

ひとみずむ25 KAGITANI (48)

## ★ポジティブとネガティブの間からニュートラルへ

好景気という時代の華々しく彩られた毎日。

わたしのフィットネス生活は、23歳からはじまった。

海外のビッグコンベンションへの参加にスタジオ&プログラムの視察研修。

インストラクターとしてのグループ&パーソナル指導。

企業が開催するアクティブファッションショー&イベントにTVコマーシャル出演。

フィットネスマシンのビデオ出演&監修。エアロ&ダンス振り付けコーチなど仕事は多岐にわたった。エアロビクスの競技は、シングル・ペア・チームの3部門に出場した。

競技の振り付け・スキル練習・衣装合わせ・音楽・トレーニング・タンニング・ミーティングは3部門で3倍の練習量。ハイインパクト全盛期だったけど、おかげさまで怪我や故障もなくこれた。

練習も苦じゃなかった。というより、どうしたら「ハイレッグキック」がうまくなるのか！？そんなことが毎日のテーマだった。

アメリカで振付けてもらった演技が、運とタイミングでエアロビクスの地方大会で優勝。

1991年のミスボディビルディング大阪&関西、1995・96年ミズフィットネスジャパンで優勝し、アーノルドシュワルツネッガークラシックコンベンションにも招聘された。

96年に競技引退を決意。34歳だった。

引退を決めると同時に、大手フィットネスクラブから技術契約社員になりませんか？というオファーがきた。「西日本統括」というプレッシャーもあったが、新しい道・未知への領域へのチャレンジは魅力的だった。

「どうしようか？」しばらく休暇をとり、ローマ&パリ&ロンドン&スペインの旅をしながら答えをだした。

1997年フィットネスクラブの技術契約社員となった。

配属先は「商品開発グループ」フィットネスプログラムの開発・人材採用育成研修&管理業務の部署だった。大きなエネルギーにやりがいと夢があった。

Loveフィットネス&会社と仲間達。

在職中、2002年ヨガ&ピラティスに出会う。

開発の担当者だったわたしはスピリチャル、心（マインド）&身体（ボディ）に強く心を魅かれ、学びのためカナダ&ニューヨークへ渡った。

このころから「魂（心）が大切」ということを、深く考えるようになってきた。  
2003年から総合職社員になり、営業&商品&店舗マネージメントとキャリアを積んだ。

2005年3月、7年間勤務した会社を退職。43歳になっていた。  
ヨガ&ピラティスをやりたかったわたしは再びニューヨークへ渡った。  
すべて直感で行動。「Be Positive & Be Challenge」がモットー！

## ピラティススタジオのオーナーになる。

ニューヨークに、ピラティスのトレーニングに来ていた。  
ピラティスのトレーニングはマットからはじまり次にマシンを使用するものへと  
段階を追ってすすんでいく。

「やっぱりリフォーマーもチェアーもほしい」

インターネットでピラティスマシンをカナダにオーダーした。

帰国して、8週間後。

わ・お・・・・、あわせて120キロほどの重量のマシンが届いた。

日本でみると結構大きい。

マンションのエレベーターに斜めにしてかろうじて載せることができた。「ほっ」  
筋肉部隊を発揮、一人で力技で組み立てて自宅のリビングに設置した。

よっしゃ～！これでピラティス練習できる。そう思うと嬉しくなった。

最初は友人が、次に口コミでピラティスのプライベートセッションを希望する人が  
増えてきた。「じゃあ！？つぎは？」と、次の行動計画に向かっていった。

コーチングも学び始めていた。

不動産屋でスタジオ物件を探し契約。内装手配にスタジオ備品等必要なものを買揃えた。  
リーフレットに名刺・お客様カードにチケットの作成。ホームページの作成とスタジオオープン  
の準備が、どんどん整っていった。

