった。

内定を辞退して 2 週間、一人暮らしのマンションでボーっと過ごしていた。

2 週間もすると、人間「なんとかせねば！」と前向きになるものである。

今、私にこの時間があるのは、これからの自分の人生を作り出す上で重要なターニングポイントになっているからに違いない。だから、必ず前向きに何か良い方向に向かわなくては！

私は、新しい可能性の扉が欲しかった。

将来について考えるにあたり、これまでと同じ枠で考えるのではなく、強力なブレークスルーが必要だと感じていた。今までと同じ環境の中では、同じ答えしか出すことができない。

自分自身が今まで重ねてきた経験や価値観とは異なる人と会うことで、自分が変わる大きなきっかけを得ることが出来るかもしれない。

なんとなくそう考えるようになっていた。

堀口ひとみさんのコーチングを申し込む

そんな時に急に思い出したのが、コーチの堀口ひとみさんだった。

私の友人の K さんが、堀口さんのコーチングを受けての変貌ぶりを自分のブログで書いていたのだ。

それまでは特にコーチングや堀口さんに対して興味もなかった。

ただ、「だれか新しいブレークスルーをくれそうな人・今までの自分と違う考えやエネルギーを持っている人に会ってみたい！」と考えた時に、堀口さんの名前がポンと浮かんだのだ。

K さんのブログから、はじめて堀口さんのウェブサイトへ行き、

「90 日コーチング」という彼女のコーチングの紹介ページを読み始めた。

ものすごく、キラキラした、ポジティブな言葉が溢れたページだった。
そして、紹介ページを読んでいるうちに、心の底からワクワクした気持ちが湧いてきた。
堀口さんの文章から「キラキラ」が伝染してきたのかもしれない。
「コーチングを受けたら、何かが変わるかもしれない！」
そんな気持ちがどんどん湧いてきた。

堀口さんのサイトを見て 15 分。気づけばサイトから
90 日コーチングの申し込みをしていた。

堀口さんのサイトで初めて「自分軸」という言葉を知った。
両親と彼からの評価を過剰に気にして自分自身の決断を全く信用できなかった私は、
誰に何を言われても揺るがない自信が欲しかった。

90日コーチングスタート

オリエンテーションを経て、ついに堀口さんの初回のコーチングの日となった。
私にとって、はじめてのコーチングは衝撃的なスタートであった。
一番衝撃的だったのは、今まで自分が「最悪な事態にならないように」と慎重になって
いたことが良くない事態を引き付けるということだった。

さとこ：「次こそは失敗しないようにとか、何がいけなかったんだろうと考えれば考えるほど、
そうなっちゃうんです」

堀口：「自分にネガティブな質問をかける人がとても多いんです。
でも、最悪のことを考えることが、最悪の事態をひきよせるんですよ」

さとこ：「私、失敗したことをいろいろ思い返して引きずりがちだったんですけど、それがダメ
だったんですか？」

堀口：「それはダメですね。失敗を自ら引き寄せます。どうしたら自分は成功できたのかを考
えるほうがいいですよ」

というフィードバックがあった。

堀口さんと話していく中で、今までの自分はマイナス志向の世界を自分で作っていたこ
とに初めて気がついた。私は、自分で自分を縛り付けてしまっていたのだ。
今回の転職のゴタゴタも、両親の反対を恐れて「どうしよう」と考えれば考えるほど
ドツボにハマっていったのは、そういうことだったのか！！

堀口：「今迄自分がマイナス思考だったことに気づいたら、ポジティブ思考のスイッチを入れればいいですよ。簡単です。CD と一緒ですよ。ネガティブ思考の CD からポジティブ思考の CD に入れ替えればいいだけですから」

さとこ：「CD ですか？」

堀口：「自分自身のネガティブ思考のCDを、ポジティブ思考のCDに取り替えればいいんです。そうしたら、まったく違う音楽が聞こえてきますから。」

さとこ：「そっかあ！そんな風に簡単に入れ替えることができるんですね！ビックリです！」

堀口：「きっともう、ブルースなんて聞こえてきませんね♪」

思考回路をそんな風に簡単に変えてしまえば良いと言う堀口さんに、驚いた。

そして、あっけらかんとそう言う彼女の口調に「私にもできるかも」と、可能性の扉が一気に開いた気がした。

こうして、私のこれまでの価値観をあっさりとひっくり返した、初回の堀口コーチングが終わった。

自分の今までの視点を変える。

自分がワクワクして楽しくなることを自分を自分にさせてあげる。

それまで精神修行（苦行）が大好きだった私にとって、それはものすごく大きな変化だった。

仕事のポリシーを発見

2 回目のコーチングは、転職活動に向けて具体的に私が何を基準にしたらいいのか、私が仕事をしていく上で大切にしたいポリシーを掘り下げてもらった。

これまで私は、「誰かを癒す仕事がしたい」と思っていた。内定を辞退した会社も、癒しを事業内容にした会社だった。でも、私が求めているものはもっと根本的なところから人をサポートできるスタンスなんだと気がついた。

たとえ癒しがあっても気持ちや身体が一時的に癒されたとしても、最終的にきちんと自分で自立できないと意味がない。自分の感じ方や考え方が変われば、周りの人との関係も変わっていく。

人生がどんどん楽になっていくのだ。

だから一時的な癒しではなく、根本的にその人のあり方が変わって毎日が楽しく過ごせるように気付けるところまで、追求したい。

そんな考えがあったことに、気がついた。
ようやく見つけることが出来た私の大切な信念だった。

私は、次第に思い立ったことを行動に移せるようになってきた。今までは「どうせ〜だから」と行動する前からあきらめていたことが、深く考えずに実行できるようになった。そして、転職活動も少しずつ始めていた。再度のキャリアの棚卸をした結果、人材育成関連の企業にターゲットを絞ることにした。

そして今まで趣味でやっていたオーラソーマのコンサルテーションの方向性も、はっきりと見えた。いつか、このポリシーにそってオーラソーマを仕事にできたらいいなと、思った。

2007年10月20日 「毎日がメッセージ」セミナー with 母

堀口さんのセミナーに、母親を連れていった。

母は、私が無職にも関わらず9万円を払ってコーチングを受けていることに、ひどく懐疑的だった。

「新しい価値観を身につける必要があるから」という私の説明にも、
「そんなに高いお金を払うだけの価値があるかわからないじゃない」といった具合で、常にマイナスの視点から物事を言うだけだった。

そのことを堀口さんに言ったら、こんな返事が返ってきた。

堀口：「お母さん、心配なんですよ。うちも独立するときはすごく心配されましたからね。だから自分のセミナーとかに来てもらって、「私はこんなことやってるんです」って知ってもらったんです。そうしたら母親も理解してくれて、応援してくれるようになりましたよ。」

母がずっと懐疑的だったのは、私がコーチングを受けてどんな価値観を身に着けているのか知らなかったからなのかあ！そう思った私は、母親を堀口さんのセミナーに招待した。母は渋々（？）ながら、一緒に参加してくれた。

そんな母だったが、堀口さんのセミナーを受けて、目から鱗がボロボロ落ちたようだった。特にセミナーの中で堀口さんがおっしゃっていた、

堀口：「神様は楽しそうに何かをしている人を、もっともっと応援したくなる」

という言葉に、いたく感動したようだった。セミナーの休憩時間にも、

「私、楽しそうにしている人を見ると、神様はもっと応援したくなる、っていうの、すごくいいなあと思ったわ。なんか神様が喜んでるのが目に浮かんじゃった！」

とニコニコしながら話していた。そんな母の様子に、私も嬉しくなった。

セミナー当日の夜、母からメールが来ていた。

「今日は初めて聞く考えばかりで、とても勉強になりました。

さとちゃんは、今新しい考え方を知って前向きに頑張っているんだね。

色々と勉強していて、私よりもずっとしっかりしていると思いました。」

母に認めてもらえて、嬉しかった。大好きな母親に理解してもらえるということは、とても心強いことだった。自分がどんな方向に進もうとしているのか。

それをきちんと伝えることができれば、理解してもらえるんだなあと感じた。

父親との関係のコーチング

毎日がメッセージセミナーの2日後のコーチングだった。

さとこ：「メッセージセミナーに母親を連れていったことで、私自身が母の価値判断から自由になった 気がします」

堀口：「そうですか！よかったです！親が心配しないようにきちんとこちらの気持ちや状況を伝えと、親も応援してくれるようになりますから。」

さとこ：「ほんと、そうですね。だから、今度は父親との関係をなんとかしたくて。陸上自衛隊生活 40 年、『仕事を積み重ねて組織の中で上のポジションになって、会社に貢献するのが仕事だ』みたいな。本当に頑固なんですよ。」

小さい頃の私は喘息持ちで、結構脆弱な体質だった。父親はそれを治そうと、マラソンやらスキーやら、彼流の健康法を幼少期の娘の私に徹底したのだ。でも、小さい頃の私にとってそれは苦痛でしかなかった。しかし、嫌がっても、拒否権なしの強制連行(笑)。

そのうち、父親に「私がどうしたいのか、どう感じているのか」をわかってもらうことを諦めていた。

その後も、私の「やりたい、好き」と思うことと、父親の「よしとすること」はことごとく正反対だった。

さとこ：「もう父親に「理解してもらおうこと」を諦めているから、反発するか表面的に接するかしかなかったですね。たまに意見の食い違いから正面衝突しても、必ず理論的に責めら

れて私の負け。父の考えは「いわゆる世間一般の常識的考え」だったから、常識面から攻められたら勝てないですよ。だから、父親と関わるのが嫌でいつも逃げていました。」

堀口：「お父さんに、どうして欲しかったですか？」

さとこ：「・・・認めてほしかった、ですね。父の考え方を押し付けるんじゃなくて、私が考えた
り感じたりしていることを認めてほしかったです。」

そういつてから、気がついた。

さとこ：「・・・私が、認めてません。。。」

堀口：「そうですね。鏡の法則ですね」

さとこ：「そっかあ。私はずっと父に否定されていると思っていたけど、私も父の考え方を否定
してきたんですね。私はず一つと父親に認めて欲しいと思っていたけど、父親も私に
認めて欲しかったんですね。」

そう言いながら、私は急にボロボロ泣きだしていた。なんだか、今まで胸の奥に固まっていた
涙が溶けだして、一気に流れているようだった。

堀口：「お父さんはお父さんなりに色々さとこさんのことを心配していて。でも、娘にどう対応
していいかわからなかったんじゃないですか？お父さん、実はすごく不器用な方なんじ
ゃないですか？」

そう、堀口さんからフィードバックがあった。なんだかすごく、心が楽になった気がし
た。父親への思い込みが解消されたことで、私自身が父の持つ価値観から自由になった
気がした。

父に、手紙を書くことにした。

私を認めて欲しかった。私にはたまたま、父親の価値観とは私は合わなかった。

私は女なので、お父さんの価値観は男らしすぎて、苦しかった。

でも、ようやくお父さんが心配してくれていたということに、気づいたから。

今までいろいろ心配してくれて、どうもありがとう。

父に、そんなメールを書いた。

書きながら、またいろいろ思い出して号泣したけど、気持ちのいい涙だった。

後日、堀口さんのメールマガジンで、私のことが掲載されていた。

堀口ひとみの週明けの読むサプリ！！

2007.10.29 号

実は、ライフコーチングでは、ほとんどの確率で、親子関係に向き合う方が多いです。これまで、ご両親に感謝の手紙、言葉を送られた方も何名かいらっしゃいます。

そして、見事に、普段のコミュニケーションの苦手も克服されているのです。

親子関係は、実は、普段の行動、コミュニケーション、思考に案外と無意識レベルで影響しています。深いです。

(途中略)

客観的にお聞きすると、お父様の行動は、「娘に強くなってほしい。」ということを考えての、すこし体育会系で、娘にとっては、大変だったかもしれませんが、お父様が精一杯考えて、娘を鍛えるには何をしたらいいのか？を一生懸命にされてきたのではないかと、ということです。

Sさんは、だんだんしっくりときて、お父様にお手紙を書く理由が明確になり、書く決意しました。

そして、お父様に翌日、感謝のお手紙をお渡ししたそうです。そうしたら、お父様より温かいお返事が来たみたいです。

そのお返事を見た、Sさんは、お父様が、とても前向きであることに、気づいたそうなんです。そして、もっとお父様のお話を聞いてみたくなったと、おっしゃっていました。

Sさんは、よくよく考えてみると、助言などを求める人は、いつも女性ばかりで、無意識で男性の助言者を避けてきたと、おっしゃっていました。

実は、それはお父さんへの苦手意識を反映しているのです。潜在意識は、こういう無意識のことです。深いですよ。

このコーチングの翌日から、私は就職活動を本格的にやろうと決めた。
堀口さんにアドバイスをもらったように、これまで達成した数字をもとに履歴書を書きなおした。急に「仕事ができる人」の履歴書っぽくなって、ビックリした。
そして、改めて数字で見ると、「案外私、いろいろやって成果も出しているんだ♪」と自信になっていた。

就職が決まる

10月28日、人材育成のベンチャー企業の面接を受けた。
小売業向けの研修やりサーチを行っている企業だった。

面接時、入社後しばらくは接客リサーチとレポートづくりから入って、慣れてきたら研修の方へ、というお話を頂いた。お給料も前職+35000円(月額)と、大幅アップだった。
社長・オーナーの雰囲気も明るく、「この会社で働いてみたいなあ」と感じた。

10月29日、内定。

私は、就職することを決めた。
私がやりたいと思っていた、個人の気付きや考え方にもリーチするような研修をしていること、そして社長の話を聞いていて、会社で働く自分の姿がイメージが出来たことが決め手だった。

早速、堀口さんに「就職しました！」メールを送ったら、「おめでとう！」メッセージがやってきた。そして、その日のブログにアップしてくれた。

今朝、メルマガで「父と子」というテーマで書いたのですが、
そのコーチングのクライアントさんから、メールをいただき、
なんと、転職先も決まってしまったようでした。

ほんと、あっという間の出来事でした！

S様は、転職コーチングということで、始まったのですが、
最初に話していた業種ではなく、コーチングをするにあたって、
S様の、本当に自分が人にとって、どんな貢献をしていきたいのか？
というところに、焦点を当てて行ったので、

ココロの中の思いを、コーチングで、どんどん掘り下げていきました。

コーチングを受けると、本当にココロの中で思っていたところへの
転職が成功してしまいます。

それは、お金の条件面とかではなく、

(と、言いながらも、月+約 4 万円上がったそうですよ！)

本当にココロが欲している方向にベクトルが向いた瞬間から、宇宙が味方するからです。

だから、本当にしたいことを見つけることが大事なのです。

**本当にしたいことを見つけるということは、その人が生まれてきた役割を
ちゃんと果たせる場所に行くから、神様が応援してくれて、
宇宙が味方するのだと思います。**

そして、コーチングで、深い面接を受けているみたいなものですから、
面接に行っても、きちんと答えることができ、

さらに、自分が出来ないことを相手に言われても、

自分の本心で、それは、出来ません。と伝えることもできるようになるのです。

本当に、自分のやりたいことに、フォーカスができます。

さらに、今日のメルマガにも書いたのですが、

父親に対する、子どものころからの、苦手意識の理由が分かり、

お父様に感謝の手紙で、本当の気持ちを伝えられるようになって、

面接でも、本当に素直に自然体に物事が伝えられるようにもなりました。

と、ご感想をくださいました。

親子のコミュニケーションの問題が解決すると、普段苦手としていた
場面でも、うまくコミュニケーションがとれるようになるのです。

堀口さんのコーチングを受けたことから、私の中で劇的な変化が始まった。

気がつけばずっと気がかりだった父親との関係性も好転！

転職先も決まってしまった！！私は、こんなに短期間のうちにこんなに考え方が変化する
ような体験を、初めて味わった。これまでの自分とは違う、成功している人に出会う
ということは、人生に対する価値観をガラッと変えてしまうのだ。

転職先でのお仕事スタート

2007 年 11 月、新しい仕事がスタートした。入社してみると、同期入社がもう一人いたが、ちょうど 10 歳年下だった。社内にも若いスタッフが多く、「社会人経験」という意味では新入社員の私の方が長いほうだった。

私は新しい環境に入ると、しばらく優等生の仮面をかぶってしまう癖があり、それは今回も例外ではなかった。この 2 ヶ月間、あんなに自分らしさを見つけた！と思っていたのに、急に借りてきた猫のようになってしまい、自分でも驚いた。「どうしよう！？」と、思わず堀口さんにメールをしてしまった。

堀口さんへ

仕事がスタートしました。

会社の人みんないい人そうなのですが、私自身が妙に緊張しています。

社内に年下で自分よりもキャリアが若い人が多いこと、

自分がそれなりに経験をつんで来たことから、

どんな風に社員の人と関わったらいいのかよくわかりません。

これから、どんな自分を打ち出していこうか戸惑っていて、

20 代で転職したときにはない緊張感を感じています。

そう、堀口さんにメールをすると、
こんなメールが返ってきた。

さとこさんへ

大丈夫ですよ。

新しい環境に行って、最初から本当の自分らしくいられたら、

そのほうがおかしいです。

最初は緊張していても、仕事をするうちに

仲良くなれば良いと思います。大丈夫ですよ。

堀口ひとみ

あ、そっか。みんな初めての環境だったら緊張するよなあ。

堀口さんからのメールに、少し肩の力が抜けた。

自分を見失いそうになったときに観的にフィードバックをしてくれるコーチの存在は、私自身がニュートラルでいるための後押しをしてくれた。

コーチングをお休みする

2008 年になると、仕事が一気に忙しくなった。新しいことを、ひとつひとつ覚えていった。社風は小売業界独特の体育会系で、一つミスをするとかかなり怒られた。80 年代に戻ったような指導方法に疑問を感じながらも、必死に会社の社風に馴染もうとした。

ある時、社長と電話で話している時に、「あなた、私が言ったことを違う表現で繰り返すの、やめなさい。同じ言葉で繰り返せばいいでしょう。頭よさそうに見られたいと思っているようで、気持ちがよくないわ！！」

としばらく電話口で怒られ、涙が出るほどショックだった。私なりに自分の言葉で噛み砕いて社長に確認していたのだが、自分の何がいけないのか、まったくわからなかった。でも相手にそういう印象を与えてしまう自分が良くないのだろうと思った。

