

ひとみずむ 17 KAMEDA (25)

★「今」冴えない自分には、将来の期待もできない。

だんだん暑くなってきた。
これから夏を迎えるというのに、
僕の心は、ぜんぜん熱くなってこない。

社会人3年目で25歳。
決して焦るような年齢じゃない。これからだと思う。
でも、「今」冴えない自分には、将来の期待もできない。
心の底からそう思っていた。

仕事も、がんばってはいるけど「生活のため」だった。
このために生まれてきたんだ！っていう充実感を感じることができていない。

それどころか、がんばれてすらいない気がする。
そのこと自体にも焦りを感じた。

そんな自分を心の底から変えたかった。変わりたかった。
僕はこの機会を待っていた。

夏のボーナスを突っ込み、堀口コーチの90日コーチングを申し込んだ。

テーマを持って生きる。

堀口さんには既に会っていたし、金井さんと堀口さんが主宰している
コミュニティ SCR で、堀口さんのメッセージを毎日受け取っていた。
そのせいか「初めて」という気はまったくしなかった。
比較的すんなりとセッションに入っていた。

初回のセッションで、自分が焦っていた原因のひとつとして、
「ゴール設定がなかった」という気付きがあった。
まず目的を持って過ごすことを決めた。

水泳に行くこと。体脂肪率を減らすこと。
日々取り組んでいくことにコミットした。
毎日に張りが出るようになった。

2回目のコーチングでは、毎日が充実してきたという報告ができた。
次に、変化するとしたら何をしたいか？という話になり・・・
ふいに「一人暮らしをする」ということが、コーチングを受けている間に決まった。

大学に入ってから約7年間は、祖父母の家に居候の身で何不自由なく暮らしてきた。
両親からも、同居している叔母からも「そろそろ家を出て暮らしてみてもどうか？」と
提案されていたし、自分の中でも「このままじゃいけないな」という思いが
ふつふつと込み上げてきていたのだ。

3回目のコーチングを迎えるころには物件も決まった。
「次の行動をどうしていくか…」をテーマに話をすることにした。

「引っ越しいいですねえ！インテリアとか、テーマ決めるの楽しいですね。
部屋のテーマは何か考えているんですか？」

「テーマ…これまで考えもしなかったことです。
そもそも、部屋をテーマに沿って作っていきなんて発想自体がなかったですよ」

「部屋はどういう感じですか？」

「色はナチュラルテイストで、壁の片側の側面は薄い水色、
32㎡で割とスペースがあります。窓は南向きで大きめです」

「いいじゃないですか！テーマを決めることで、ブレがなくなります。買うものが瞬時に
決まるし、時間もかからなくなりますよ。好きなものという選び方になると、その時々
の気持ちで選ぶから、ちぐはぐになったりすることもあるし、無駄なくいくには、テーマは
大事ですね」

確かに、思いつきで買い物しているとそうだ。
例えば家具でも便利そうだからと安易に考えて買ったりすると
部屋に入れたときには、かなり浮いたものになる。
僕が使っているデスクがそれを象徴している。

「テーマを決めるって、フォトリーディングに似てますね。
目に飛び込んでくるものが変わりそうです。人生っていう大きなくくりでも
テーマって大事かもしれませんね」

「そうそう！テーマを決めるのって深いですよ。今回の引っ越しと部屋づくりを通して、
テーマづくりについても学べそうだし、ちょうどいい機会ですね！ちなみに履歴書も同じ
で、自分自身のテーマを見つけると書きやすいしブレがなくなりますよ」