2006年12月完成。

ピラティスプライベート女性専用スタジオ「Pilates Studio One」を、オープンした。

名前の由来は、自分の心も身体も世界にたったひとつの尊いもの。

一生つきあっていく器だからこそ大切に。という願いを込めた。

個々がオンリーワンの存在。

ONE ON ONEというピラティス本来のスタイルのスタジオが自分の手で完成した。

おー！やったあ。できた！

## ひとみさんと出会う直前のわたし

ピラティスのスタジオのオーナーになって3年目。

あれから何度通っただろうニューヨーク。

ピラティスマシンも全て揃った。

東京・NY・大阪のボディワーク系の研修にも積極的に参加し、

お客様も順調に増え信頼関係もできた。

反面、毎日の暮らしはやることリストでいっぱいになっていった。

一馬力だから無理もないけど、それにしてもスタジオ・家・外部の仕事といった全てがわたしの肩に、ずしっとのしかかってくる。

毎日が仕事ばかりで終わる、長い繰り返しのよう消耗感を感じていた。

企業で仕事しているときと違って独立したら、どれだけ仕事をやっても誰からも承認も評価もされることがない。気がつけば、好きなサルサも最近踊ってない。

「わたしほんまにこれでええのん？」と思う日もあれば、

「ピラティスができて、好きな仕事でご飯食べていけるわたしは幸せ！」と、

のりのりの良さを発揮してるとき。

ポジティブモードとネガティブモードの間で心が揺れていた。

この気持ちのギャップをこれから、どう埋めていけばいいんだろう！？

仕事をしながら、離れて暮らす両親のことも気になっていた。

親が元気でいてくれて、応援もしてくれたから自分で好きなこともできた。

両親も段々年老いていく。「娘としてなにが一番の親孝行！？」

今はひたすら頑張っていくしかない。と、思っていたそんな矢先。

父の膀胱癌が発覚。ショックだった。

変えなければ。変わらなければ。

でも、この頃のわたしは、なにをどうやって？

自分で考えるだけで精一杯で、行動にうつすことができてなかった。

## ファーストコンタクト

ひとみさんのHPにアクセスしたのは、2008年の秋口の頃だった。  
お洒落で女性への感性へと働きかける訴求力はゴージャスそのもの。  
ボリュームがあってビジネスの視点として光る商品の数々のラインナップをみて  
率直に「かっこええなあ〜」と思った。  
独立して自分でこうしてバリバリとビジネスとやってる人もいると思うと勇気付けられる。  
ひとみさんのホームページを読むうちに、文章の一語一句が、すーっと染みってくる。  
メールセミナーを見つけて申し込んだ。  
読むたびに共感し、わたしの視点や捉え方が変化してくるのがわかった。  
ひとみさんに対する信頼感が芽生え、心の距離は段々と狭まっていった。  
天使トークセミナー大阪開催の文字を見つけた。  
少しドキドキしながら申し込んだら、セミナーあとの懇親会のボタンまでクリックしていた。「きゃあ」天使トークセミナーの日が待ち遠しい。

## 知らなかったことを知った特典コーチング

2009年2月14日

天使トークセミナーは、30分の特典コーチングがセットになっていた。

「おはようございます」と堀口ひとみさんの第1声。

いやっ、緊張する。

ひとみさんは、ビジネス得意そうだから売上げのこと話そうと思った。

「売上げを上げる。ってことをテーマに話たいです」

「今年の終わり売上げどうなっていたいですかね」

「えっ」予期してなかった質問に「倍になってたらいいですね〜」と言った。

「売上げ上げるの簡単ですよ。お客様によるこばれるものをつくってあげればいいんですよ。鍵谷さんならではの圧倒的なもの」

「えっ。つくっていく!？」すぐにイメージができなかった。

「例えば、無料メールセミナーで、お客さんにとってお得な情報を配信するんです」

「あっ、そうですね。そういうこともできますもんね～」

今までお客様に対して有形のプレゼントしか考えてこなかったけど。  
ネットでお得な情報を配信することもできるわ。ちょっとフレッシュな気持ちになった。

体験30分はあっという間に過ぎ「ひとみさんから学びたい」という気持ちが強まっていった。行列のできる堀口さんに「90日、もういっぱいですか？」と尋ねた。

「まだ大丈夫ですよ」とひとみさん。

「あ～（笑）よかったです。よろしくおねがいします～」

心の中でガッツポーズ！

## ようやく自分を承認できた。

2009年2月25日 90日コーチング第1回目。

2月14日の特典コーチングから、自分が変化しているのを感じていた。

「『こうせなあかん。ああせなあかん』と固く考えていたのが、  
柔らかくシンプルな考え方に変わってきてるんですよ～」

「ああ。それは潜在意識が変化したからですよ」  
すごい。恐るべし潜在意識の力だ。

「これから、なにをやっていきたいですかね？」

「うーん、これからは自分にとって価値のある仕事を選んで、その結果数字とのバランス  
が取れているといいと思います」

「なるほど、それからどういうことを発信していきたいんですか？」

「そうですね～、身体と心の真の健康が大切ってことを発信していきたいです」

「鍵谷さんの強みってなんですか？」

「え～24年のフィットネス業界でのキャリアと人脈。エアロビクス・ボディビルディング・フィットネス大会での優勝経験があること。フィットネスプログラム開発・人材育成

研修・管理業務ができること・・・パーソナル&グループ指導&プレゼンくらいですか？」

「へえー！すごいですね～。そんなに優勝経験あるんだったら、成功法則セミナーとかできちゃいますよ」

「ええっ。そうなんですかぁ！？笑」

「そうですよー！なんで、そんなに体のことを追求してきたんですかね？」

「うーん・・・なんでしょう。トレーニングが好きだから！やってると強い自分を感じるから～（笑）身体は正直で、やればやるほど、変わっていく。それと人に恵まれてきました。好きなことをやってると助けてくれたり、引き上げてくれる人が必ずあらわれます」