とにかく会社と仕事に馴染むことが第一で、私は自分の心と向き合う余裕をなくしていた。また、社長はコーチングよりもティーチングの手法を良しとする人で、私がコーチングを受けているのを知った時も、あまり良い反応ではなかった。

私は会社と社長のことを理解したかった。会社や社長の考え方を理解したら、会社に対する違和感も消えるのではないか。

そう思った私は、しばらくの間コーチングを休むことにした。

半年の間、まずは会社の業務に慣れることを最優先した。

次第に仕事の内容に慣れ、プロジェクトの工程管理もするようになり、全体を見られるようになった。社内のメンバーとも一緒に仕事をするうちに仲間意識が生まれ、会社帰りにみんなで一杯飲んで帰る、なんてことも増えてきた。私は社内での自分の立場と人間関係を確立しつつあった。

しかし、精神面では、「仕事＝大変、辛い」というマイナススパイラルにハマってしまった。とにかく仕事量が多く、毎週のように自宅で持ち帰り業務だった。

6 月位から仕事量と疲労がピークに達し、会社と社長の愚痴をいい、辞めたいと思って

いた。

一方、プライベートでは、お付き合いをしていた彼と結婚が決まった！

引っ越しと結婚式の準備も同時並行で忙しかったが、楽しい日々が続いた。このプライベートのラブパワーがあったから、なんとか仕事も乗り切ることができたと思う。

コーチング再開を決意する

仕事と結婚式の準備に追いまくられながら、私は再び堀口さんにコーチングをお願いしたくなった。社長や会社の考えはともかく、今の私にはコーチングが必要だと感じたのだ。今のマイナスだらけの状況はマズイ！！

もっと前を向いて、楽しいことに視線を向けたい！！

私らしさを取り戻さないと！！そう感じるようになった。

コーチング再開。自分が幸せなことに気づく

2008年8月9日、コーチングを再開した。

久しぶりの堀口さんの声に、話をしているだけで自分が元気になっていくようだった。自分のプラス思考に光があたって、キラキラしていくような感覚だった。

さとこ：「とにかく、社長が大変なんですよ。もう、何かあるとまくし立てるように一気にこちらを責めるし、まったくこちらの立場からの意見を聞かないで文句を言うので、みんな疲れてしまっています。しかも社内にいるときは、「私が社長なんだから、私がいつも居心地よくするようにみんなが努力するのが当たり前」っていう考えで。普段は研修にずっと行っていてオフィスにいないのでいいですけど、コミュニケーションを取るのが大変です。」

堀口：「社長、相当疲れてますね。社長は口には出さないけど、大変なんじゃないですか？」

さとこ：「・・・そういえば、何かの時に「私も大変なのよ。外はつらいんだから。社内にいるときくらいゆつくりしたい」と言っていました。」

堀口：「それは社長もつらいなあ！まずは社長を温めてあげないと。社長という枠を外して、一人のKさんとして考えた方がいいですよ。「社長だから～すべき」という考え方は依存ですから。今社内が依存体質になってますよ。」

さとこ：「依存かあ・・・。そうかもしれませんが、みんなで依存しあって疲れちゃってる感じです。」

堀口：「まずはさとこさんが社長を温めてあげないと。あなたは今、結婚するし、社内で一番幸せなんだから(笑)。」

これには、ビックリした。

社長がこちらに依存しているとは思っていたが、私たちも社長に依存していたのか。

「～だから・・・すべき」という考え方は、「・・・」でいて欲しいという要求を相手にしていることになる。それが満たされないから、辛くなる。知らないうちに、そんなマイナススパイラルに陥っていたのか。

そして、まずは自分からアクションを起こさなくてはいけないんだと感じた。

社長を、これまでとは違う側面から見るができるような気がした。

堀口：「いろいろ聞いてると、もっともっと、っていう感じになってますよね。」

さとこ：「そうですね。なんかやることがたくさんあって」

堀口：「さとこさん、2008 年は転職して、お引越して、結婚して。すごたくさん、いろいろやってきていますよね。ものすごい進み方だと思いますよ。」

さとこ：「そう言われると、確かに頑張ってますね、私。」

堀口：「そうですよ、自分がやってきたことに対して、ちゃんとねぎらってあげてください。

意識的にねぎらいの時間を持つてあげるといいですよ。今一番幸せなときじゃないですか！」

さとこ：「確かに、私幸せかも知れないです(笑)。

じゃあ、これから毎週金曜日をねぎらいの時間にします！」

45 分のコーチングが終わったら、私は「自分って、幸せだったんだ」と思ってビックリした。1 時間前までいろいろなことに悶々としていたのに、急に目の前が開けていくようだった。人に影響されるのではなく、まずは自分が自分軸を持って人に依存しないように。それから始めようと思った。

その週の金曜日。

コーチングで「毎週金曜日を、自分の幸せ承認タイムにする」と宣言したので、早速実行した。

私は、相当幸せだった！（笑）。

今まで、本当にマイナスの心配ごとばかり見ていたんだと、しみじみしてしまった。

幸せなことに目を向けると、世界は変わる。

本では読んでいたけれど、実践できていなかったんだと改めて実感。

自分で「幸せアンテナ」を立ててあげるだけで、私の毎日は急に幸せなものになった！

社長を温める日々と自分軸の確立

「社長を温める」と言う視点を持つてから、少しずつ社長を「社長」という肩書を通してではなく、1人の人として見るようになった。そして、週5日間毎日全国各地へ出張している社長に、「ありがたい」という意識を持つようになった。

面白い事に、私の気持ちが変わると、急に社長との接点が増えていった。

仕事をしようと朝早めに出社すると、社長がいて既に仕事をしていた。席について仕事をしようとすると、社長から今の社内の雰囲気や問題点についていろいろと質問されたり、意見を求められた。今までそんなことは一度もなかったので驚いたけれど、私なりに一生懸命話をした。

「私が何か言っても、みんな反発する気持ちが出るでしょう。かみもとさん1人に社内の雰囲気を変えるのをお願いしたいとは思ってないけど、私がそういう風に思っているのは知ってもらいたくて」

と、社長は話していた。社長がすごく社内の空気を気にしていたのがわかった。しかしその一方で、社長自身に、自分の考え方や接し方を変えようという姿勢は見られなかったのは、少し気になった。

別のタイミングで、社長に同行してクライアント先のイベントのサポートに行った。帰りの特急の中で社長とビールを飲みながらプチお疲れ様会をした。今まで社長と話をするときは、ひたすら聞き役に徹していた私だったが、自分なりの仕事への取り組み方や考えを社長に話をした。

一人の人間同士で話をすると、社長は、心の中に信念を持って仕事をしている1人の女性だった。社員に対する対応は相変わらず首をかしげることが多かったが、

「社長も1人の人間。私たちとは違う立場で、違う考え方・感じ方がある」
と考えるようになると、冷静に状況を見られるようになった。

その後も、堀口さんのコーチングを続け、
私の中のイライラはどんどん少なくなっていく。

オーラソーマ成功に向けてのコーチング

9月13日の土曜日午後から、会社の友人にオーラソーマのコンサルテーションをする約束が入っていた。とても素敵な友人なのだが、どうにも悪い男性ばかり引き寄せてしまうところがあり、1度コンサルテーションを！という話になっていたのだ。彼女のために、絶対いいコンサルテーションをしてあげたいなあと思っていたので、コーチングの際に、堀口さんに成功イメージを引き出してもらった。

堀口：「オーラソーマは、どんなことをクライアントの方に提供できますか？」

さとこ：「あなたが選ぶ色があなた自身、ということで、ありのままの自分の気持ちを知ることができますね。」

堀口：「ありのままというのは、マイナスにも、プラスにも働いてしまう言葉なので、注意したほうがいいですね。コンサルテーションを受ける前に、彼女にコンサルテーションに対していいイメージを持ってもらうための、マインドセットが必要です。どうなっても明るい未来へ導かれるものであると、説明するほうがいいですよ。どんな感じでしょうね？」

さとこ：「なるほど！そうですね、自分自身の本当の気持ちを知ること、より未来の幸せな可能性にフォーカスすることができるようになる、という感じかなあ。」

堀口：「いいじゃないですか、それ！それで行きましょう！」

ということで、私の中でも未来にフォーカスしたコンサルテーションのイメージを持って、コンサルテーションに臨むことができた。私自身がHappyをイメージして行ったコンサルテーションは友人にとても喜んでもらえて、思わず堀口さんに報告メールを送った。

----- Original Message -----

堀口さんへ

今日のオーラソーマのセッション、とてもうまく行きました！
コーチングで、セッションの方向性がはっきりしていたおかげです。

いつものことですが(笑)、
本当にありがとうございます！！

「とても楽になって、今日これから帰る時もいいことがありそう」

とすごく穏やかな笑顔で喜んでもらえました。

彼女に、

「世のため人のために、いろんな人にやってあげてください」

と言われました。

「私のセッションは、人を楽にしてあげられるんだ」と

たくさんの承認をもらって、私が感謝したい気持ちでいっぱいになりました。

この友人は、私のセッションの後に初めて会う約束をしていた男性と、1週間でお付き合いすることになった。そして、1ヶ月後には、結婚が決まってしまった！！

自分のコンサルテーションがきっかけの一つとなって彼女が幸せになってくれて、本当にうれしかった。そして、この日のコンサルテーションを境に、私の中で「オーラソーマで独立したいなあ」という思いが徐々に強まっていった。

退社の決意のコーチング

堀口さんのコーチングを再開してから、私は相手に期待してイライラすることからどんどん自由になっていった。自分の中に軸ができて、周りの人の感情にそれほど左右されなくなった。自分軸が出来上がって人に依存しなくなったことで、会社の組織全体としての問題点も冷静に見ることができるようになっていた。そして、冷静に会社の人間関係や経営陣の会社の運営方法を見つめるにつれ、今の会社から卒業すべきなのではないかを感じるようになった。

その日のコーチングで、私は堀口さんに、今の会社の実情をすべて打ち明けた。

今までは、「自分の見方が依存的ゆえに会社こと・社長のことをまっすぐに見ることができていないのでは」と感じていたが、その日は違った。非難するのではなく、実際に毎日起きている事実を伝えたのだ。

そうしたら、堀口さんから承認があった。

堀口：「さとこさん、もう充分がんばりましたよ。社長はもう、会社の人間がみんないなくなると気付かない境地になっているような感じですね。これからはずっと同じことを繰り返しますよ」

さとこ：「そうなんです。最初は自分にもよくないところがあるからだと思っていたんですけど、それだけではなかったです。でも、以前みたいに社長の気分に左右されることなく客観

的に見るができるようになったので、もういいかなと思って。」

堀口：「よく頑張りましたよ！本当、以前の依存的なところがなくなって、すごく精神的にしっ
かりしたと思いますよ！さとこさんが、この会社に入って、メンタル的に強くなれたこと
は、とても良かったですよ。もう、お疲れ様！と自分をねぎらってあげていいですよ！」

そう言われて、ものすごく安心した！

堀口さんに承認してもらえたことで、自分の考えや感じ方が間違いではないんだと、
心の底からほっとした。本当に、この約1年間のことが頭に浮かんで涙がにじんでしま
った。そして、ようやく自分の考えに従って動くことができるようになった。

10月30日、退職の意思を伝える

会社に12月15日で退職をしたい意思を伝えた。

翌週、正式に12月15日付で退職する許可が下りた。

退職が決まり、精神的にすごく楽になった。そして、あとに残る人たちのために、
自分がやっておくべきことはできる限りやろうと思った。

オーラソーマ独立に向けてのコーチング

退職後にオーラソーマのプラクティショナーとして自宅サロンを開業していくための
コーチング&準備を進めた。仕事は立て込んでいたが、未来の自分のために色々なこと
を考えて準備をしていくのは楽しかった。

そして、独立に向けて具体的な行動を！！

という段階になったら、堀口さんのコーチングが一気に熱血スパルタになった（笑）。

堀口さんから具体的に「これをやりましょう、あれが必要です」と教えてもらうことを、
内心「ひえ〜っ、そんなにやるのお?????」と思いながら出来ることから一つずつ
こなしていく感じだった。

特に厳しく（？）コーチング（コンサル）を受けたのが、

「オーラソーマのサイトを検索しようとした人に、
自分のサイトに興味を持ってもらうにはどうしたらよいか」だった。

堀口：「オーラソーマに興味を持った人は、どんなキーワードでサロンを探しますか？占いと
か、カラーセラピーですか？直接オーラソーマって、あんまりいいような気がするん

ですけど。」

さとこ：「そうですね……。私の場合は、オーラソーマ、とかサロンとか……。」

堀口：「でも普通の人には、いきなりオーラソーマでコンサルテーションしたい！ってならない人も多いと思うんですよ。最初は、今の自分は何色の気分なのかな～、とか色の意味を知りたいとか、そういうところからだと思いますよ。」

さとこ：「うーん。そうですね。自分の良さをなかなか認められなかったり、自分の内面についてもっと向き合ってみたい人にやってあげられたらいいと思うんですけど。」

（長いので、途中省略）

堀口：「だから！さとこさんが「～してあげたい」と思っているサービスと、インターネットでオーラソーマを検索しようとしている人が求めているサービスは違う！！って言うことなんです。オーラソーマを検索しようとしている大多数の人が、まず何を知りたくて検索するのか、入口にフィットしたものを提供しないと、さとこさんのサイトに来てもらえないですよ！！！」

さとこ：「！！！そういうことですか！！！！」

堀口：「そうなんです！！やっと分かってもらえましたか(笑)。」

ものつつすごい、目から鱗だった。

オーラソーマを皆さまに提供したい！！という思いは強かったが、私は「自分がこうしたい」というところにしか視点がいていなかった。「お客さまは何を求めているのか」という商売で最も大切なことに気づいていなかったのだ。

このことには、本当にびっくりした。商品売るというのは、こういう視点からなのか！！と、ものすごく衝撃だった。

こんな風にして堀口さんに指導されながら、私のオーラソーマ独立に向けた準備は進んだ。しかし、時折「私、これでいいのかな。せつかく退職したら、少しゆつくりしたいような。」という気持ちも心をかすめていた。

独立を実行して得た気づき

私は無事に退職の日を迎えた。

会社退職後、「独立！」と決心して色々動いていた。

私はオーラソーマできちんとお金を稼げるようになりたかった。

より多くの人にオーラソーマを知ってもらいたいという思いと共に、自分自身がより質の高いサービスを提供するためにもオーラソーマで収入を得ることが大切だったからだ。

友人やブログで私を見つけた方からコンサルテーションのお申込みを頂き、

コンサルテーションを受けていただいた。

「ブログを見てご連絡をくださる方がいるんだ！！」とインターネットの威力を改めて感じ、「これはやらねば！」と毎日ブログを更新し、いかにブログのアクセスをあげるかを考えていた。

ところが、ところが。

実はやっている間に、なんだか苦しくなってきた。

どんどん前に進みたいのに、どうにも、自分自身の内側とやっていることがしっくり噛み合わない気がしてきて、動けなくなってしまった。

「どうしてだろう」、そう考えて見つかった答えは単純だった。

私は、家でゆっくり奥さま業をやってみたかったのだ。

もともとのおんぴり屋で、お料理や掃除が大好きだった私。

家でご飯を作って、お掃除して、お買い物に行って。

ゆっくりしながら、多忙な旦那さまをサポートしたかったのだ。

そう気づいて、私はゆっくりと毎日を楽しむことにした。

自分の心が必要としていることを、まず自分にしてあげる。

そうして心が満たされたら、またオーラソーマのコンサルテーションをするという、次のステップがやってくると思ったからである。

以前の私なら、「ここまで独立に向けて堀口さんにコーチングをしてもらったのに申し訳ないから」と、そのまま独立準備を続けていたかもしれない。

でも、私は堀口さんのコーチングのおかげで、そういうことを気にしない「自分軸」を持った人になっていた。

1年の振り返りのコーチング

年の瀬の12月31日、2008年の締めくくりのコーチングがあった。

2008年というよりは、2007年に初めてコーチングをお願いした時からの、総集編みたいなコーチングだった。初めてコーチングを受けた時は、まさか約1年後、自分が家庭に入ってオーラソーマのコンサルテーションをするようになっているとは、思ってもみなかった（笑）。

堀口：「今年は、ものすごく成長した１年だったんじゃないですか？」

さとこ：「そうですね。本当に頑張りました。大変だったけど、

精神的にすごく成長しましたよ～。」

堀口：「そうですよ。さとこさん、すごく精神的にたくましくなりましたよ！良かったです。」

さとこ：「はい。この１年があったことで、ようやく「好きなことをしてもいいんだ」という許可が自分自身に下りました(笑)。」

堀口：「あっ、それ名言ですねえ。メモしないと(笑)今、１年の振り返りのコーチングをしてるんですけど、クライアントさんがたくさん名言を言われるんで、それをブログに載せてるんですよ。」

さとこ：「じゃあ、ぜひ！周りの人の反応を気にすることが本当に減りましたね。前は常に人にどう思われるかが気になってましたから。だから今回、一度ゆっくり毎日の生活を楽しもうというのも、あまり抵抗なく決めることができました。でも、オーラソーマや自己啓発に関するお金は自分で稼ぎたいので、落ち着いたらまたスタートします。」

堀口：「そうですね。そうやって自分のペースで積み重ねて稼げるようになればいいと思いますよ。とりあえず、2009 年前半何をしましょうか？」

そして、2009 年、自分なりのペースで取り組めることをコーチングで引き出してもらった。嬉しかったのは、堀口さんが私なりのペースを認めた上で、「何をやるか」にきちんとフォーカスして目的を作ってくれたことだ。単に私ののんびりペースを承認するだけでなく、必ず行動を起こす目的を作ってくれる。

さすが「コーチ堀口ひとみ！」、と思った。

さとこさんへ

フィードバックシートです。

【セッションの焦点】

■2009年の前半

・基盤づくり

レベル4をとる

コンサルテーションをしていく

子供

ヨガを3, 4人でやるスペースがほしい

HPを作る

2/17に名古屋 伊勢神宮

2月までに小冊子を作る

縁のなかった人へもオーラソーマを広げる

思ったのですが、子供ができる前に基盤を作れば、子育て中にも、スカイプでセッションできますよね。なので、子供後のことも考えての基盤づくりということでとても意味のある時なのではないかと思います。