まさか履歴書にまでテーマが重要な要素になってくるとは…

言い換えれば「軸」となるのかもしれない。

「テーマ」という言葉に変わるだけで、印象が違う。

「軸」という言葉よりも気持ちが前に向く感じだ。

「人生におけるテーマ」

深いフィードバックだ。

「内省」が強みの僕には、こういうことはとても楽しく考えられそうだった。

ずっと引っかかっていたことがある・・・。

前回のコーチングから、あえて1か月の期間がおかれた。

引っ越しを完了させるのにやはり時間が必要で、

それに合わせたほうがいだろうという堀口さんの配慮があったからだ。

引っ越しの日は、9月19日に決まった。

仕事面でもちょっとした出来事があった。

上司と今後の希望について面談し、自分の率直な気持ちを伝える機会があった。

しかしながら、あまり手ごたえらしいものはなかった。

「希望にはできるだけ添うよ」と言ってはもらえたものの、裏側がなんとなく見えた
気がした。しばらくは今のところでがんばるしかないな、という気持ちを抱いた。

職場では自分の希望は、通りそうにない。

そもそも自分はどんなことがしたいのだろう？ 何が強みなんだろう？

これをセッションのテーマとした。

僕はのっけから堀口さんに愚痴った。

「自分の強みらしい強みって、正直よくわからないんです。

ストレングスファインダーとか、人から言ってもらえることとか、

ありがたいことにけっこうあるんですが、なんかこう、納得がいかないんです。

なんでそれが強みなのかって。で、なんで？って聞いても、やっぱり納得いく答えが返ってきたことはなくて。実感が伴わないんですよね」

「ああ、アナライザーですよ？ アナライザーの人は、

だからこうなんだっていう理由づけが必要になるんですよね」

「そうなんです。理由がほしいんです。自分でもなんでだろうなあって思うんですけど…」

このやりとりから、自分の強みが実感を伴って発覚してくるかと思いきや、セッションは意外な方向へ進んでいった。

話の流れをまったく無視するかのように、

自分に対する劣等感を次から次へと愚痴りだした。

「僕はいじられキャラなんです。中学、高校、大学、社会人と

カテゴリーが変わるたびにいじられキャラ返上を目指したんですけど、

気がついたらそこに納まっているんです…だから、劣等感みたいなものはずっとあって。

なんであんな人はあんなにすごいのに、自分はこんなのかな？とか。

裏返せば、自分はずっとできるはずだっていう期待でもあるんですけど」

「何か、そう思わせる原因みたいなものがあつたんですかね」

(原因か…原因かどうかはわからないけど、

ずっと引っかかっていることがあるんだよな。話してみよう)

「僕は地元の私立高校に推薦枠で入学したんです。その時の試験には、

自己推薦文がありました。その推薦文を本来なら自分で作るべきなんですけど、

当時は、僕の父がほとんどの分を作りました。僕の文章がひどかったっていうのも

あるんですが、はたしてそのほとんどを父が作ってしまったことに疑問を感じていました。

入った高校は、自分の中でも行きたい高校だったし、いい仲間にも恵まれて

いい思い出もできたのでとても感謝はしているんです。だけど、どうしても入試のことは引っかかるんです」

「ああ、それだ！トラウマってやつですね 」

「そうなんですかね。だから、自分は自分の頭で考えられないってのがあるみたいで、それが、考える力系の本とかを何冊も読ませるのかなって思うんですよね」

「なるほどねえ。やっぱりそれですよ。親との関係が根っこにあることって、結構多いんです。そこをクリアにしてバンと進むことってよくあって、だから、お父さんにそのことを話してみませんか？」

「う…ん、でもなんか蒸し返すみたいで、怒られそうな気が。。」

「でも、その高校に入れたこと自体は感謝しているんですよね？だから、その感謝の気持ちを一番強調しながら話してみるんです。きっとわかってくれますよ」

この気づきは、かなり鮮やかに納得できた。

「コルクの栓」みたいなもので、これがスポッと抜ければ、先に進める気がした。このことを人に話したことは初めてのことだった。それだけで、なんだかスッキリした気分になっていた。

「感謝レベルまで考えてみることです。この出来事のなかで感謝できることってなにかあって。それがわかったら『実は…』と親と話せるようになりますから」

感謝レベルまで考えてみる。

そうすることで、言いにくいことでもきちんと話をして理解してもらうことができる。感謝の気持ちがない状態で言いにくいはずのことでもバンバン言ってしまうと、いらないトラブルにまで発展してしまい、かえって関係を悪くしてしまう。

ひとつの出来事からの気づきが、いろいろなことにつながっていくのを感じた。普段の自分のコミュニケーションを見直す機会だと直感した。

鏡の法則

僕のわだかまりが噴出してきた。
仕事に関することの悩みや葛藤を自然と堀口さんに打ち明けた。

新卒で配属を言い渡された部門は「総務部」というスタッフ系の職場。
いわゆる従業員が働きやすい職場を作るという縁の下の仕事だ。

「自分で選んだ会社なのだし、言われたところですらがんばれない奴に
一体何ができるというのか」という思いから、とにもかくにも自分を
奮い立たせてがんばることにした。