「引き寄せてますねえー。それともう既に独立されてるわけだから独立したい人向のセミナーもできちゃうし」

「ええっ。セミナー！？あっ。でも、セミナーやりたいとずっと思っていました」

「いいじゃないですか～。どんどんやっていきましょう」

「そうですね～。あはははは・・・」

ワクワクしはじめてきた。ひとみさんも笑ってる。  
なんかもすごく明るいコーチングセッションだ。  
ひとみさんがわたしに矢印をむけてくれた。  
コーチングしてもらって笑ってるうちに、気がついたら自分の棚卸しができていた。（笑）  
そこから、どんな資源をつかって料理していくのかは、自分次第。  
気持ちも脳みそもストレッチされたような気分。  
心に「にこちゃんマーク」のサインが点滅した！  
ようやく自分で自分のことを承認できた瞬間、呼吸も深まってきた。  
質問によって視点が、マインドががらりと変わる。  
人間堀口ひとみ流マインドを、もっと学びたいと思った。

## 大阪天使トークセミナー

2008年2月28日

ビジュアルスクリーンに映像が、会場には音楽が流れている。

セミナーの始まる前から、参加者がリラックスできる雰囲気を醸し出していた。

わたしは、心地よく打ち解けていた。

ひとみさんの、良く響き渡る澄んだ透明感のある声で、まもなく天使トークセミナーは開催された。あつという間の、時間を感じさせない素晴らしいセミナー内容だった。

ああ。。わたしも、こんな風に人の心を感動で震わせられるセンセーションを

起こせる人でありたい。それにはマインド成長ありきやなあ！

## 自分の理念

2009年3月14日

アウトプットしていきたい！

90日コーチング1回目を終え、天使トークセミナーに参加し、さらに捉え方が変わった。

わたしは、自己成長して世の中にアウトプットしていきたいくなった。

ひとみさんに伝えると

「世の中からピラティススタジオワンをどう見られたいんですかね？」と聞かれた。

「！！！」

『えっ。どう見られたい？』ありがたいじゃなく？

「人の心と身体の真の健康・在り方・姿勢。

流行の一時的なものではなく、本物で上質のウェルネスライフのサポートをしている団体」

わたしの大切にしている理念や価値観が見えてきた。

「それをどのように発信していきたいですか？」

「まず、ホームページを再構築して発信します。それができたらメールマガジン、セミナー、DVDというふうに順番にいきたいです。あ、ブログはプライベートブログとお仕事ブログ2本書いているので、そこでも発信します」

一気に言ってみると、全てがものすごい自然な流れのように思えた。

できそう。いやできるっ。って思った。

セッション終了後、ひとみさんから、パーソナルTRのパーソナルブランディング事例の  
おすすめサイトと、わたしのブログ2本に関するフィードバックがメール送信されてきた。  
ひとみさんどこまでもお客さん目線や。おすすめサイトも参考になったし、  
ブログは直したほうがいい箇所を的確に書いてくれる。  
わたしが、本気でやらんことには前にすすまれへんと思った。

## わたしのゆくてを阻んでいたもの

2009年3月28日

この日のテーマはパーソナルブランディング。  
わたしには、アウトプットすることへの大きな抵抗があった。  
これはパーソナルブランディングを構築するうえで大きなブロックと思えた。  
やっぱり、ひとみさんに言おう。

「発信したいのですが、アウトプットすることが苦手で葛藤してます」

「どうしてでしょうね？」

「自分を出すことによって人になにか言われるのではないか？と思うと出せないんです」

「人にどう思われるとか関係ないですよ。見る人は見るし、見ない人は見ないから。  
それと見てる人に対する礼儀を考えるといいですね」

「見ている人に対する礼儀・・・？」

「わたしはこういう人で、こういうことやってます。と  
ご案内するのは相手に対する礼儀ですから」

「！！！」

「独立して1年くらい傷つきながらもやんないとファンはつかないし。  
どんどん出さないと・・・中途半端はだめです。それも鍵谷さんらしい圧倒的なものです」

「はい」

どんどん出す。圧倒的なもの。と、ノートに走り書きする。



「葛藤をしながらも行動をおこすんです。行動し終わった後でブロックがとれますから」

「わかりました」

葛藤しながらも行動する。それは脳みそにインプットされた。

セッションが終わって、ひとみさんからフィードバック用紙が送られてきた。

「鍵谷さんの次のステージへは、やはり自分をドーンと出していくことは必須です。応援していますので、見せ方をどんどん作っていきましょうね！」

独立して裸になってやってきていたと、おもっていたけど全然できてなかったことに気づいた。会社にいたときは、会社のブランドに守られて台の上に載せられてた。ってこともわかった。