以上です！

「子供後のことも考えての基盤づくりということでとても意味のある時」ということから、

私の未来を考えてくれているのが伝わり、とても嬉しかった。

確かに、私にとって「今」という時期は、とても大切な時期なのかもしれない。

これからも、未来に向けて一つ一つ、積み重ねていきたいと感じた。

エピローグ

「堀口さんのコーチングを受けて、自分の中で何が一番変わったのか？」

私は、堀口さんに会ってから、自分の人生を楽しむこと、

幸せになることを自分に許すようになった。

自分の人生の焦点を、楽しい今と未来に合わせるようになった。

これが、1番の大きな変化である。

堀口さんに会うまで、私は常に過去を見ていた。

オーラソーマやヨガを通じて、

「過去の自分の経験を通して、自分が何を得的べきか？」

といった修行僧チックな、ある種精神的苦行が好きだったのだ。

だから、ひとつのメンタルブロックを解除すると、またすぐに次のブロックを探しに行く。常に自分を苦しい立場に追いやっていた。

でも、堀口さんと出会って、人生の幸せな側面に焦点が合った。

人はみな、幸せになるために生きている。そういう考え方が、どんどん私の中に入ってきて、毎日がどんどん色鮮やかになっていった。

「自分を幸せにしてあげるためには、どうしたらいいのか」

を考えて行動できるようになったこと。それが、とても大きな変化だった。

そして、この1年間を振り返って、私のテーマは自分軸の確立だったと、改めて思う。

今、私はとても幸せだ。

他人の価値観に揺さぶられたり、比較したりすることなく

自分なりのペースでオーラソーマのコンサルテーションができて、

「奥さま」の立場を満喫している（笑）。

1年前に欲しいと思っていた自分軸は、様々な経験とコーチングのおかげで、
きちんと私の中に育ってくれていた。

電機メーカー開発職で、リーダーをしていて、プライベートではファイナンシャルプランナーの資格を持ち、さらに勉強を続けている茂さん(39)。あるセミナーで出会ってから1年後、コーチングのお申込みが・・・そんな慎重なアナライザータイプの彼が、ファイナンシャルプランナーの資格を生かした、勉強会を開きたいということで、最初の1歩をお手伝いした時がありました。そこから、加速したと思います。毎回のセッションのテーマがリーダーシップに進んでいき、部下への権限委譲、コーチング的アプローチなど、コーチングで決まったことを彼は、着実に現場で実践していき、自信をつけていきました。そして、心にゆとりを持ち、周りにも影響を与えるリーダーに成長していました。資格を生かすための行動計画と仕事のこと。いつも2本立てでコーチングが進んでいます。

もし、あなたの目の前にもう一人の自分が現れ、

「今の自分は好き？」

って聞かれたら、なんて答えるだろうか？

自分なら今は、はっきりと「YES」と答えることができる。

でも一年前の自分は違っていた。

自分は変わった。

そして、言えることは、「あなたも変われる」ということ。

導いてくれる人があなたの前にいてくれさえすれば。

そしてあなたが、変われると信じることができるのなら。

§ 出会い

「人は自分の望んだとおりの人間になれる。」

そう聞いたことはないだろうか。

世の中には、お金持ちになる方法や成功法則などの情報があふれている。

自分も成功哲学の本を読み、セミナーに行き、

「自分を変えたい。」

そう思っていた。

でも、どうすればいいのか。全くわからず、手探りの状態だった。

そのころ自分は、残業、休日出勤の忙しい毎日を過ごしていた。

会社勤めをしており、やりがいはあった。

ただ、忙しいばかりの毎日に 「これでいいんだろうか」 と疑問を感じてもいた。

「自由な時間を持って、豊かで幸せになりたい。」

世の中には、そんな人生を送っている人がたくさんいる…らしい。

自分もそういう人生を送りたい。そのために、自分を変えたいと思った。

そんな中、参加したセミナーで出会いはあった。

「はじめまして。堀口ひとみです。」

犬飼ターボさんのセミナーに参加したとき、彼女と一緒にテーブルになった。犬飼ターボさんは、ビジネスオーナーとして成功した後、「CHANCE」などの小説を書いている成功小説作家だ。

同じテーブルには、自分を入れて4人が座り、はじめに自己紹介をした。

私は会社の名刺ではなく、自分で名刺を作り、こう書いていた。

『ファイナンシャルプランナー(FP)を目指しています！』

こう名刺に書き込むことで、自分をアピールするつもりだった。

堀口ひとみさんと名刺を交換すると、受け取って一言、こんなアドバイスをくれた。

『目指しています』ではなく、『なります』。未来は断定形で書いた方がいいです。」

初対面で、いきなり何!? わけがわからなかった。

それに、「目指している」と 「なります」。そんなに違うのだろうか？

正直言って、ピンと来なかった。

ひとみさんは、マクドナルドからアパレル店長に転身し、そして現在は独立している。
アパレル店長時代は、ブログランキングで1位になったこともあるという。
自分とは全く別世界の人に感じられた。そんな生き方をしている人は、
私の周りにはいなかった。
ただものではなさそうだと。
話していると、全身から自信があふれているように感じた。
身体はスラッとしているが、華奢な感じだ。
この体のどこにそんなパワーがあるんだろう。
ますます興味が沸いた。

この人を必要とするときが来るかもしれない。
そう直感で感じた。

§ 未来を断定する

「目指している」と「なります」。
よくはわからなかったが、名刺の言葉を変えることにした。

『2007 年 ファイナンシャルプランナーになります！』

印刷した名刺を見て、ひとみさんの言っている意味が少しだけわかったような気がした。
断定形で書いた言葉には、自分の意思が入っているのだ。つまりこうだ。

「ファイナンシャルプランナーになります」のイメージには、
なった状態。つまり、受かることが必要。でも、「目指している」というイメージは今
現在の状態で構わない。試験に受かっても受からなくてもよく、試験結果には関係ない。
いや、むしろ受からない状態でいる方が、名刺に書いた言葉と合っている。
不思議な感じがした。でも表現を変えたからといって、それほど変わるのだろうか。ま
だ、半信半疑だった。
ただ、それからは名刺交換をするたびに、名刺に書かれている「2007 年 ファイナン
シャルプランナー（FP）になります！」の言葉が気になるようになった。

名刺を変えて2ヵ月後、ファイナンシャルプランナーの資格試験を受けた。
合格発表は翌月。
結果は・・・

「合格」だった。

ひとみさんにアドバイスをもらい、『2007年 ファイナンシャルプランナー（FP）になります！』

と名刺を書き直した自分は、本当に2007年、ファイナンシャルプランナーになった。

ひとみさんと、出会ってからわずか3ヶ月。

もしかしたら、このときすでに、ひとみさんから大きな影響力を受けていたのかもしれない。しかし、その影響には、自分自身、全く気付いてはいなかった。

§ コーチングへ

出会ってから1年。

自分は焦っていた。

ファイナンシャルプランナーの資格はとったものの、何も変わらない毎日。

冬が来て、春となり、夏、そして秋…。季節は、いつもどおり過ぎ去っていく。

やりたいことは漠然とはあるが形にできず、具体的に何をしたらいいのかわからない。

資格はとったが、その先が明確ではなかった。

時間ばかりが過ぎて、焦りが増していく。

何か変化が必要だと思った。

「そうだ。あの人のコーチングを受けよう。」

1年前のセミナーで会った堀口ひとみさん。

その人のコーチングを受けることにしたのだ。

こうして、私のコーチングはスタートした。

§ 初めてのコーチング

コーチングを受ける前に書く、準備用紙というものがある。

今日のセッションで得たいことや、何をディスカッションしたいのかをあらかじめ記入して、メールしておくのだ。

当日のコーチングは、これにしたがって行われる。

初めての準備用紙。

パソコンの前に座ってはみたものの、何を書いていいのかわからない。

このとき自分は、やりたいと思って始めたファイナンシャルプランナーを、これから実際にどうしていいのかわからなくなっていた。

本当にやりたいかどうかでさえ、自分の気持ちに確信が持てなかった。

このため、本当の気持ちを確認したかった。

準備用紙には、

目標 #1:「自分の本当にしたいことを明確にする。」

目標 #2:「行動にブレーキを掛けている部分を明確にする。」

目標 #3:「明日から行うことを決める。」

この3つを書いた。

これまで学校でも、会社でもすべては減点方式であった。

「ここがダメ」、「もっと〇〇できないと」、「そうじゃなくて、こう。」

一歩踏み出では挫折し、その繰り返しで進んできた。

成長するには、我慢して頑張らないといけない。

だから、いつも「まだ、まだ。」と言いながら、自分自身を奮い立たせてきた。

したいことではなく、やらないといけないことに焦点を合わせてきた。

それが、成果を出すために必要だからだ。

いつしか行動するのは、苦しいことになっていた。

コーチングでは、まず、目標 #1: 「自分が本当にしたいこと」について話した。

本当にしたいことと言っても、実際に考えてみると案外わからないものだ。

いままで自分が、如何にやらないといけないことにフォーカスしていたかが分かる。

そして、現在したいと思っているファイナンシャルプランナーを、なぜやりたいと思ったのか、ファイナンシャルプランナーとして、これから何をしたいのかを話していった。

そして、ファイナンシャルプランナーとしての自分の姿をイメージし、どのように行動していけばいいのかを話し合った。後になって気がついたのだが、「ファイナンシャルプランナーになります」が、気がつかないうちに「ファイナンシャルプランナーの資格をとること」とイコールになっていた。だから、その先のファイナンシャルプランナーとしての姿が思い描けなかったのだ。

堀口「茂さんがファイナンシャルプランナーとして、やりたいと思っているイメージは？」

自分「お金のことで人になかなか言えないけど、みんな心配だと思うので、

そういった人の相談を受けたり、それに多くの人にセミナーで役立つ情報を伝えたい」

そう答えた。

ただ、不安もあった。

世の中には、プロとして活躍している人がたくさんいる。
自分なんか、役に立つのだろうか。そもそも何ができるのだろう。
不安だらけだ。

堀口「不安な理由はなんですか？」

自分「不安の理由ですか？」
「今までやったことがないですし、自分の話が人の役に立つのかわからないし。」

堀口「経験がないのが不安ならば、経験を作りましょう。
今できる範囲で、誰かできそうな人はいますか。」

自分「友人が家を建てると言っていたから、
住宅ローンについてアドバイスができるかも。」

堀口「それから、『この相談については私』というものをつくって、
名刺に書き入れましょう。」
「現状できることと、できないことに分け、できることに集中して、行動しましょう」

そうか。
できる、できないではないのだ。
やりたいことを、できるようにしていく。 行動を妨げているものを見つけ、取り除いていく。
行動していくのは、そういうことなのだ。
準備用紙に書いた、

- 目標 #1:「自分の本当にしたいことを明確にする。」
- 目標 #2:「行動にブレーキを掛けている部分を明確にする。」
- 目標 #3:「明日から行うことを決める。」

は、このコーチングですべて明らかになっていた。

これまでは自分のやりたいことを友達に話しても、
「そんなのやって、どうするの。」、「ムリしない方がいいよ。」
と言われることが多かった。
きっと親切心で言ってくれているのだろう。
不思議と、「やってみたら」っていう人はいないのだ。
自分の思いを話しても、「そんなことは・・・」と批判されてしまう。

否定されるのが怖くて、本音を言い出せなくなった。

そして、自分の思いは心の奥底へ沈み、

他人に対しては存在を隠すようなものになっていった。

自分の知っている世界では、それが当たり前だった。

だから、自分の思いを本音で話すことができない自分がいた。

「また否定される。」 心の中でいつもそう思っていた。

しかし、コーチングでは違った。

すべてを肯定して、受け止めてくれるのだ。

受け入れてから、どう行動するかを決める。こんなことは初めてだった。

自分の思いは、自分の中にありながら、いままで自分とは一体となっていなかった。

周りから否定されるのが怖くて、思いを、自分とは分離していた。

45分のコーチングで、初めて自分の思いを自分のこととして認めることができた。

それが、自分をあたたかい気持ちにさせてくれた。

§ 大変革

コーチングを受けるようになって、自分自身を肯定できるようになった。

漠然とあった不安も、一つ一つ分解していくことで、大した問題でないことや、行動することで、克服できることもわかってきた。

そんな中、会社では新しいプロジェクトが発足し、自分にも部下がつくことになった。
なんだか嬉しい。

しかし、そんな気持ちも一週間もしないうちに消えていった。

実際にやってみると、これまで自分がやっていた仕事に、プラスαで部下の仕事のフォローをしないといけないことがわかったからだ。

目の前の仕事を片付けながら、部下への指示をしなければならない。

だが、そんな時間はとれない。

いままで、自分の仕事だけでいっぱい、いっぱいだったのだから無理もない。

「なんだ、これだったら一人のほうがよかった。」

仕事に追われる毎日に、次第に疲れていった。

挙句の果てには、コーチングの日に帰宅したままベッドの上に倒れこみ、

気がついたら朝だったという、コーチング無断欠席事件も起こしてしまった。

「最悪だ。」

何もかもが。空回りしている。

必死でペダルを漕いでも漕いでも、前に進まない自転車に乗っているようだ。
自分の努力だけでは、どうにもならない気がしていた。

次のコーチング。

仕事に追われすぎて、このところ疲れているということを話し、
その疲れる原因は何なのか？
コーチングの中で話していった。

コーチングの最中、最近の状態について、こんな質問をされた。

堀口「自分が10点出来ることがあるとすると、部下の人たちは、
何点くらいの位置にいるんですかね？」

自分「3点くらいですね。」

そう答えた。自分がこれまでやってきたことが、そうそうできるはずがない。
部下は、仮に言われていることがわかって、実際には3割くらいしかできないだろう。
だから、3点分くらいの仕事しか、これまで指示していなかった。

堀口「ということは、あと7点分も可能性が残っているわけですね。」

「えっ。」と思った。
そんな考え方したことなかった。

§ 他人を成長させる

堀口「部下の成長の機会を奪っていませんか？」

この言葉に、ハッとした。

自分「そんな考え方したことなかったです…。
そっか。自分が彼らにはまだできないと決めつけていました。」

堀口「茂さんが、部下の可能性を閉ざしてしまっているということですね。
そんなに成長の余地があるのなら、仕事をふって人材育成をしていくことで、
どこまでできた？と聞くようになるからコミュニケーションが必然的にとれるよう
になりますね。」

目から鱗が落ちるとは、こういうことを言うのだろう。
そうだった。彼は少なくともあと7点分、成長することができるのだ。
3点分しかできないから、自分がやらないといけないと思っていた。
成長の余地があるなら、仕事を任せ、少しずつ成長してもらえばいいのだ。
自分は、信頼し、成長させることを忘れていた。

『次の日から、積極的に仕事を与えるようにしよう。』

そう心に誓い、その日のコーチングは終了した。

「この仕事は、誰が成長する機会なのかな」

翌日、早速、そう考えることにした。

そして、ちょっとハードルが高そうなことでも、はじめに説明し、
わからなかったらその場で何度でも聞いてもらって構わないことを伝え、
部下に任せることにした。

こうして、次第に仕事を任せるようになった。
本人にとっても、ハードルの高い仕事を任せられ、それをやり遂げることは、自信につ
ながったようだ。人の成長というのは、こんなに嬉しいことなんだ。
仕事に追われすぎ、疲れ果てていたことが嘘のように無くなった。

この後も、コーチングを受けてわかったことがある。

それは、

「コミュニケーションの問題は、コミュニケーションでしか解決しない。」

ということ。

仕事を任せ、上手くいかないときは、コミュニケーションが不足している証拠。

できる、できないは、相手が原因ではなかったのだ。

コミュニケーションをきちんととることで、劇的に状況が変わった。

大切なのは、自分が相手を信頼すること。

そして、自分から積極的にコミュニケーションをとることだと気がついた。

上手くいかないときは、相手のせいではなく、自分の意図が相手に上手く伝わらなかつ
たからであり、そして、きちんと伝わったことを確認することができていないからなの
だ。コミュニケーションをとることでわかったが、部下が持つ到達地点のイメージと、
自分が持つ到達地点のイメージがずれていたこともあった。

こうして次々とブロックが外れることで、考え方は軽くなり、見方は一変していった。

§ 発信のステージ

その後、自分は毎日、ブログと mixi の日記を書くようになった。

自分の働きかけで相手が成長していくのを肌で感じていくうちに、自分から発信することで、「人がいい方向に変わるのを感じたい。自分が発信したことで、喜んでもらえたら嬉しい。」そう思えるようになったからだ。

さらに、ブログを毎日書くようになってから、自然と行動力も上がってきた。

物事を後回しにしないで、その日のうちに、できることを積極的にやるようになった。また、決めてから行動するまでの時間も速くなったように思う。

そんな成長を実感するようになった日のコーチングのあと、ひとみさんのブログにコーチングでの出来事が書かれていた。

★堀口ひとみの 1 位大作戦☆

2008 年 11 月 22 日 ★ブログが毎日書けると行動力ついている事実。

(前略)

さて、先ほど 1 年ほどコーチングを継続している方の
コーチングの時間でした。

彼は、すごい変わりました。自信があります。声が変わりました。
コツコツと、コーチングでやってみよう！と決まったことを
次の 2 週間までに必ず試して、感触を得て、次へ進む。
そのようなコーチングでずっと続いています。

「とうとう、発信側まで来ましたね！」なんて話をしていました。

私のクライアントさんは、ほとんどブログを書いています。
コーチングを始めだして、毎日気づきを残していきたいとか、
自分も発信してみたいという風になります。
私が、ブログを書いているのも影響あると思いますが。

ブログが毎日書けることと比例して行動力も比例します。

実は……クライアントさんたちの多くは、
初めてブログを書き始め、大体挫折しています。
しかし、あるところから急に継続して書きだすのです。

それは、セッションのテーマに、
「ブログを継続して書くようにするためには？」という
テーマを持って来るからです。(笑)

そこで、目的意識を明確にして、題名も変えたりします。
私が管理画面に入り、サイドバーもいい配列に直します。
そして、その人らしいオリジナリティを引き出すのです。
さらに、毎日書くために、毎日決まったことを決めたりもします。

その後、ブログが毎日書けるようになったころ、
実は、マインドも成長しているのです。

ブログを毎日、それもちゃんとした内容で書ける境地になると、
行動力も、あわせてついてくるのです。

そして、2週間ごとのコーチングで、次の2週間をどう過ごすのか？
話し合うことによって、行動が決まり、加速し始めるのです。

これが、堀口コーチングかぁ。と
さっき思いました。(笑)

(後略)

人は皆、自分はこんな人間というのを決めている。
誰もが、そんな見えない枠の中で生きている。そして変われないと嘆いている。
なぜなんだろう。
親の期待、家庭があるから。それも、あるかもしれない。
でも、一番の原因は、自分が変われないと思っているからだ。

人は変われる。 自分の望むとおりの人間に。

そして見方が変わることで人生もまた変わる。

なんだか、笑ってしまう。

『自分ってこんなに簡単に変われるんだ』、そう思える自分がここにいる。

今、自分は、ファイナンシャルプランナーの資格を活かし、

多くの人に役立つ情報を伝えていきたいと、ブログを通して情報を発信している。

コーチングを受けはじめてから、自分が生き生きしているのがわかる。

ウエイトトレーニングに通い、英会話もはじめた。

ファイナンシャルプランナーに必要なだろうと簿記の勉強も始めた。

気が付くと、今度は自分が周りの人に影響を及ぼし始めている。

「失敗したことは気にしないでいいよ。 ただ、どうすれば次は同じことを繰り返さずに済むかな。考えてみようか。」「同じようなことって、他にもあるかな？」

最近では、私の行動が影響を与えることもあるし、自分自身がコーチングから学んだことを、今度は私の周りに問うことも出てきた。そして、失敗しても、相手や自分を責めるのではなく、どうすれば改善できるのかを常に考えるようになった。

もしかしたら、豊かで幸せな人って、こういう感じで毎日を過ごしているのかもしれない。自分が目指していた、「自由な時間があり、豊かで幸せになる」って、こういう状態なのだろうか。少なくとも、近付いていることは間違いなさそうだ。

今、自分にとって、月2回のコーチングは、自分と向き合う大切な時間となっている。

いや、どうしても向き合わないといけない時間と言うべきかもしれない。

いつもの時間、夜23時コーチング開始。1回目のコーチングからずっと変わらない時間だ。そして今日も、こんな感じで始まる……。

堀口 「こんばんは」

自分 「こんばんは。 よろしくお願ひします。」

堀口 「よろしくお願ひします。 準備用紙見ました。 茂さん、いいですねー。」

自分 「そうなんですよ。 前回のコーチングで話した……」

あなたにもコーチングが必要かどうか。それは私にはわからない。
この話を信じられない人がいるかもしれない。それも無理はないと思っている。
なぜなら、私でさえ1年前にはこの状態を想像できなかったのだから。
でも、実際に私は、変わることができた。
こういう人間がいることを知ってほしい。
最後に、私から質問をひとつ。
「あなたは、今の自分が好きですか？」

スカイプの向こうのゆっくりとした声から、小柄でかわいらしい女性というイメージのまおさん（29）。実際お会いしても、まさにイメージどおりでした。転職活動のコーチングを通して、自分らしさを見つめ、面接が苦手というところから、コミュニケーションの問題がテーマになって、気になっていたお母さまとの関係がよくなり、結婚したい彼氏と遠距離恋愛の悩みから、パートナーシップもテーマとなり、結局彼女が手に入れられたものは、望んでいたものすべてだった！

まっさらになって

人生初めての転職活動を始めようとしていた。
東京の大学を卒業し、そのまま東京で就職して数年が経っていた。
仕事は一生懸命やっていた。
入社後、希望とは違う職種に配属されたけれど、自ら上司に熱意を伝えて希望の職種につくことができ、やりがいを持って取り組んでいた。

でも、少しずつ行き詰まりを感じていた。
じんわりと感じる停滞感。
東京での一人暮らしにも疑問を感じていた。
私が本当に大切にしたいことはなんだろう。

母のことがずっと心の中にあった。
自分の原点に戻りたい。
地元に戻ろうと決めた。
そこに答えがあるって、直感に近いものがあった。

焦って転職したくない。
きちんと自分と向き合って、納得のいく転職がしたい。
とても勇気が要ったけれど、9年近く過ごした東京を離れ、地元に戻った。

堀口さんとの出会い

堀口さんと出会ったのは、私が東京を離れる2ヶ月ほど前のこと。
ある企業の勉強会に参加したときのことだった。
毎回様々なジャンルで活躍している方を講師に招いて行われるセミナーで、
偶然（必然）私が参加した回の講師が堀口さんだったのだ。
このセミナーを紹介してくださった知り合いの方には、
「とにかく元気でエネルギーが女性講師です」と言われていた。

セミナーのタイトルは「毎日を遠足みたいにワクワク過ごす方法！」。
面食らうほどポジティブなタイトル。
セミナーの冒頭で、堀口さんはこう言った。
「今日の講演で得たいことを書いてみてください」。
今もその時のメモが残っている。
「パワーをもらいたい。違う業界の人の話（成功体験）を聞いて、
刺激と今後の進路へのヒントを得たい」。
そのセミナーの後、堀口さんのメルマガ「読むサプリ!!」に登録したのが
すべての始まりだった。

本心を見つける

広い空。澄んだ空気。そしてお母さんのほかほかごはん。

国内各地を旅行し、働いていたときにはじつくりと取り組めなかったボランティア活動
にも参加し、心のおもむくままに数ヶ月過ごした。
とてもとても贅沢な時間。
じわじわと自分の中にエネルギーが蓄えられるのがわかった。

充電完了！よし、働くぞ！！

でも、どこに向かっていいのかわからなかった。
今までのキャリアを強化していったらいいのか？
それとももっと別の可能性があるんじゃないのか？

なんとなく後者の選択肢に惹かれた。
でも、自分の中に眠っている何かを、見つけることができずにいた。

その時また直感が降りてきた。
堀口さんのコーチングだ！

転職コーチングスタート

時々、自分でも驚くほどの行動力を発揮できる。
今までもよくあった。

堀口さんのメルマガは、最初は何気なく読んでいたのだけれど、段々と毎週の楽しみになっていた。読むととても元気になれたし、物事の捉え方を教えてくれた。

堀口さんのコーチングを受けたら、自分の中のモヤモヤをクリアにできる気がした。
即効堀口さんにメールを送り、オリエンテーションの日にちが決まった。
それが3月の終わりのこと。

オリエンのあとに、質問集が送られてきた。

■なぜコーチを雇うのでしょうか？

自分の中のモヤモヤの原因を見つけ、解決へ導くためのプロの力が必要だと思ったから。

■一番大きな理由を書いてください。

自分のことを知って表現するのが苦手だから。

新卒の就職活動時にも感じたことですが、「自分は何をしたいのか」がはっきりわからないのです。それを言語化できないために、面接やエントリーシートを書いているときも、ピンとこなかったり、違和感を感じることもありました。そうするとやはり、結果に結びつきません。だから今回の転職では、自分の本心を見つけ、納得のいく結果を出したいと思うからです。

■コーチとしての私に、何を期待していますか？

私の考えを言語化すること。

私の特徴、思考や行動の癖を指摘すること。

新しい考え方を提示すること。

人がどう思うかではなく、自分の気持ちを一番に考えられるようになること。

魂が喜んでいる

初回のセッションで、ビックリなことが起こった。

私の魂が喜んだのだ。

前職の中で、どんなことに一番やりがいを感じて仕事していたかを堀口さんに話していた。

そして子供の頃の話になった。

子供の頃の一番楽しくて、達成感を感じたエピソードを話した。

私は堀口さんの質問に導かれるままに、ただ思い出話をしていた。

「この2つのエピソードがあれば面接 OK ですネ。」

と堀口さんは言った。

驚いた。

「あなたの立ち位置をよく表現しています。あなたは表現者の一人でありたいと思っているけれど、脚本家の立ち位置であることが好きなんですね」と。

そして、

「子供の頃からずっと、魂の軸がぶれていない人ですね」と。

すごくすごくその言葉が嬉しかったのを覚えている。

私の中で、子供の頃のそのエピソードと、前職の内容が結びついたことはなかった。

でも、堀口さんに客観的にそう言われると、自分でも驚くほど、

選択してきたことに一貫性があることがわかった。

自分の気持ちを言語化することが苦手だったから、

私はなんとなく進路を選択してきたような気がずっとしていたのだった。

自分の選択を信じていいんだ。

そんな自信を持つことができた。

堀口さんに感動していることを伝えると、

「それは、魂が喜んでいるんですよ」

と、堀口さんはさらりと言った。

本気ですか？

転職を決める目標を3ヵ月後に設定し、早速活動を開始した。
気になる会社を一社見つけたので応募し、書類選考通過、一次面接が終了した。
しかし、どうしても自分の行動力が鈍い。
この時のセッション準備用紙には、自分でこう書いている。

3ヵ月後に就職しているためには、もっとたくさん会社を調べて、どんどん応募したほうがよいと思うのだが、なかなか行動に移せていない。働いていた頃より時間があるはずなのに、なんとなく動きが鈍い気がする。行動力はあるほうだと思っていたので、自分で自分に戸惑っている。

堀口さんとのセッションでは、早速この問題について話した。
話していくうちに、私は1社の結果が出るまで他の会社に出さないようにしていることが分かってきた。
無意識のうちに、1社ずつ受けるという制限を作っていたのだ。

堀口さんは「“私は3社くらい同時に受けるのが当たり前”とマインドコントロールしてみてくださいませんか？」と言った。
そして、「そのために自分は何をしたらいいかというアクションプランを立てると行動に移しやすくなりますよ」と。そうすると、できることが増える。
できることが3倍速で増えると、人生が3倍速で成長できる、と。

「なるほど～～」と私が心底、しかしのんきに感心していると、
堀口さんがすごい一言を発した。

「本気で転職したいんですか？」

え？
ビックリしてしまった私は、本当に自分が本気なのか一瞬疑ってしまった。

「本気…です。」

「じゃあ、いつまでに転職を決めたらカッコいいですか？」

え??

そんなことを考えたこともなかった。

(いつまでに決めたらカッコいいだろう。

目標を3ヶ月後の6月に設定しているから、それが1ヶ月早まったらカッコいいかな。

でもそれってもう来月だよ!?)

と、一瞬のうちにぐるぐる思いながらもこう言った。

「5月中に決まったらカッコいいと思います」

・・・そうして私は5月中に転職を決めることになったのだった。

さらにセッションは続く。

どうして私が1社ずつ受けるという制限を設けてしまっているのか。

掘り下げていくと、新卒時の就活の経験が尾を引いていたことがわかった。

1社から内定をもらった後、もう1社から内定をもらい、

結局最初の1社を断ったのだから、そのことに罪悪感を感じていたのだった。

複数の会社を同時進行で受けて、また内定を断らなければいけなくなったら辛いなあ
と無意識のうちに思っていたのだ。

すると堀口さんが、私には思いつかなかった新しい視点をくれた。

「面接は学びを得られる場なんですよ。

断るのが辛いと捉えるのではなく、面接によって学びを得られたことにありがとう、

感謝がたくさんできるんじゃないですか」と。

面接を受けた数だけ、感謝する機会が増える。

ただただ「ありがとう」と感謝すればいいんだ、と新しい捉え方をすることができた。

スーッと気持ちが軽くなった。

心のブロックがひとつ外れた。

「コーチと一緒に伴走する人である」ということの意味

別に5月中に転職を決められなかったとしても、なんてことはないのだ。
なにかペナルティが課せられるわけでもない。

だけど私は決めたいと思った。
それは、見守ってくれている人がいるから。

自分ひとりの中で決めた目標だったら、きっと怠けてしまっただろう。
「ああ、できなかったな」と思うだけで済ませてしまっただろう。

でも、コーチに目標を達成したかどうかを報告しなければいけない。
それが私にはいい意味でプレッシャーになった。
「できませんでした」と言いたくなかった。
だって努力すればきっとできることだから。

自分の中の変化

この頃から少しずつ、思考の仕方に変化が出てきたように思う。
常に目標を持ちながら日々を過ごすようになっていった。
例えば私の気づきノートには、こんなことが書かれている。

「このGWをどう過ごしたら充実したものになると思いますか？」

そしてGW中にしたいことがリストアップされている。
できたことには、上から赤線が引いてある。

こうしてどんどん行動が加速して、達成感を感じて、
毎日の満足度が高まっていったように思う。

アクションプラン

目標達成のために私が立てたアクションプランは次の3つだ。

・ピンときたら応募する。条件など細かいところは気にしない。制限を作らない。

- ・毎日1回は求人情報サイトをチェックする。
- ・気になる会社は募集をしていなくても問い合わせる。

私の成功スタイル

おそらく自分の中のスイッチが入ったのだろう。

5月に入り、最初に受けた会社は最終面接へと進んだ。

それと同時に気になる会社2社に出会い、毎週のように面接を受けた。

行動しつつも、私は不安を感じていた。

この転職は私にとってのリスタート。

選択を間違えちゃいけない、という気負いがあった。

サクサクと数社の面接が進むにつれ、嬉しい反面、

このまま進んでいったいいのだろうかと不安に駆られた。

堀口さんとのセッションでは、その不安について話した。

私は今まで、人生の節目節目にいつも2つの選択肢があって、どちらにしようか悩んできた。

どうやって決断してきたのか？という話になった。

過去の選択を振り返るうちに、私の行動パターンがわかってきた。

私にとって、どちらを選ぶかは決して重要ではないのだ。

それは、選んだほうを、努力して正解にできるから。

希望とは違う状況になったとしても、行動して道を切り開いてきた。

だから何を選んだって大丈夫なんだと、私の今までがそう語っていた。

「何があったら、今まで安心して選択してこられましたか？」

確か堀口さんはそんなことを私に質問した気がする。

私は、自分の気持ちを話したとき、私の周りの信頼している人（親、兄弟、友達、大学の恩師等）が「それいいね！」と共感してくれたとき、とても安心感を得られる、と答えた。

周りの人の応援を感じながら努力を継続すること。

周りの人への感謝の気持ちをいつも持っていること。
自分の興味に素直に従い行動すること。

そうすることで、私はいつも、後悔しない選択にしてきたんだ。

堀口さんはまたさらりと言った。

「それがあなたの成功スタイルなんですよ」と。

目からウロコだった。
そんなこと、自分で意識したことはなかった。
私の成功スタイルを言語化してもらえたことで、
今までに感じたことのない自信を持つことができた。

**自分を信じられるって、なんて幸せなことなんだろうと思う。
何があっても私は大丈夫だ。
そう思えるから、いつも心が穏やかでいられる。
これは、人生最大の収穫かもしれないと本気で思う。**

堀口さんに心からありがとうを言いたい。

進化する自分

気がつけば書類選考で落ちることは一度もなくなっていた。
新卒の時は書類選考を通るだけでも大変だったのに。
自分の軸を表現できるようになってきたからだ。

6月に入り、私は驚きの行動に出た。

受けている3社の進行が遅い。
次の面接が2週間後まで待ったりするなど、
自分の加速ペースとの間にズレが生じてきていた。

ある日、気になる会社を発見した。
その会社は求人の募集をかけていなかったが、私は問い合わせをしていた。

「興味があります。一度お話を聞かせてください」と。
こんなことをするのは自分でも初めてだった。

私に会ってくれることになり、書類選考、一次面接、二次面接と進み、6月中に内定をもらっていた。急な展開に、自分で行動しておきながら、自分でビックリしていた。

2つの選択肢

受けていた3社中、2社は結局不採用となった。
一番本命だった1社だけが、7月に最終面接を残すところまで来ていた。

ここでまた2つの選択肢が登場する。
すでに内定をもらった会社を決めるか、
受かる保証はないが最終面接を控えている会社に賭けるか。

悩んだ末、私は後者に賭けることにした。

自分から問い合わせをしておいて、他の会社も気になっているから返事を待ってくれなんて、すごく勝手なことをしているようにも思えた。
でも、話を聞いてみなければその会社のことはわからなかったし、
申し訳ないという気持ちでその会社を決めるのは「違う」と思った。

内定をもらっている会社に正直に気持ちを伝えた。
内定取り消しを覚悟で伝えた。

すると、なんと最終面接の結果が出るまで、
内定を受けるかどうかの返事を待ってくれるというのだ。
本当に感謝の気持ちでいっぱいだった。

最終面接のトラウマ

最終面接。
社長をはじめとした面接官6人に対し、私一人。
今までの私だったら、頭が真っ白になる状況だった。

実際、最終面接には新卒時のトラウマを持っていた。

10 人の面接官に対し、私一人。

部屋に入る直前に一枚の紙を渡された。

「面接官は何も話しません。あなたを自由に表現してください」。

なにー！？

頭が真っ白になった。

本当に面接官は一言も発しなかった。

私「あのう・・・、座ってもよろしいでしょうか」

面「・・・」

しどろもどろになりながら自己 PR と志望動機を話す。

聞き終えた面接官は、「この段階で、この会社が好きだとか、

そんな PR 内容でいいんですか？」とバッサリ。

ショックだったが、ここで終わるわけにはいかないと思い、こう言った。

「もう一度やらせてください」

でも、結果はやはりしどろもどろ。

結局落ちてしまった。

面接がこわかった。

面接官と自分是对等

堀口さんのコーチングの中では、私の面接に対する苦手意識についても話していた。

話していく中で、私は面接官が気に入る答えを言おうとしていることに気づいた。

堀口さんはこう言った。

「面接官とあなたは対等なんですよ。あなただって会社を選ぶ立場にいるんです。

自分が自分らしく、羽を伸ばせる場所を探す場なんですよ」。

確かにそうだ。

私は会社を選んでもらおうとしていた。

堀口さんはさらに言った。

「面接で100%燃焼できたか。そこだけを意識すればいいですよ。

それでけむたがられるような会社だったら、たとえ入社できたとしても活躍できないですよ」。

その通りだと思った。

私の中で、またひとつ心のブロックが外れた。

最終面接では、自分の伝えたいことを100%伝えきることだけに専念しようと思った。

それでダメだったら、縁がなかったということだ。

面接が楽しい！？

最終面接前の控え室でのこと。

1次面接の時のものすごく怖かった面接官の人が部屋に入ってきた。

あとで分かったことだが、その人が私の直属の上司になる人だった。

1次面接とは打って変わった穏やかな口調で私に言った。

「僕があなたを推したのはね、あなたの今までのキャリアはもちろんだけど、何よりあなたが今まで自分の仕事にプライドを持って取り組んできたことが伝わったからなんだよ」。