会社と周囲の人に感謝しかない。

わたしに必要なんは、言語化・組織体系づくり。

あ！そうや、きっとひとみさんも独立してから、葛藤しながら行動してた。

だから今がある。

そう思うと、じーーーーん。ときた。

## ニュートラルでいこう

2009年4月のセッション

3回目のコーチングもパーソナルブランディングが中心としたセッションとなった。

このところのわたしは「葛藤しながらも行動をおこす」ということをテーマにしていた。ブログ写真を取り直し、ブログを書くことのテーマを決め、自己紹介文章をあつくしていく。やっていくうちに「あれもしよう。これもしたい。こうもできる」に変わってきた。最初の特典コーチングの「売上げを上げる」という意識も、いつのまにか薄れていた。

「相手目線」になってやることをやる。

それでお客様に選んでもらえる自分であればいい。

目指すはニュートラルな生き方。

プラスでもマイナスでもないゼロポジション。

余分な力はもういらぬ。

ピラティスでも、目指すところはニュートラルなポジション。

心も体も脳みそもニュートラルでいこ。

全てが繋がると志が見えた。

2009年5月14日

2009年1月から通っていたNLP&コーチングのコースが終了していた。

「新しい取り組みで何かしてみたいことはなんですか？」

「コーチングセッションをしていきたいです」

「へえ。いいですね」

「コーチングでメンタルをサポートして、ピラティスをはじめとする運動で になりたい身体を手に入れる」

「ピラティス教えててコーチングもやってる人ってなかなか いないんじゃないんですか？絶対いいですよそれ」

「あああああ。。。。だからですね」

全てが繋がった。

健康運動指導を始めて24年。

自分の居場所は、周囲の人にも環境にも恵まれた場所で、  
時代のニーズやトレンドに先駆けてプログラムを提供する場だった。

競技者としても自分の身体でもってストイックに探求してきた。

会社時代ヨガ&ピラティスで魂（心）が大切ってことに気がついた。

だから、会社を辞めてニューヨーク行って・・・帰国して、

自分のスタジオ「**Pilates Studio One**」をつくった。

心と身体が健康で笑顔の人が増える地球になればいい。

わたしの「志」がみえてきた。ぶれない自分軸ができた。

ここからは、「志」に沿って、自分のミッション（使命）に向かってじっくり歩いていけばいい。地に足が着いてきたように感じる。いつの間にか消耗感もなくなっていた。

2009年5月28日

90日コーチングの最終回。

ひとみさんの『毎日がメッセージセミナー大阪 2009年5月23日』にも参加した。

「していきたいことは？」

「健康運動指導経験、開業経験、コーチングスキルを活かして、  
世の中に笑顔の人が増えていくこと」

どんどん、ひとみコーチにコミットしていった。

ホームページの作成及び準備に向けて、カメラマンの段取り・写真撮影の日取りを決めた。  
ありがたいことに、準備段階で協力してくれる20年来の友人が二人も出現し、クライアントさんがモデルとして協力してくれた。もう、感謝の気持ちしかない。  
気がつくとアウトプットすることに対する葛藤も、もう消えていた。

## ひとみさんからのメール

「ええ〜っ！」

ひとみさんからのメールをあけて、思わず声が出てしまった。

コーチングをやっていくとコミットしたわたしにクライアントさんを紹介してくれたのだ。  
メールに「鍵谷さんとあいそうな人だと思ったから」と書かれていた。

いつものクールなひとみ節が聞こえてきそう。

ありがとう・・・ありがとう・・・ひとみさん。

心の底からジュ〜ワ〜と気持ちがこみ上げてくる。

この嬉しい気持ちを忘れたらあかん。

その次の瞬間はとした。

これかぁ。お客様目線！

「売上げ上げるの簡単ですよ。お客さんが喜ぶことをすればいいんですよ！」

と特典コーチングでのひとみさんの言葉が蘇った。

一番腑に落ちた瞬間だった。

## おわりに

いつもめちゃくちゃ明るい母が言う。

「佳陽子、よかったねえ。変わったわあ。コーチングええと思うわ〜。

お父さんも変わったなあ言うてる。そのまま受け続けなさいよ〜。

お母さんもうけよかなあ。わはははは〜」

次に続く言葉は「大丈夫！あんたやったら絶対いけるわ！いけるいける。あかんかったら

あかんかったときのこと〜。あんまりふこう（深く）考えんとやっていったらええねん」

生粋の商売人の父と母。人生何があっても笑い飛ばし、いつも大きくおおらかに生きてる。

わたしもそんな風になるのかな。いやもうなってるのかもしれない。

父の膀胱癌も、抗癌剤投与でいつの間にか消えていた。

感謝します。ありがとうございます。