嬉しかった。

何よりも私の仕事に取り組む姿勢を評価してくれたことが、とても嬉しかった。

こんな風に面接前に励ましてもらえたのは初めてだった。

力強い何かに背中を押され、落ち着いた気持ちで面接室に入った。

最終面接の結果は大満足だった。

とても穏やかな雰囲気の中で、伝えたいことをひとつ残らず伝えることができた。

何よりも初めて、面接官の人たちと会話を楽しめる感覚があった。

面接って、お互いのことを分かり合うためのコミュニケーションの場なんだなって、改めて思った。

その日の夕方、内定の連絡をもらった。

自分らしくいることでみんなに貢献できる

7月、内定を受けた2日後に堀口さんとのセッションがあった。
すでに6月いっぱいまで90日コーチングは終了していたが、
この90日間のすさまじい自分の変化の先が知りたくて、
コーチングの継続を申し込んでいた。

セッションでは自分の変化について振り返りをしていた。
最初は「本気で転職したいんですか？」なんて聞かれていたのにね、と堀口さんと笑い
合った。その2ヵ月後には一番行きたかった会社で転職を決められてビックリしている。
願いが本当に実現して信じられない気持ちだった。

この転職活動を振り返ってみると、周りの温かい応援をひしひしと感じながら、強い気
持ちで臨むことができた。

それはやっぱり堀口さんの存在が大きい。

自分の心の動きを、流すことなくその都度きちんと向き合えたから、
自分軸がぶれずに転職を成功させることができた。

いつも一緒に伴走してくれる堀口さんがいてくれたからだ。

実はこの転職コーチング、転職だけでは終わらなかった。

私と母の問題、私と彼の問題まで解決してしまったのだ。

結局、仕事とプライベートの問題って、繋がっているんだなあと学んだ。

すべては連鎖している。

それは、すべてが自分発信だからだ。

母とのこと、彼とのこと、長くなってしまうのでここでは書かないけれど、
二人とも私の強力な応援団である。

この二人が応援してくれると、ものすごいパワーになる。

だけど関わりが深い分、意見が衝突すると受けるショックも大きくて。

大好きなのに分かり合えない。

そんな悩みを抱えていた。

堀口さんから教えてもらったこと。

相手に依存しないこと。

相手の反応を期待しないこと。

自分が相手にしたいと思ったことを、したことに対して満足すること。

相手の価値観を認めること。

心配してくれていることに感謝すること。

相手の幸せを聞いて認め、自分の幸せを伝えること。

私は長年の母との問題を乗り越えることができた。

そして、大好きな彼と、この春結婚することになった。

自分が変わると、こんなにも周りが好転するんだと実感している。

私は今回のことを通して、「そのままの自分」を承認してもらえた。

それがとても力になっている。

堀口さんがテーマとしている「毎日がメッセージ」という言葉。

それは「毎日をメッセージ化できる感性を持って生きていくことだ」と教わった。

たまたま出会った人に対して、私は何をしてあげられるだろう、私は何を学べるだろう。

そんな思いでいつも接することができたら、本当にハッピーだ。

堀口さんがそうしてくれたように、私も、私と関わる人の応援団でありたいと思う。

その人が夢を語ったら、「それいいね！」って背中を押せる人でありたいと思う。

そんな豊かな心を育ててくれた堀口さんに、心からありがとうを言いたい。

レストランを運営している会社で社長秘書をしているかすみさん(30)。初対面でお会いした時は、しっかりとした印象で、きっとエネルギーはあるんだけど、自分を出し切れていないように見えた。仕事が楽しくなく、転職コーチングということで始まったが、実は環境がいやで辞めたいというのが理由であるとセッション中にわかった。仕事場がグレーに見えていた彼女が、変わった瞬間は、いったいどこだったのか？コーチングで、自分の価値観や興味などを引き出すことはできても、その眼鏡から見える景色を自分で変えないと、自分は生かせないのだ。そして、転職しない方を選んだ。本来の輝きを取り戻した彼女の心は、鉄板の上より熱いかもしれない（笑）

堀口さんとの出会い

30 歳になって半年。
なんとか状況を変えたいと思っていた。

仕事のこと、プライベートのこと
全部投げ出してリセットしたいと思っていた。

転職も考えていた。留学したい、環境を変えたい、彼とも別れよう…、
とにかく何かを変えるには環境を変えるしかないと思っていた。

堀口さんと会う日までは…。

そのころは毎日、心の中でなにかモヤモヤしたものがあつた。
私は、大学を卒業してレストランを経営する会社に入社した。
1999年4月。

他にやりたいことがあつたけれど、氷河期で就職活動もうまくいかず、
でも、自分なりに納得してこの仕事に就いた。

最初の7年間は店舗で働いていた。
海外研修にも参加した。偶然にも自分の意見で会社全体が動くということも経験した。
新規店舗のオープニングスタッフにも手を挙げ、認められた。
大変だったけど、頑張っただけお客様にも、一緒に働く仲間からも認められた。

女性初の店長にもなった。

でも、そこで異動になった。
配属先は本社、そして社長秘書。

周りからは「すごいね」と言われた。
サービス業に就くことに反対だった父もとても喜んでくれた。
上司にも期待されていた。

最初の半年は秘書業務を覚えるのに必死だった。
でも、一通りの仕事ができるようになると、冷静に自分の置かれている
立場について考えるようになった。

店舗にいたときは目の前にお客様がいて、多くのお客様に喜ばれながら仕事をしていた。
一緒に働いている仲間もいた。
忙しくて、大変だったけれどそれを分かち合う仲間がいた。
店舗のオペレーションをしながら、お客様に喜ばれる。
私らしく働いていた。

でも…、
秘書の仕事はできて当たり前。
また自分でいろいろやろうと思っても「それはあなたの仕事じゃない」
仕事の中で、私が自由にできることはほとんどないと感じながら、毎日仕事をしていた。
「『私』がこの仕事をやっているのは意味があるのかな？」
そんな疑問がわいてきた。毎日もやもやしていたのだ。

何かを見つけたくて、毎日ネットサーフィンしていた。
何がヒットしたのかわからない。
でも、堀口さんのサイトに行き着いた。

『ふ～ん、外食からアパレルに異業種転職、その後、独立かぁ～』
とてもうらやましかった。
少しでも近づきたいと思った。

『セミナーもやっているんだ』

私の目に留まったのは、ヒプノセラピーとコーチングのコラボ
『ヒプコーチプログラム』

ヒプノかコーチング、どちらかがフィットすればいいかな、
そのくらいの軽い気持ちで申し込んだ。
ところが、この出会いが私にとって人生で五本の指に入るくらいの転機となるのである。

ヒプコーチプログラムに参加する

2007年10月6日
その日はかなり緊張していた。

ブログをかなり読んでいたので堀口さんのことはちょっとはわかる。
でも、不安だった。『何するんだろう？参加してよかったのかな？』

でもそんな不安な気持ちを気付かletくない自分もいた。
悟られないようにと強がる自分。
でも、色々行き詰まっいて『どうしたらいいの？』と
誰かにすがりたい弱い自分。

いろいろな気持ちを抱えながら参加した。
でも、プログラム中は強い自分で押し通していた。

自分の過去の実績、今の仕事のこと。
本当は仕事から逃げ出したい自分がいるのに何故か仕事での自慢話ばかりしていた。
『なめられちゃいけない』そんな気負いがあったんだと思う。

懇親会が終わり『今日もう終わりだなあ』と思っていた時、
堀口さんと堀口さんのクライアントのKさんに
『まだ時間大丈夫だったら、お茶しませんか』と半ば強引に誘われた。

カフェでお二人に話をたくさん引き出してもらった。
何を話したのか、あんまり覚えていない。でも、二人の聞く姿勢。
話していることが新鮮で二人がキラキラして見えた。
素直に思った。『うらやましい。あんな風にイキイキしたい』

そのセミナー後の単発電話コーチング。
仕事の不満、不安をずっと話していた気がする。
でも、堀口さんは聞いてくれた。

そして一言。
『それって人のせいにしていませんか。
自分でポジション作っていろいろとやればいいのに』

自分は自立していると思っていたから、ショックだった。
でも、私は私が行動に移さない理由をすべて人のせいにしていたことに気がついた。

その後も自分で何とか仕事に前向きに取り組もうと頑張ってみた。
でも、その時の私にはどうすればこの状況を変えられるのか
さっぱりわからなかった。

そして、2ヵ月経った2007年12月。
ついにコーチングを受けようと決意した。

コーチング受けます！！

2007/12/3 堀口さんへのメール

こんばんは。
10月にヒプコーチプログラムを受けたかすみです。
その節はありがとうございました。

その後の電話コーチングで「自分でポジションを作ればいいのに」
と言われましたが、いまだに動けていません。
社内でいろいろなことが起き、今は転職をしたいと思っています。

その間、キャリアカウンセラーの講座を受け、講座の中でロールプレイングや
キャリアの棚卸をしました。
その中で、以前から考えていた「人と仕事とを結びつける仕事をしたい」と
ますます思うようになりました。

前回のヒプコーチで話したことは間違いなく今の仕事で得たことなのですが、そこにがんじがらめになってしまっていた自分に気付きました。
「海外研修」で得たことがあまりにも大きすぎて、
仕事で常に「いい子」でいなければならない、と思い込んでいる自分がいます。

でも、このままではいけないとも思っています。
今まで、仕事 90%で突っ走ってきましたが、少し立ち止まって
自分を見直したいと思っています。

90 日間コーチングを受けたいと思っているのですが、
まだ、間に合いますか？
ご連絡お待ちしております。

こうして堀口さんのコーチングを受け始めた。

まず、オリエンテーションでは「転職したい」というところから始まった。
「転職したい」と言いつつ、それは100%の気持ちではなく、
辞めるということに対しての後ろめたさが自分にはあった。

それに対して堀口コーチは
**「辞めるって考えるからいけないんです。『卒業』するんです。
いい事をたくさん学ばせてもらった。いろいろと学ばせてもらった。
何を残せば自分にとっての卒業証書になるか、終わり方を自分で
考えてみたらどうですか？」**

私にとって最初の「目からウロコ」だった。
小さいころから「辞めるのはいつでもできる。続けることはいいことだ」
という価値観を植え付けられていたから、
「辞めること＝悪いこと」の図式が頭の中にあっただの。
「円満に卒業する」ということを真剣に考えた。

並行して自分の棚卸も始めた。
小さい頃から言葉に対して関心を持っていた。特に外国語。
学生時代は一時期、3ヶ国語を学んでいた。
そこを掘り下げていくと「相手のことをわかりたいという好奇心」が

常に私の中にあった。

「人と人とをつなぐ懸け橋になりたい」 そう思っていた。

そのころキャリアカウンセラーの勉強もしていた。

これは「人と仕事とを結ぶ懸け橋」

「相手のいいところを見つけて、その人が最大限に活かせる仕事に就くお手伝いをする

その結果、その人の毎日が充実している」

そんな風に人と関わっていきたいと思っていた。

気づくことで自分自身を開放できた2つのこと

堀口さんとのコーチングの中で、私自身の大きな転機となった
考え方の変化は2つある。

1つ目は「自分で自分を認めること」

セッションの中で今の会社で何をしてきたのか？を棚卸していた。

堀口さんのマクドナルドでの経験を聞いていると、自分自身の経験が

とても浅い気がして「ああ、私は7年間何をやっていたんだろう？」と思ってしまった。

でも、コーチングが終わり、冷静に自分の仕事について振り返ってみた。

異動するときにもらった色紙を見直してみた。「結構、私も頑張ってきた」

そう思った瞬間に気がついた、

「私は、何もしていなかったのではなく、自分自身の仕事ぶりを認めることが
できていないのかも？」

実は、私自身が「自分は何もできていない」と感じていたのだ。

でも、実際にはお客様にも喜ばれていたし、一緒に働く仲間にも感謝されていた。

「私、いろいろやってきているじゃん」

その日の堀口さんのブログには

「考え方において、自分で自分を認める。ということはとても大事で、
これが出来ないと、人のことを認めることができません。

自分を認めることが出来ない人は、人にも厳しい目で見てしまいます」

と書かれていた。

私はまさにこのとおりだったのである。

上司にもつかかり、アルバイトにもビシビシ厳しくしていたことを思い出す。

(当時、一緒に働いていた皆さんごめんなさい)

考え方の変化の2つ目は、

「周りのせいにするのではなく、自分は何ができるかを考える」

私は、相手に「こうあるべきだ」という理想の姿を強要していた。

それが過度の期待となり、結果「裏切られた」と自分で勝手に思っていた。

例えば、接客の経験がある人は気づいたらすぐ行動することが当たり前であるべきだ

→それだったら、社内の共有スペースにゴミがあふれていたならそれに気づいて、

自ら取り替えるべきではないか

→なのに、誰もゴミを捨てようとしない。

→なぜみんなゴミを捨てないのだろうか(怒!)

という図式で私は「この人は〇〇なんだから××すべきだ」という考えを常に持っていた。そして、それに反した行動をとる人に対していつも腹を立てていた！

でも、「自分の思い込みが自分を苦しめていませんか」

セッション中に堀口さんに言われて「はっ!」とした。

そして、自分の怒りの原因を自分自身で産み出していたことに気づいた。

周りに振り回されっぱなしの私にようやく気がついた。

そして、怒りの原因が自分自身の中にあるから、怒るような出来事を

呼び込んでいた、ということに気がついたのだ。

そこから、やっと「自分軸」でモノが考えられるようになるのである。

先ほどのゴミの話だと

ゴミがいっぱいなのが気になる。

→じゃあ、私がゴミをまとめて捨てよう。

→ああ、すっきりした。きもちいい。

となるのである。これだけ。

こういう考え方ができるようになると、

周りのゴタゴタに振り回されて、イライラしていた自分の気持ちもなくなり、
自分は何が好きなんだろう？何をやっていると充実した気持ちになるんだろう？
と自分に目が向けられるようになってきたのである。

自分の仕事に目を向ける

「自分の仕事を認める」&「他の人のことではなく自分自身のことを考える」
そうやって考えてみると、今の仕事の中にも「好きなこと」はたくさんあった。
本業の秘書という仕事も結構よくやっている。
その時は並行して採用業務のアシスタントもしていたので、就職活動中の学生と関わる
機会も結構あった。やりたいと思っていた「人と仕事とを結ぶ懸け橋」の仕事もちょっ
とかじっていたのである。

また、私は自分の会社の商品とお客様、生産者に対する姿勢が好きで、
また、レストランでの接客という仕事が好きだ、ということにも気づいたのである。
この会社ですべきことはまだまだあるのかもしれない、そう思い始めていた。

実行できない自分がいる（左脳との戦い）

堀口さんとのセッション中に「それ、やってみたいです。ワクワクします」
と思うことが何度もあった。
でも次のコーチングの前に振り替えると何もやっていない、実行できていない
自分がいた。なぜ？？？

そのなぜ？もコーチング中に解明された。
私自身も「直感で行動をとった時はうまくいく！」と実感していたものの
直感にすぐに従えない自分がいた。
私はインプットもアウトプットも左脳派。
「ワクワク」した状態で実行に移せばいいのに、すぐに左脳クンが出てきて
「いや、これがないからできない」とちょっかいを出す。
そのため、なかなか実行に移せない。

直感（右脳）⇒左脳 行動できない理由を探す。⇒やらない。

という方程式が出来上がっていた。

これに気づいた時は堀口さんも私もかなりテンションが上がった。
身体が熱くなったほど。

左脳ワールドを出さないように意識するだけで

直感 ⇒ 行動する

になるはず。だったのだが…、

直感 ⇒ 考えないようにしようと左脳で考える自分 ⇒ 行動できない自分

と左脳を使わないよう意識すればするほど、左脳で考えてしまうということも発見！！
今は自然体でただ「感じる」ことだけに集中しようと心がけている。
最近では、自然に感じたことを行動に移せるようになってきた。

ブログを楽しむ

2008/7/31

この日のコーチングはブログコンサルをしてもらった。
その日のブログでは、こんなことを書いている。

今日はコーチングの日でした。

マイコーチにブログを見ていただきました。

恥ずかしい…(；_；A

ダメ出しがいっぱいでした。

まず、題名からやっぱり「かすみの日記」じゃ…、ダメですよ（苦笑）

自分が見ても全然嬉しくないブログだったんですから。

今まで見てくださっていた方、ありがとうございました。

これからはもっと心地よいブログを目指していきます。

まずは自分が心地よい、ということで、

「そもそも何でブログを書いているの？」という一言から始まりました。

一日のまとめのつもりで書いていましたが、

書く目的が今まであいまいだったので、書けなかったのです。

そこで、コーチングを受けて出した答えは…

今日の良かったこと

今日の感謝

を書いていくことにしました。

今日の良かったこと : ブログを書く目的がはっきりしたこと

今日の感謝 : マイコーチ ありがとう。

コーチング中、いつも新しい視点や気づきが出てきます。

明日からはブログを書くことが、より楽しくなりそうです。

そんな一日に感謝。みんなありがとう。

ただ何となく気の向いた時に書いていたブログを

「毎日の感謝、楽しかったこと、良かったことを書く」と目的意識を持って

書くことにした。

そうすると、毎日の生活が変わってきた。

「生活が変わった」というよりも私自身の「生活の見方が変わった」というべきかもしれない。

今日の感謝は何を書こうかな？と考えると、感謝することが見つかる。

楽しかったことは？と考えると、楽しいことが見つかる。

良かったことは？と考えると、いいことが見つかる。

それによって「つまらない日常」が「かけがえのない大切な日」

ブログの題名にした**“Today is my Best Day”～今日が私の最高の日～**

そのとおりになった！！

ちょうどそのころから、いろいろなことがうまくいくようになったのである。

「うまくいっていること」を堀口さんに伝えると、いつも「いいですねえ～」というねぎらいの言葉をもらう。そこで、また私自身、自分のことを「よしよし」と認めることができるので、次、頑張ろうという気持ちになっていった。コーチがいると第三者の目線からねぎらってもらえるので、2倍、3倍の力が出る感じがしていた。

このころから仕事がどんどん楽しくなっていった。

仕事だけでなく、部屋を模様替えして居心地を良くして、

積極的に自分の好きな環境に変えていった。

好きな環境にいると何倍もの力が出る。

名言、誕生！！

コーチングを始めて9カ月くらいが経っていた。

その間に堀口さんの「天使トークセミナー」にも出て、さらに進化していた。

その日のコーチングの準備用紙には

「誰に頼まれたわけでもなく、自分のやりたいことをやるようにしています。」

と書いていた。コーチングを始めるまでは考えもつかなかったセリフ！！

会社の中でも自主的にどんどんこうしたらいい！を形にしていた。

そんなときに仕事のひとつとして、大学生対象の求職サイトで会社や社員など社内のことを知ってもらうためのブログを書くという仕事があった。残念ながら、飲食業は学生にとってはあまり人気のない業種なので、興味を引くには何を書くのがいいのか？と考えていた。会社のこだわり、食材へのこだわり、ハンバーグへのこだわり、店舗のこと…、何を書けば大学生に興味を持ってもらえるのだろうか？

「ブログといったら、堀口さんに相談しなきゃ」ということでその日はブログの内容をどうしたらいいのか？というテーマでのコーチング。

堀口さん:どんなこと書いているの？

私:今日のオススメ料理をお客様に出しているのですが、そういった、店舗での取り組みをどういう風な流れで考えているのか？など書いています。

堀口さん:なるほど、それもいいですね。

学生たちって何を知りたいと思っていますか？

(と、その問を私に投げた瞬間、堀口さんが急に勢いよく話し始めた！)

堀口さん:マクドナルドのね、入社説明会でね、

期待の新入社員がグランドオープンを手掛ける、熱いビデオが流されてさあ！！！！

私、それを見たら、絶対ここで熱く働きたい！！！！

そして、自分がここで働いているイメージがわいてきて、ここしかない！

ってあの日思っちゃったんだよね！！！！

きっと、学生は、そういう熱いみたいと思ってるよ！

飲食の現場は、ホント熱いからねえ！！！！

面接も熱いし、トレーニングも熱いし、そうそう、あの昼ピークにかける、1時間！

お客さんをガンガン回そうって、お店全体が一つになってさあ。ほんと、熱いよね！

いいよね！昼ピー。

あ、お昼のこと、昼ピーっていうんだよね！

(と、私に言いました)

私:言います！！！！昼ピーです！熱いですよ、現場は！

『熱いのはハンバーグの鉄板だけではない！！ですよ！』

堀口さん&私:爆笑！！

二人で超テンション、あがっちゃいました。

このテンション、実は3ヵ月経った今も継続中。
毎日、学生に熱い現場を！というわけにはいかないが、
どの話題に関してもうちの会社の熱が伝わるように熱く書いている。
「学生たちって何を知りたいと思っているんだろう？」この視点を忘れずに。

このブログに関して、実は誰からも強要はされていない。
私自身が書きたいから書いている。熱い現場を伝えたい！
学生とのコンタクトを多く取りたい！
できるだけ多くの学生に当社を知ってもらいたい！
その思いで書いている。

自分で好きなことをどんどんに仕事にしていこう！！
最近はそう思って仕事をしている。
仕事は与えられるものではない、作り出すものである。

自分が楽しくて、相手（お客様）に喜んでもらえて、会社に利益をもたらすこと
その3つが両立していればいいのではないかと私は思う。
おかげで、最近では堀口さんのブログを見れないほど、忙しい！！

最後に

堀口さんと出会って1年と少し、経った。
私の物事のとらえ方、見方が劇的に変わった！！
仕事への姿勢も、考え方も変わった！！
おかげで、今の私がある。

1年前にはブログを書いてるなんて思いもしなかったし、
別の職場で働いていると思っていた。
そう、コーチングを始めたきっかけは「転職したい！」だった。

最初は仕事への不満ばかり。

でも、「自らが行動して変えていく」ことを覚えてからは、
ラクに仕事ができるようになり、仕事が楽しくなってきた。

「誰に頼まれたわけでもない、自分のやりたいことをやるようにしている」
そう考えられるようになってからは、自分の考えを直感のままに
上司に伝えるようになった。

相手の「それは、だめだよ！」という言葉の恐れなくなった。

「だめだよ！」といわれても、冷静に相手の考えを理解しようとする。
自分も大事にしていると相手も大切にできる。

「私、仕事好きだなあ」とつくづく思う。
コーチングの時も仕事の話が大半ですから。
大切なことはほかにもあるけれど、でも、「仕事が好き」ってとても幸せ、(´▽`)/

仕事は一日の大半の時間を費やすのだから、楽しい♪ほうがいいに決まってる！！
楽しくするのも自分、仕事を広げるのも自分。
すべて、自分次第。

でも、今まで培ってきた考え方をひとりで「変えて」いくのは結構難しい。

だから、「変わりたい」という気持ちを「いいよ」と押してくれる、
迷った時に行く先を一緒に探してくれる、暗い道を照らしてくれるコーチが
必要だと思う。

「変えよう」とするときに一緒に走ってくれるコーチがいると
より速く、安心して走れるよ。 (おわり)

2008年7月。母と北海道旅行中に独立DVDの注文が入った。なんと、アイルランド。それがめぐみさんとの最初の接点。アイルランドで、働きながら、子供も育てながら、コーチングの勉強会なども開いたり、アクティブに活動している。そろそろ独立準備を。ということでコーチングが始まった。話すスピードも速く、ブログを読むと、文字もたくさん書けるし、HPも作れる器用な人。最初はそういった印象だった。セッション後のアクションも速いのだが、ビジネスを自分で始めるころ、誰もが勘違いしがちな、売り手目線発想がなかなか抜けず四苦八苦。堂々と間違えてくれました。(笑)でもめぐみさんは、いつも進み続けます！！！！！！

はじめに

さりげなく持っている大きなブロックをさっさと取り払ってくれた堀口さんのコーチング、 たったの90日間なのに、こんなにも変わってしまうもの。

堀口さんのクライアントさんたちの感激フィードバックを読んで「いいなあー」と人ごとだった私も、90日間のコーチングで、目標の達成が予定よりも1年も早くなりました！！

その時の自分に合ったコーチをつけると行動が加速します♪

堀口さんとの出会い

★コーチングで検索してブログを発見：

コーチングで検索していて、堀口さんのブログに辿り着いた。すぐにブックマークに登録し、しばらくはロム専門。それから、どのくらい経っただろうか。2008年の3月に急に堀口さんのセミナーに参加してみたくなった。ちょうど、アイルランドから日本に一時帰国する予定だったのだ。残念ながら日程が、合わず断念。その後、DVDを購入し、自宅でお一人様セミナーを開いた。参加者は私ひとりの贅沢な時間。

とても衝撃的だったことを覚えている。

90日前の自分

ライフコーチングでは生活を8つのエリアにわけ、それぞれのエリアのバランスをみていくのだけれど、その中で唯一低かったエリアの課題がクリアになり、私の生活全体の満足度が全て高くなったため、かなりの活動モードに突入した。そして、「コーチとして独立したい！」という想いが更に強くなり、いろいろとマーケティングやパーソナルブランディングを一生懸命していた。

やれば結果がでるというものでもない、何かが違うのだろう！と感じ始めていた。なかなか結果がでないで、コンサルタントかコンサルティングもできるコーチを探すことにし、堀口さんをお願いしようかな・・・と思い始めた。

ただ迷いがあった。

堀口さんのブログのロム歴が長く、彼女のコーチングを受けたら、行動が加速するだろう！と直感的に分かっていた。いま、産休中なのに、そんなにコーチングの活動ばかりしていていいのだろうか？行動が加速したら睡眠不足になるだろう！（日中は赤ちゃんの世話などの子育てを中心に、子ども達が寝た後にコーチング活動をしようと思っていたので、活動内容が濃くなると自然に削れるもの＝睡眠時間が少なくなるという図式）などと、自分が望むこととは逆の言い訳をして気持ちを落ち着かせていた。そして、最初はコーチングを申し込むのは2009年1月からにしようと決意した。その頃だったら、仕事復帰の準備も始まる。ちょうどいいタイミング・・・そう思った。

そんなとき、無料冊子の「かないずむ」のダウンロードが始まった。もちろん、いつの間にか堀口ファンになった私もダウンロードし、あっという間に読んだ。この人すごい！とにかく感動しまくり、なにかしなくちゃ！とエネルギーがUP。もともと、行動

派な部分もあるので、思い立ったら直ぐ行動に移してしまうのだ。
早速、オリエンテーションの申し込みをした。

堀口さんとは初対面（声だけだけど）とは思えないほど、気軽に思ったコトを話せた。
こちらは前々から堀口さんのブログを読んだり、写真を拝見したり、DVDを観たりして
いたからだと思う。とにかく、堀口さんのコーチングのスピードはとても速く、その
時の私にはぴったりだった！！

笑いあり、経験談ありであつと言う間にセッションが終了。気づきがあり、ココロに
残る言葉や感情がセッション後も出て来て、とてもパワフルで感動した！！

そして、90日間コーチングを受けることにした。

90日間コーチングスタート

コーチングを受ける前の質問では、私はこんなことを書いています。↓

■ なぜコーチを雇うのでしょうか？

コーチとのセッションで、自分の思い込みに気づいたり、漠然としたことを明確にしたり、第三
者からのフィードバックなどをしてもらい、目標を達成して行くため。

■ 一番大きな理由をかいてください。

メンタルブロックを取り除いて、目標を成し遂げ続けるため。

ちなみに目標とは【プロコーチとして独立する！】ことだった。

（独立とは、本職を辞め、コーチとしての活動＋αで収入を得ること。セッション前
の段階では、私の目標設定は『2010年の3月下旬までに独立』だった。

できたら2009年8月に早まるかも・・・という漠然としたものだった。）

ビジョンとミッション

初回のセッションでいきなり、ビジョンとミッションが明確になった！

堀：「どんな世の中になつたらいいですか？」

私：「・・・平和な世界。助け合い。笑顔が増える世界。」

この質問で、日頃から想っていることが、スパッと出て来て驚いた！

そして、幼い頃から大切にしていた「個人が救われ、それが家族、家庭、町、国、世
界へとつながる」という思想につながっていることを強く実感し、とても感動した！！

嬉しくって、セッションの後に私のビジョンを夫にも話した。彼は「あー、またメグは夢物語を言っている。」 そう思ったに違いない。

自分がプロのコーチとして独立してやっていく上で大切な部分だと感じてはいたけれど、「ミッション、ビジョンは何ですか？」という問いでは、全く答えがでてこなかった。コレかな！？というのはあったけれど、いまいちしっくりきていなかったのだ。「私にはビジョンがあるのかな！？」 そう思ったこともあった。しかし、初回のセッションで、それがハッキリし、軸が定まったのだ。初回のセッションでこんなに凄かったら、これからどんな自分になるのだろう。ワクワクした！

心に大きな感動を与える衝撃的なセッションだった！！

マーケティングについても話しをした。マーケティングツールとしてブログは必須だと思っていたけれど、私は自分の学びをつらつらと書き綴っていて、読者が何を得るかというコトを全く意識していなかった。そして、だったらどうすれば自分のこの癖が変わるのか、全く分かっていなかった。

堀口さんが私のブログをみて、ポンポンとフィードバックをくれた。

堀：ギッシリ書いてますねー。(笑) これじゃあ、左脳の人しか読みませんよ。

私：はい……。

堀：まずは行間を入れましょう♪ 写真もあると右脳派の人にはいいですよ！

あと、何かその日の良いことを書くといいですよ。

さらっとフィードバックを言った後に、カタカタっという音と共に、メッセージがやって来た。参考ブログとして、いくつかのブログのURLがスカイプのチャット機能を使って送られて来たのだ。(笑) こういう技は好きな方なので、嬉しかったし、私の中でかなり受けた。堀口さん、なんか面白い！ ブログ記事の書き方については、なんとなく分かったような気がしたが、自分がどこまでできるのか分からず、とりあえずヒントを元にブログの文章の書き方をガラリと変えた。行間をとること、ターゲットに響く言葉/表現を使うこと、右脳派・左脳派の読者を意識して記事を書く。そのようにブログを書くことを意識して気づいたことがある。文書の書き方を変えたら、アタマの使い方が変わったのだ！ シンプル且つ効果的な文章を書くよう意識し始めたのだ。

何だコレ。凄すぎる……

ブログを読んでくれている友人たちからも、「ブログ、変わったね、すごく良くなったよ！」と言ってもらえて、とても嬉しかった♪

初回のセッションの後に、セッション後の報告のメールを出した。

堀口さん、こんばんは。

セッションの FB どうもありがとうございました。
スゴク嬉しかったです。これがコーチングを受ける一つの利点
だと思いました。

セッション後はヴィジョンとミッションについて考え、「なに
ができるのか？」と深く考えすぎてしまい、どうして有料でコ
ーチングをするのか？とお金の信念と価値観にまではまりまし
た。

やっと自分なりに答えがでたような気がします。

頂いた本を再読し、まずはコーチングに興味のある人を集める
ということで、無料の冊子を作ることになりました。本当は既に
書いた記事を編集するのがいいのかもしれませんが、卒論のテーマ「
難しいクライアント」での学びやお問い合わせ頂いてお話しした
コーチング観について書き始めました。

その方が楽しいので、、、。

タイトルは目を惹くもの、、、ということで
「コーチングなんてやめておけ！！！」にしようと思っています。
サブタイトルは「あなたはコーチングでお金を浪費するかもしれません。」

【簡単な説明】-----

「コーチングっていい」って聞くけど、「本当？」
「コーチング、なにそれ？」「料金が高すぎる！」、
そんなあなたのためのガイドブック。
安くでコーチングを受ける秘訣！？
コーチングが胡散臭いわけ、、、などなど、
コーチングの正体を知りたいあなたへ贈ります。

無駄なお金をつかうな！

目的はコーチにとってもクライアントにとっても効果的にセッションを受けようというメッセージを伝えることです。

どう思われますか？

メールした後に、何かモヤモヤ感があった。言葉が強すぎるかな？そんな感じだった。もう一度考え直してみよう。そんなことを考えていたら、直ぐに堀口さんから返信が来た。

めぐみさんへ

早速、ブログにほっとするお話でしたね。
＞「**コーチングなんてやめておけ！！！！**」
このタイトルでは、**男性はいいかも知れませんが
女性は、100%ひきます。**

神田先生もそうですが、だいたいああいった類の本は
男性向けなので、女性が読む場合、その辺の翻訳作業を必要としますね。
私も流されたことがあるので、忠告できるわけです。
タイトルを決めるときは、インパクトや、自分の好ききらいではなく、
リアルターゲットに合わせた言葉をつかわなくてははいけません。

＞目的はコーチにとってもクライアントにとっても効果的に
＞セッションを受けようというメッセージを伝えることです。

とくに、そのようなやさしいニュアンスを伝えるのならば、
上記のタイトルでは、ギャップがありすぎます。「Win-Win コーチング」とか、
「コーチのいる優雅な生活」とか、

副題は「あなたはコーチをどう使いたいですか？」とか、
コーチング活用事例 全●話 とか、
ちょっと考えましたが、そういう感じでしょうか？

今一度、ターゲットを明確にしてみてください。

女性なら女性の響く言葉尻で。

(省略)

ひええー。女性は100%引いちゃうのー。

『リアルターゲットに合わせた言葉』って・・・

ショックだった。全くターゲットを無視していた自分に。そして、ガツンと私の心に何かがぶつかった。うーん、どんな言葉遣いをすれば良いのだろう？考えたけれど、なかなか思い浮かばず、とにかく、私が最初にした言葉はキツすぎる。それだけは感じ取ることが出来た。自分の言葉がターゲット層には全く響かないどころか、遠ざけてしまうという、全く逆のことをしていたのだ。

堀口さんが提案した「コーチのいる優雅な生活」を使わせてもらうことにした。提案の文章で使われている『優雅』。この言葉が私の心にキラッと響いて来たのだ。私のアタマの中にエレガントさが抜けていた。なるほどー♪と急に優雅な気持ちになった。あー、なんて単純なんだろう、わたし。追ってフォローのメールを貰った。

女性にヒットする形容詞をつかうといいでしょう。

それも、なりたい世界観、ライフスタイルを入れるのがコツです。

あこがれとか、聞こえが、美しいのがいいでしょう。

あらたなヒントを貰って、さっそくキーワード探しを始めた。日経ウーマンの雑誌を見たり、ネットでVOGUEやELLEのサイトを見て、そこからのイメージで更にネットサーフをして、心に響くキーワードを探した。作業をして行く中で、心が清らかになった感じがした。堀口さんが言っている感性を磨くとは、「この感覚のことなんだな。」と実感できた。

お金のブロックとプロ意識の改革

初回のセッションでビジョンとミッションが明確になったところで、すぐにとお金の信念と価値観のブロックにぶつかった。

★ 人のためだったら無料でセッションをした方がいいのではないかな？

★ どうして値段をつけるのか？

これらの質問がグルグルと頭の中で廻ってしまった。

2回目のセッションでは『セッションの価格設定』について話した。

堀：「コーチングの料金は平均価格にしましょう♪」

その一言で、「はい。そうしたいです。」と思う自分と「えっ、さすがにそれはプロの値段でしょう！」と躊躇しているジブンがいた。堀口さんは私のセッションを受けていないのに、どうして、平均価格を付けても大丈夫だと言えちゃうのか！？とも思った。でも、『それってプロの値段でしょう！』と心の中で言ってしまう、もう一人の自分。「プロ意識を持ってコーチングしていたんじゃないの！？」と、もう一人のジブンが突っ込みを入れる。 がーん。 それは矛盾している！！！ ショックだった・・・。

私：「はい。そうします！」

おそろおそろ言いつつ、

私：「でも、自信がないのですがへ。やっぱり、コーチングの質がへ。」

いろいろと言い訳がでてきた。

堀：「値段をきちんとつけ、それ以上になるよう、付加価値をつけましょう♪

その方が楽ですから。何かあったら私のところに来ればいから・・・」

そういわれ、メンターがいるなら大丈夫だ！と納得・安心することができた。

そして、深く息を吸ってから、えいっ！って感じで・・・

私：「はい、それでは、まずはブログに記載している値段の変更をします！」

・・・言ってみた。ひえー、言っちゃったあ！！！！その後もドキドキしたが、なぜか「やります！」と言う自分がいて、やっぱりそうしたかったんだということがよくわかった。私は日頃から有言実行を心がけているので、言ったらよほどのことが無い限り実行しようとする。だから、コーチに宣言をするとやるのだ。自分でも分かっていた。そろそろレベルを上げる時期だと・・・。 鶏が先か、たまごが先か・・・ではないけれど、何かを変えないと、全てが堂々巡りになってしまうこと、ちょうど私の節目の時期でもあったのだと思う。

さっそく、ブログ上で料金表を変更した。最初はそれでもドキドキした。料金を上げたからと言って、応募が来る訳でもないのに・・・。でも、それをしてから、たったそれだけのことで、プロ意識が芽生えた！！！！プロを意識し、自分自身へのチャレンジも増えた。付加価値を考え、作ること。自己基盤をつくることにもっともっとエネ

ルギーを使うようになり、途中で止まっていたコーチングのコースの卒論（※1）に再度取りかかり始めた。

※1：英国のコーチ養成機関（ノーブル・マンハッタン）のディプロマコースで、2006年11月から開始し、エッセイ、実践、レクチャー、口頭試験など終らせていたのだが、唯一卒論が終わっていなかったのだ。卒論を提出し、合格したら晴れて卒業になる。

セルフイメージを上げる

「プロ意識を持って取り組みましょう！！！」という堀口さんからのフィードバックで、さらにプロを意識した心の在り方や行動が増えた。

セルフイメージを上げることも始めた。前から何度も話しをしていたのを覚えてくれていたのだろう。夫が誕生日にセルフイメージを上げるためのプレゼントをくれた。パーソナルスタイリストとショッピング。これで服へのブロックが取れた。そして、ヘアカットとメイクアップでイメージチェンジ。リッチな気分を味わい、自分への投資の大切さを実感した1日だった。どうもありがとう♪

ちょうどVOGUEを買い始めた頃、堀口さんがブログで「ヴォーグ」を紹介されていて、嬉しかった。ヴォーグはファッションをただ観るだけのために買っていたのだが、堀口さんのコーチングを受けるようになってから、感性を磨く働きもあるのだと意識するようになった。堀口さんからちょっとしたコトも受け取っている。たくさんの学び、気づき、そしてドキドキがあった。

自分軸の再確認

小冊子を作ることを課題にしたが、あまり進まず、どういった内容のストーリーを書こうかという話しもした。その中で特に私は自己成長について、自分のストーリーを書きたいのだと再確認できた。自分の棚卸しとともに、コーチングを受けるとどんな素敵なことになっちゃうのかというのを話して、コーチングをみんなに知ってもらいたい！そういう気持ちがある。今までだと、自分のストーリーというよりは、自分の学びをみんなに紹介するような情報系な話しが多かったと思う。もともとプライバシーは必要以上に守る方。自分のことは、親しい人にしか話さない、まして冊子で自分のことをオープンに話して行くことに抵抗があった。自分軸は定まって来ている感じ、そしてコアな部分にどんどん近づいて行った。

何かの流れで子育てと仕事の話しになった。

私：「子育てと仕事をどちらか選ぶという考えのママさんたちいますね。私は欲張りなので、両方やるにはどうすれば良いかを考えるんです。・・・」

と、言ったら、

堀:「ナチュラルコーチですね！ 普通の人はこちらか一方と考えてしまうんですよ。」

と言ってくれた。実は『ナチュラルコーチ』というキーワードにいつも惹かれていた。私もナチュラルコーチになりたい！と心の底で思っていたから。でもナチュラルコーチって素質的なもの、持っていない人は努力して近づくものだと思っていた。堀口さんに承認してもらってとても嬉しかった。今のままで良い！そう思えた瞬間だった。その日のコーチングメモ（堀口さんには送っていないのだが）では、『堀口さんのセッションを受け、軸が定まって来ている。』と書いている。その日のメモには報告のことも書いてあった。『報告メール 何かあったらスグ報告。あとで・・・としないコト。』コーチへはいつも報告メールを出している。しかし、報告の時期がバラバラだった。そんなとき、堀口さんのブログで『★教えたくない人。』と題して、報告に関する記事が書かれていた。

（省略）

教えるほうとしても、教えても、反応が1週間後とか
遅いと軌道修正や、次のアドバイスができないので、
進化する速度が、どうしても遅くなってしまうのです。

**また、教わる側が、完璧主義すぎると、
完璧にできるまで、きっと報告をしないので、
出来たころには、ずいぶんと進んでいるため、
もし軌道修正するときには、気持ちを戻すのも大変かもしれません。**

なので、ちょっとずつ進化している状況を相手に伝えることが
大事なのです。

ドキッ。これ、まさに私じゃん。そう思って、慌ててブログ記事へのコメントを書いて、メールで近況報告をした。

タイムリーな記事だった。（苦笑）できたところまで絶えず報告をすること、大切だなと分かっていて、仕事ではちゃんと気をつけていた。でもプライベートではやっていなかった。いや、もしかしたら仕事でもやっているつもりだったのかも・・・と反省した。本日の自分へのメッセージ：「スグ報告しよう♪」

翌日の堀口さんのブログ記事で続きが載っていた。

昨日のブログを見て、実はコーチングのクライアントさんの中で
お二人の方が、あわてて報告のメールがきました。(笑)

自分の慌てぶりを想像して笑ってしまった。
そして、私のほかにも同じような人がいたんだなーと、ちょっとほっとした。

途中報告では、いろいろと考えすぎて、焦点がズレてきていることをメールした。
そうしたら、直ぐに返事が来て・・・

めぐみさんへ
あまり考えすぎず、とにかくトライアンドエラーです。
お客様に喜んでいただけるようにと、思考錯誤し、
最大限に考えることが成長を促進します。
そして、身についていくものだと思います。

ほっとした。 やっぱり考えすぎていた。 堀口さんからのメールで、また冊子を書き始めた。でも、思うようには進んでいなかった。自分の中で何かが抜けている気がした。その何かが自分の大きなブロックだと気づいたのは後になってからだった。

メンター増えた！

堀口さんと金井さんがメンターとなる SCR(シークレットルーム)のお知らせがあった。何が始まるのかよくわからなかったが、とにかく試験があるというので、試験を受けることにした。試験の質問を見て思った。おっ、これならスグ書ける・・・と。しかし、それは思い過ごしだったことに気づいた。一つアタマを悩ませる質問があったのだ。『あなたの自慢できることはなんですか？』
自慢！？ 何だろう・・・。

とりあえず、夫にアタマの中に浮んだことを話して、それをまとめた。
『人に親切にされたり、話しかけられたり、道を聞かれたり、車で道を譲られたりすることが多い。周りの人々に協力してもらえることが多い。家族の仲が良い。(夫側も同様。恵まれています！)』
感謝の気持ちで一杯になった。私ってなんて恵まれているんだろうと。 ミッション、ビジョン、そして自分の自慢できること、そして達成したいことを再確認してくれる機会も作ってくれた。 SCR に合格したいと強く願っていたけれど、エントリーテストを受ただけでも、満足だった。

無事に合格し、SCR でパーソナルブランディングやマーケティングについて、自分が独立して行く上で必要なことを無料で学ばせてもらえるチャンスを得た。毎日アップされる記事に、毎回コメントを残すようにし、SCR ノートを作り、メモをしたり、振り返りをしたりしている。 貴重な学びの場、そして、たくさんの同志たちとの出逢いがあった。ありがたい！！

堀口さんから「無償で人に与えること」を学んだ。頂いたご恩をお返しするには、やはり自分が独立し、成功を収めることが一番なのではないか・・・と思う。

頑張ろう ♪

英語に関する大きなブロックが取れた！

不思議なことにセッションの値段を上げた後、直ぐに新規クライアントさん2名との契約を得た。 しかもそのうちの一人はアイルランド人。英語を母国語とする人が有料のクライアントさんになるとは思ってもいなかったのも、とても感動した。 そして、このことが、自分への自信につながった。

アイルランドに12年も住み、アイルランド人の夫がいて、アイルランドで英語を使って仕事をしていると知ると、私のことを知らない人たちは、私は英語が流暢に話せると考える。 英語は通じる。でも、もっと上手く英語ができれば・・・と、英語に関するブロックがいつもあった。周りの日本人の友人たちは発音も綺麗だし、文章も素敵だ、そしてボキャブラリーが豊富だ。 「私はやっぱり英語できないな」とたまーに自分にネガティブなコメントを発信していた。

そんな私にとって、英語がネイティブのアイルランド人がお金を払ってでもコーチングを受けたい！と言ってくれることが、心からの承認につながった。 英語が第二カ国語の外国人が英語でコーチングを受けるのではない。

私が諦めていたことが実現したのだ！！

英語力に関しては、「ひとみずむ13」を書いている今も全くなかったとは言えない。でも、大きなブロックは取れた。 そして、この事実が私のアイルランドでの活動をさらに加速させた。

アタマのナカミは行動に現れる

堀口さんには自分に少しずつ変化がでてきたことを報告している。

今まで書けなかったコーチング的会話の例ですが、
今回は一つ書けました。早速ブログに載せたのですが、

今までこういうことをしたことがなかったので、
出来たことがとても嬉しいです。

上手に書くというよりも、まずは例としてブログに載せて行くこと
そうすることによってコーチングの成果に対する意識も
変わると思っています。

いろいろな意味でブロックが掛かっていたのだと思います。
コーチとしての自信もなかったのだと思います。

卒論の方は進んでいます。4, 300ワード書きました。
まだまだ書きたいこと、調べたいことがあります、
なんとか11月までには終らせるよう頑張ります！！
卒論を通してコーチとしての在り方を再確認しています。

卒論を書くのもかなり時間が掛かった。タイトルは日本語にすると「コーチングにおける難しいクライアント」というもの。 どうして難しいかというと、難しいと感じるクライアントにはいくつかのタイプがあり、ほとんどの場合はコーチの人間力、在り方などコーチ自身の自分軸にもどってくるからだ。 書くのは難しかったけれど、いろいろな学びがあった。

ちょうどこの頃にある方からセッションの依頼を受け、どうするかすごく迷った。 そして、私ができること、できないことを正直に話すことにした。 今までは先にオリエンテーションのセッションをしていたのだが、それをせずに「ノー」と言えるようになっていて、自分がまた一つ成長していることを実感した。

コーチングの質を上げなくては・・・という、言葉がけに変わってしまった時
「コーチングの質をあげるには」というテーマでセッションを受けた。

堀口：「メモはどうしていますか？」

わたし：「話しの内容をメモしています・・・」

堀口：「私は自分の気になったトコロだけ、メモしてます。・・・」

がーん。 アタマのナカミが既にメモの取り方に現れていた。

ショック！！ どうしてメモをとるのか。それは、クライアントさんの話を忘れないようにしようと思ったから。 その日のコーチングメモ（堀口さんには送っていませんが）では、『フィードバックのまとめの上手さやステキな質問の数々はメモの仕方が

ら変えられる。』と書いてある。

その時のセッションでは、『視野の広げ方』『事例の見つけ方』も学んだ。

数日後に行なったセッションの始めに話したことを、堀口さんがフィードバックしてくれた。

【最近の様子】

- ・調子がいい。ブログなど感想や、お問い合わせを頂けるようになった。
- ・こうなりたい。というのをあきらめていたのかもしれないが、コーチングで、なりたいと思っていたようになれてきている。
- ・自信が出てきた。

自信をなくしたり、自信をつけたり、ほんの数日で気持ちがコロコロ変わっていた。私にとっては長い期間だった気がするのだが、こうやってメモを読んで行くと、とても短い間の出来事。コーチングを受けるようになり、気持ちの切り替えが早くなったのだと思う。

夫の心からの応援

この頃から、夫の心からの応援をもらうようになった。夫は、私がコーチとしてコーチング活動をすることを認め、協力的ではあったが、どこかしら、「コーチングは趣味。独立は無理なのでは。」と思っていたことを私は知っている。それが、心から「メグは、コーチとして独立し成功できると信じるようになった！」と言って貰えるようになった。これは願ってもないこと。心の底からとても嬉しい！！

2年ちょっとほぼ毎日続けたブログを卒業

ブログの方は、新しい内容を追加したり、表現力を変えているうちに、違和感がわいてきて、プロのコーチ用としてブログを新しく立ち上げることを決定した。

最初は「インスパイア★至福のライフスタイル」で始めたけれど、途中から「コーチング★至福のライフスタイル」に変更。感性を磨くためにファッショナブルな写真を載せ、心もカラダも美しく活きよう♪というメッセージを読者やジブン自身に贈っている。また、今までのブログは自分が覚えていたことの記録として書いていただけだったが、新ブログでは読者のみなさまがブログ記事を読むことによって、セルフコーチングができるような場を作るよう意識して書いている。

堀口さんのコーチングを受けるようになり、質とサービスを強く意識し始めた。やはりお金を出すにはそれなりの理由があること、そして、自分の質を高めるには自分自身がその中に身を置くことが大切なのだと実感している。

※1ヶ月後に読書録、ヒト★ココ(その日の嬉しい出来事)やニュース記事などの情報記事を以前のブログで書くことにした。やっと、それぞれのブログのテーマが明確になって来た。

英語でワークショップ

話しは少し前後するが、10月上旬からアイルランドの首都ダブリンでコーチング・サポート・グループの活動を再開した。2008年2月にスタートしたのだが、なかなか人が集まらず、やりたいことと反応が伴わず悩みの種だった。出産を期にリフレッシュしようという意味もあり、夏休みをとっていた。

10月からは同じ学校のメンバーだけでなく、ダブリンのコーチたちにも連絡を取り始めた。メールアドレスをネット、電話帳や新聞の広告などより拾っての地道な作業。少しずつ反応が増え、決して多いとは言えないけれど、参加してくれる人たちもいた。さまざまなアイルランド人のコーチたちとの出逢いが増えた。やることはたくさんあるけれど、楽しい生活だ！

そんな中、コアメンバーとなったマーガレットにワークショップの話しをした。以前、他のメンバー達にも話したことがあるのだが、「やろう！」と言うだけで、実際に話を進める段階になると、音沙汰がなくなっていた。だから、予定通り私は一人でもやるつもりでいた。人を集めるためにはまずは何かしなくては・・・そう思っていた。人が集まらなないと、私が理想としているグループ活動が成り立たない。マーガレットは他のメンバーとは違っていた。ワークショップはやったことはないが、挑戦してみたい！と私の話しに乗って来た。そして、一緒にやることになった。2009年1月から図書館でセミナールームが借りられることが決定した。クリスマス頃からワークショップの宣伝を始め、12月終わり頃には既に5名の予約が入っていた。マーガレットと二人で大喜びし、興奮気味にお喋りをしたことを今でも鮮明に思い出せる。今回は何かが違う。上手く行くかも・・・と思った。

そして不安が・・・

私がリーダーとして始めたこのワークショップ。当日はアイリッシュのマーガレットにリードされちゃうだろうな……。だんだん弱気になって来た。最初から、マーガレットに頼りそうな雰囲気になってきた。

せめて、最初の一言だけは言いたい！弱気な自分発見。(苦笑)

そんなことをセッションで話した・・・

堀：めぐみさんは、副社長タイプですね。

私：副社長……。私、一国一城の主がいいですが。(笑) まあ、言われてみれば、どちらかというと裏かたの仕事が多いかな。必要があれば前に出ますけど……

堀：それ、副社長ですよー(笑)

笑っていたら不安が吹っ飛んだ。別に副社長でもいいじゃないか。そう思ったら、スッキリした。その後のセッションのフィードバックで嬉しかった承認。

――
★ つまり、平和主義だ。⇒ そんな自分をみとめてしまえばいい。

★ 結局やっている。自分を認めましょう。
――

心が温かくなった。いいじゃん、今のままで。

2009年1月にワークショップを行なった。図書館の係の人からは「大人気で、もう最高人数を越え、今はキャンセル待ちの人たちが何人もいますよ。まだ、受付を続けますか？」と言われた。驚くやら、嬉しいやら、すごいことになったと思った。当日は悪天候の中、15名が参加。私を除いて全てアイルランド人、英語が母国語の人たちだった。ユーモアを交えて、真剣に、わかりやすく、どうしても伝えたいメッセージを話すことができた。大成功だった！ それなりに課題はいくつもあるけれど、英語にコンプレックスのあった私が英語で人前に出てファシリテートしたこと、これに意味があると思っている。英語に関するブロックがほぼ取れた。

夫も私のチャレンジを応援してくれて、ワークショップの前日には「頑張ってね！」プレゼントと称してチョコレートを贈ってくれた。彼のサポートにととても感謝して、さらにやる気が出て来た。

自分軸のコアな部分に触れる

堀口さんはかなりオープンなコーチ。こちらからブログで紹介させてもらったりするし、向こうからもリンクが貼られたりする。私はとてもプライベートな人だった。秘密主義というのかな。今でもそうかもしれないけれど、以前よりは自分の気持ちをもっと素直に表現できるようになってきた。それが、今まで私のストーリーの冊子が掛

けなかったブロックであり、ブログの記事も情報的なことが多かった理由だと思う。
この「ひとみずむ13」を書くにあたり、どこまで書いていいのかスゴク迷った。
私の気持ちの変化が一杯あるから…。何度も何度も書き直しをした。サンプル記事を送ってもらい、それを参考にしながら、自分の内面の奥深くにアクセスして書き始めた。
いま、嵐が去った後の静けさのような、とても穏やかな心でこの「ひとみずむ13」を書き終えようとしています。

これが今まで抱えていた大きなブロックだったのだと、思う。

90日間セッションをスタートしてからの変化

- ◇ ビジョンとミッションが明確になる
- ◇ お金のブロックが取れる
- ◇ プロとしての意識改革と付加価値
- ◇ セルフィメージを高める最初の一步
- ◇ 新規クライアント2名
- ◇ 英語のブロックが取れた
- ◇ 夫の心からの応援
- ◇ 2009年3月に独立
- ◇ 卒論を提出
- ◇ 英語でワークショップ開催
- ◇ 自分軸が定まり、もっとオープンになった

最後に・・・

セッションを重ねるごとにどんどん目標に近づいて行きました。目先の目標を通過点として、その先を見せてくれた堀口さんのコーチングで、最初の予測どおり睡眠時間は減ったものの、やりたいことをやることができる喜びと、確実に進んでいるという感動が、さらに行動を加速させました。

隠れているメンタルブロックがいくつも浮上して来たけれど、それらが取れると行動が加速するんですね。実際に体験して、改めてコーチングって凄いんだなと思いました。2009年1月現在、この「ひとみずむ13」を書いているのですが、目標の具体化とともに、引き寄せの法則が始まり、環境が先に動き出しました！

2月に本職に復帰する予定でしたが、不景気のため、人員削減があり、私は解雇されることになりました。変な話し、円満解雇です。会社からはいろいろと優遇してもらい、しばらくは仕事をしなくても大丈夫な蓄えができました。夫の仕事の関係で、日本に行く話しもできました。日中は子ども達の世話や家のことをして、朝方と夜、子ども達が寝ている頃にコーチング活動をするという理想の生活が始まります。日本とアイルランドを行き来して、グローバルに活動したい！その願いへ通ずる道でもあります。

2009年3月にコーチとして独立します。

堀口さんのコーチングを受け、目標が具体化され、行動が加速されました。目標達成の時期が1年も早まりました。コーチとして独立するという目標に、「成功する」という大切な部分が抜け落ちていたことに、最近気づきました。これからは『プロコーチとして成功する！』を目標に頑張ります♪

コーチングを受けると自分が設けているブロックがとれ、行動が加速し、夢の実現が早まります！漠然としたコトが明確になります。周りの人たちへの感謝にも気づき、嫌なことがあっても気持ちの切り替えが早くなります。

これから更にいろいろなチャレンジがやってくると思います。

これからどうなるのか、今後の自分の成長が楽しみです。

いつもどうもありがとうございます。

最年少21歳が、コーチングを申し込んできた。プリンスのような女の子。向上心と、上司を抜いてやる！と気合十分で、どこことなく昔の私のように。(笑) そんな彼女の部下たちはみんな年上。いつもテーマは、人間関係のこと。どうすれば、みんながついてくるか知りたい。どうすれば、売り上げが上がるか知りたい。そんな環境の中で、彼女は何に気付くことが必要だったのか？コーチング7回目にして、気づいた「いい子ちゃんブロック」。コーチの私にも「いい子でありたい！」とずっと思っていたとは・・・・・・ついに、そのヴェールが明らかに・・・・・・。あなたも思い当たる節あるのでは？

これは私が堀口さんに出会って、自分が変わっていくというよりは、長年の頑丈ブロックが外れていく様子を振り返ったものです。

まず始めに...

つい最近(2009年1月29日)のコーチングで、私は今まで気付いていたが、気付かない・認めない様に自分で硬く蓋をしていた感情を、堀口さんによってこじ開けていただき、ねぎらっていただいたことにより、例の**良い子ちゃんブロック**が外れたカサマです。

その外れた状態で、良い子だった第一章を振り返ってみようと今回ひとみずむ14を書かせていただきました。

堀口さんとの出会いからいままでのブロック変化記録。。

① きっかけ

私が堀口さんのHPにたどり着いたのは、接客が上手になりたいという単純な理由だった。

色んな方の接客ノウハウをサイトで検索していったら、すごくオシャレなこだわったサイトに着いた。

それが堀口さんのサイトだった。

それから毎日必ずチェックするようになり、
『こんな考え方もあるんや！！！』と、かなり勉強になった。
そしてどんどん堀口さんに興味が沸き、もっと知りたくなった。

が、当時の私には接客DVDを買うのにも躊躇するくらい
自己投資に対してかなりの抵抗があったので、
コーチングなんて聞いたこともないものに、なかなか投資できずにいた。

② コーチングの申し込み

2008年9月の3連休、私はお店で大失敗をした。
その時、売り場を仕切っていたチーフが結婚式のため2連休を取っていて、
店頭の指揮は、私たちに任された。

ところが、普段チーフに指示されて動いていた為、
まったく逆の指示をするという行為が出来なかった。
その結果、
買い逃しや、お客様を待たせてしまい不快感を与えてしまう、
みんなパニックってミスが発生し、お互いにイライラするしかなかった。
結果、達成できた予算を大きく落としてしまう大惨事になってしまった。

その夜、悔しい思いと申し訳ない思いで店長と話し合った。
店では最年少だった私だが、
店長は、私にもっとリーダー性と責任感を持って欲しいと言った。
かなり落ち込んだ。
私はそれなりにしっかりこなせていると思っていたし、
まず、出来なかった自分を認めたくなかった。

この時から、
みんなに尊敬されたい！支持されたい！！
店長に認めて欲しい！もっと褒めてほしい！！
もっと成長して色んな視野・考え方をみにつけたい！！
という気持ちが爆発し、3日後、あんなに躊躇っていたコーチングを申し込んだ。

③ コーチング、スタート！

最初、何をどう話せばいいのか分からなかった。

とりあえず、なりたい自分・得たいものを書き込んだ。

セッションシートより

今週のセッションから、何を得たいと思っているか？注目すべき点は？

目標 #1: 発言力やものの言い回し方(お互い気持ちよく行動できるいい方)を得る。

ディスカッションの焦点 →どう言うと人は動きにくいのか。

目標 #2: リーダーとは何なのか、支持されるリーダーが持っている能力を理解する。

ディスカッションの焦点 →尊敬されるには。

目標 #3: 上司から信頼される(任される)スタッフになる。

ディスカッションの焦点 →頼れるという事とは。

読み返すと、男性が書いたんじゃないだろうか？という文章…（笑）

まさか21歳が書いているとは誰も思えないような固さと言葉。

職場では最年少で、昔からナメられたくない感情が人一倍強かったので、こんな書き方になったんだと思う。

この時の私は、誰か早く答えを教えて！！状態で、

その答えを考える過程の大切さや気づく大切さなど全く興味がなかった。

◆堀口ひとみ流考え方。

・仕事がおりにきたら、いかに人にふるかを考える。

・権限委譲という。

・仕事をふったら、振りっぱなしではなく、フォローアップする。

⇒よくやっていますね。わからないところはないですか？

このセッションで

・自分で仕事をこなす→仕事ができるアピール

から、

・自分に仕事が振られる→他に振る、ケアする→お互いに信頼関係が生まれていく。

という考え方を知る。

“自分に任された仕事は自分で最後までこなさなくてはいけない”
という自分ルールがこころの中で無意識に出来上がっていた為、
自分の時間がなくなり、したいことが出来ず悪循環になっていたにも、
「無理をして、自分頑張ってる！！」という、間違ったねざらいをしていた。

また、スタッフは全員年上だったので、
仕事を振るときに変にへりくだって頼んでいた為、
悪い事では無いのに、相手が重く受け取ってしまっていた。
ナメられたく無いはずなのに、1 番年齢を気にしていたのは自分だった。

嫌なことを気にする→嫌だなと思う出来事を自分で招く
私がよくおちいていた、
負のスパイラルだったんだと今なら分かる。

④ コーチング実践の日々

コーチングを受け始めて1ヶ月、私は社員試験に合格した。
どんどん自分の可能性が広がっていくのを感じていた。
10月後半、
ずっと認め、褒めて欲しかった店長の新店への異動が決まり、
私がチーフになることも決まった。
正直、まだ認めてもらえて無かったので、異動はショックだったが、
また新しい壁が出てきて、超えることが出来ればもっと成長できる！！
というプラスに考えられるようになっていた。

チーフになった事で、以前よりもリーダー性を持たなくては！
と意気込んでいた私は、スタッフへ思いを伝えることの難しさに苦戦していた。
どう伝えれば私の言いたいことを理解してもらえるのか分からなかった。
その事を何度かコーチングのテーマにした。

【セッションの焦点】

◆ぐっと来る言い方。

- ・ネガティブ表現ではなく、未来に向かったポジティブな問。
- ・何で悪かったのか？⇒どうすればよくなるか？

◆モチベーションと言葉。

プリンス用語、姫用語使い分けること。

本当になるほど！！の連発だった。

みんなに理解してもらうには、物の言い方と言い分けることが大切という考え方。

- ・今までマイナスな答えしか言えない様な問いかけばかりして、スタッフ自身を私が苦しめ、ねぎらう事すらしなかった。
- ・問題点や過去にばかりを焦点にし、解決策や先の事を話していなかった。

そして、コーチングで学んだことを実践&検証する日々が続いた。

自分の中でも充実感があつた。

これをきっかけに、1人1人スタッフの考え・思っていることを知りたくなり、だんだん他のスタッフを見るようになっていった。

⑤ 過信、いい子ちゃんブロックの全開。

順調だと思っていたが、ただ発生している問題に気付けていないだけだった。

11月後半、これでもか！というくらい売上が落ち始めた。

前年比マイナス500万は軽く落としていた。

目に見えるように売り場の空気が悪くなり、

店長が変わったことにより、色々ルールが変わっていた。

私は正直、この店長のやり方に納得がいかなかった。

でも、みんな支持しているし、私が反発するのは駄目なこと。

と、いつもの勝手なルールで物事を判断していたと思う。

そこで私は、

「こんな時こそコーチングしてあげなくては！みんなをヤル気にさせなくては！！」

と、1人張り切っていた。

これが間違いだった。

自分はコーチングを受けているんだ、という変な優越感。

それを実践して、みんなを楽にさしてあげたい！といういい子ちゃんの考え。

私はいい子だからみんなの事を助けたいと思って行動する。

みんなのことをちゃんと見ていない店長はいけない人だ。

と、心の中で思っていた。

上の2人がそんな状態だと、下のスタッフだっていい気はしない。

当たり前の事なのに、それにすら気付けない状態だった。

みんながまた楽しく仕事出来るにはどうすればいいのか？

毎日同じ事を考えていたと思う。

色んな本を読んだりして、そこで学んだ情報をそのままスタッフに伝えたりした。

しかし、状態は悪化していく一方だった。

辞めたいと言うスタッフが増え、

遅刻や簡単なミス、ストックが汚くなるなど、問題は増えていくばかりだった。

この頃からセッションも、

対“モノ・自分”ではなく、対“ヒト”に変わっていた。

今週のセッションから、何を得たいと思っているか？注目すべき点は？

目標 #1: みんなをもっとやる気にさせる。良い流れに変える！！

ディスカッションの焦点→ スタッフの好きな事を分析する。

目標 #2: 厳しさと優しさをもってスタッフに接する。

ディスカッションの焦点 →信頼関係を築くには??

今現在の自分はどんな調子か？この1週間は、どうだったか？

売上が大幅に落ち込んでしまい、暗い空気になりみんな

楽しくなさそうになってきています。

“前よりもしっかりしなきゃ”とみんな感じていて、キャパオーバーになっています。

よくない流れになっているので、早く断ち切りたいです！！

その為にも、みんながみんならしくあるために、私が楽にほっとできるような

アドバイスが出来たら良いのですが、上手く行かず、モヤモヤしています。

コーチングでも自然に「スタッフが…」を連発していた。

私はこんなに頑張っているのに、みんな感謝してくれないんです。

でもみんなを助けたい気持ちがあるので褒めて下さい！！

と、言わんばかりに訴えかけているセッションシートだった。

この日のフィードバックメールで、

■スタッフのモチベーションを上げる。

・早く帰りたいなと思っている人が多い気がする。

・楽しいことを見つけてあげなくちゃと思う。

⇒相手をやる気がないと決めつけると、かさまさんの態度に出る。

⇒相手もやる気があって、やりたいと思っている！と信じること。

■問題点が、人のことになりすぎている。

・スタッフたちへも、人のことについての話ばかりしている。

・目的は、お客様に商品のよさを知ってもらうこと。

■人がどうだ。と言っている暇はないはず。

⇒人のことばかり話すと、あたかもそれが大きな問題とみんな思うので、

人のことは話さず、問題は、お客様に商品をどうアピールしていくか？

であるので、そのことばかりを集中して、日頃の会話をする。

まさに自分になりたくない上司像になっていた。

自分が出来ていないことを相手にも押し付けてしまっていた。

全ては私がまいた種だったんだ、と気付いた。

本当はこの頃の毎日が楽しくなくてどうしようもなかった。

自分が招いた事がセッション後も認めたくなくて、

気付いていたのにそれ以上気付いてしまわない様に感情にブレーキをかけていた。

・私はそんなことする子じゃない。

・私だったらそんな事しないし、言わない。

と言う、自分が正しい論が出来上がってしまった。

そんな感情が変わりたいという気持ちを完全シャットアウトし始めていた。
この頃が、1番いい子ちゃんブロックが暴走していた時期だったと思う。

⑥ いい子ちゃんブロック、崩壊！！

前回のセッションで、
堀口さんに『3分間コーチ』という本を紹介していただき、
この本を毎日読みながら職場に行くようにした。

びっくりするほど、今店で起こっている状態や問題について書いてあった。
そして私が間違っていた理由についてちゃんと分かりやすく説明されていた。

みんなが私を信じてくれていても、私は心からみんなを信じきれていなかった。
そりゃ、問題ばかり起きるなー。と、客観視し始めた。

色々気づき始めると、急に不安になった。

- ・じゃあ、私は本当にみんなに支持されているのか??
- ・この状況や何もしなかった私に対して、
前の店長は私にがっかりしないだろうか??

がっかりされる事、それが一番怖かった。

そんな私に、
心臓の声を吐き出すきっかけがやってきた。

その日、
店の状態を見かねたエリアマネージャーが、
女性の先輩スタッフを店にヘルプとして連れてきてくれた。

その方は、関西のスタッフの中で1番販売力・行動力共にある人で、
私の憧れでもあり、いつか越えたいと思っている人だった。

その方は、

見事に私の“やってはいけないルール”概念をぶち壊してくれた。

たった1人で、営業時間内で売り場を変え、

さらに5体あるトルソーまで効率よくかわいくコーディネートしていただいた。

私はただ手伝うことしか出来なかったが、

何よりもまず本当に楽しかった。

いつも1人で遅くまで残って売り場を変えていた私は、

「しんどいな」「また明日変えなくちゃいけないな」「大変なのに誰も手伝ってくれない」と、売り場を変えることにマイナスイメージしかなかった。

しかし、その日は楽しかった。

私も手伝いたいと思った。

その先輩スタッフに、

“いかに自分が楽しんで、みんなを巻き込むか”の極意を教わった。

そりゃ、みんな手伝いたくないな。

という顔で売り場を今まで変えていたんだ、と気付いた。

ふと、

『でも、カサマさんはめっちゃ頑張ってるやん』と言われ、
その場で号泣してしまった。

頑張っていると思っていたことが、

全て自分や周りの人を苦しめていたと気付いた時に、

上司や先輩を騙しているようで、その言葉が辛かったからだ。

私はみんなが思っているほどいい子じゃない。

と、ブロックが外れかけたのかもしれない。

「・・・実は私、みんなにがっかりされるのが怖いんです」

ついに言えた！！言ってしまった！！

いい子ちゃんルールからすればありえない言動だった。

先輩スタッフは、

『そんな完璧な 21 歳なんか出来すぎやん。もっと不器用に失敗して学ばんと』

何かホッとした。

正直この人にもメンタルの弱さにがっかりされると思っていたからだ。

そうか、“私は出来てますよ、大丈夫ですよ” と、背伸びしていたんだ。

ちょうどこの 2 日後に、コーチングの予定が入っていた。

外れかけたブロックに気付かれないようにセッションシートを書いていたと思う。

前回のセッション以来、自分はどんな行動をとってきたか？成功したこと、課題は何か？

私がつくった原因を無くしていくこと、

出来ていると思いこんでいる事をなおすのが課題です。

ご紹介していただいた『3分間コーチング』の本が、

今の自分にはタイムリーに HIT しました！！

全て読み切れてはいませんが、色々な気づきを得られました。

下のスタッフに対してもそうですが、

上司に対して納得の行かなかったことでも

今までとは違う角度で考え、受け止められるようになりつつあります。

まず、自分が変わることでもみんなも自然に変わらなと思ったので、

自分のなあなあになっている所を無くしている状況です。

前面に“私、大丈夫です！”感があふれている（笑）

コーチングの中で、先輩スタッフの話になり、

自分がすんなり「がっかりされたくない」と言い話から、

過去の自分の振り返りになり、

一気に堀口さんによっていい子ちゃんブロックを発見していただいた。

すごく“いい子ちゃんブロック”という言葉がしっくり来た！

小さいときから両親は共働きで、学校の行事なんて絶対参加できなかった。
最初は寂しかったが、せめて勉強を頑張ることで褒めてもらおうと頑張った。
いい子でさえいれば、みんな褒めてくれるし、気にしてくれる。
そう考えていた私は、自分の中にいい子ちゃんルールを作り上げていた。

その考えが深く根付き、
思いのままに動きたい気持ちをブロックして、
21 になった今でもいい子を演じていた。

その自分の中にあるいい子ちゃんを、
堀口さんは『もういいよ、十分頑張ったよ。』と私の変わりにねぎらってくれた。

不思議とスーッと気持ちが楽になった。
もう、いい子でいる必要なんてないんだ！！
これからは、自分のしたいことをしていけばいいんだ！！

気持ちがスカッとするってこんな感じなんだ！
爽やかな風がいい子ちゃんブロックを吹っ飛ばしてくれるような感じ。

2009 年 1 月 29 日、
カサマ、いい子ちゃん卒業しました！！

⑦ まとめ -みなさんに伝えたいこと-

今までのセッションを読み返すと、
本当にいい子を演じているなど、外れた今ならすごく分かります。
私が身に付けたい自分軸や行動力は、
自分が本当にやりたい！と思うことに素直に従うことで
自然に出来ていくものなんじゃないかなと思いました。

なので次の私のステップは、自分軸を築いていくことです。
その為にも、日々「私はどうしたい??」と問いかけています。
ブロックが外れて気付いたことは、

苦手・嫌いな相手には、
必ず自分が持っている自分の中の嫌いな自分部分がある。と言うことです。
自分に似ているからこそ嫌いなのかも知れないですが、
それを認めようとしたくなかったのが、店長ともぶつかりました。

むしろ、嫌い・苦手な相手のほうが、
逆にお互いの改善したい部分に共感してくれるんじゃないか！？
と考えてみたら、今では話すのが楽になりました。

自分を認めるということ。

すごく簡単ですが、本当に奥が深かったです！！

これからはやりたい事をして、輝くぞ！！
やっぱりしたい事を出来ている人の輝きはハンパないです！！
私もやっとスタート地点に立てたと思うので、
みなさんに負けずに走っていきます！！

「行動することの楽しさ、変化することへの勇気、最初の一步を踏み出す感動」は伝わりましたか？



2009.3.14 ひとみずむメンバー と。

つづく...