そうは思っている、やっぱり仕事に対するモチベーションは低くなりがちだった。
端的に言ってしまうと、仕事自体、簡単すぎてつまらなかった。

成長できるかできないかは自分次第だってこともよくわかっている。
従業員のことを考えたら、大事な仕事であることも、やってみてよくわかった。

それでもやっぱり「自分じゃなくてもいいじゃん」という思いは
後から後から湧いてくる。

追い討ちをかけた出来事があった。
大学時代、サッカーを通して絆をつくってきたはずの友人から
自分の仕事を鼻で笑われた。見下されたのだ。

「雑用じゃん」「人の給料いじってばかりいちやダメでしょ」

何を言っても大丈夫なやつと思われていたからか、
彼からすると悪気などなかったのかも知れない。
その言葉に僕は確かに傷ついた。
一体何のためにがんばって自分を奮い立たせてきたのか？
自分を見失いかけた。
そして、気づいてしまった。
他ならぬ僕自身が、彼らが思っているようなことを
ずっと思い続けてきたということに。

僕はギリギリのところまで踏ん張っていた。
彼らと会うたびに見下されることは耐えられなくなっていた。
何も言わずに会うのを止めた。彼らのせいにする気はない。
自分のキャラクターとその集団での役割を考えると、
何を言っても空気を読めていないのは僕になる。
だったら、いっそ会わないほうがいい。
苦渋の決断だった。

このエピソードを聞いた堀口さんは開口一番こう言った。

「それは相手が子どもです。意味のないことなんてないんですから。
いやなことを言われたら、せつかくだから感謝できることを探すんです。
そっちのほうが、かっこよくないですか？そして、その出来事をすっかり
飲み込んでしまうようなでっかい考え方を探しましょう！
そうしたら、人間が大きくなります」

そうだった。
これも「親との関係」につながってくる出来事だった。
ネガティブな見方を変えるために、
ネガティブなことからも感謝できることを探すのだ。

「大学の友人たちとのことがあって、僕は自分と向き合うきっかけになりました。
自己投資もかなりしてきたと思いますが、このことがなかったらしてなかったかもしれま
せん。おかげで、会社以外の人とのつながりもできたし、そういう意味ではありがたい
ことでした」

「必然の出来事だったってことですね」

運命思考が備わっている僕は、このフィードバックをすんなりと受け入れた。
考え方次第ならばプラスのほうに転換していくほうが、自分をモチベートできる。
いいことも重なってくる。またひとつ、自分の器を広げられた気がした。

自分でやっているを実感。

ここまでのコーチングを通じて、自分の中でかなり変化を感じていた。
大きな行動として「引っ越し」というのは大きかった。しかも一人暮らしだ。
一人での生活を始めてわずか1週間で、いろいろなことに気がついた。

自分は今まで親に感謝しきれていなかったこと。
この気づきは、話として聞いていたから知ってはいた。
それが、自分自身のリアルな現実とてして感じられた。

会社から帰ってきたときに、晩御飯が用意してあるというのは、
なんとありがたいことか！

前回の大きな課題「親に話す」ことについて報告をした。
話をしてみて理解してもらえた。
そのことに関して議論が交わされたこともなかったが、
ひとつ山を越えてすっきりした気分になった。

一人暮らしを通じてわかったことがある。
僕は『自分でやっている！』という実感を得ることが、
とても大事なことなんだってということ。

自分の意思を自分の思い通りにしていけることは、大変さも確かに感じた。
それ以上に面白さを感じることもできた。

口癖発覚。

それでもまだまだブロックはありそうだ。
そのことを素直に伝えた。

「まあ、誰でも何らかのブロックはありますからね。その都度考えていきましょう。
たとえば、他にどんなブロックを感じていますか？」

「そうですねえ…やっぱりコミュニケーションの部分だと思います。
自分がどんなこと勉強してるのかとかもあまり話しません。

あと、以前NHKのテレビに出たことがあるんですけど、
その時も親以外にはあまり話しませんでした」

「テレビともなれば、普通は話しますよね」

「いろいろとあとから言われるのが面倒臭いと思ってしまうんです。
言ったとしても、周りに何がみとめられるわけでもありませんし。。。」

「じゃあ、言えるときがくるとしたら、どんなときですか？」

「結果を出せたときだと思います。今のところ、周囲に認められるような結果を出してないから立証ができないんです。仕事面での悩みもこれがあるんです」

総務部に目に見える結果というのはなかなか残しにくい。

数字で表れない性質の職だからだ。

やはり引きずっているのは、大学の友人との出来事だ。

いつか、笑った彼らを見返すような結果を示したい。

そう思っていた。

不意に堀口さんに聞かれた。

「仕事でどんな感情を得てみたいと思っているんですか？」

「周囲がどう思っているかわからないけど、僕個人としては感動してみたいです。

それが達成感にもつながると思うし」

「なんか、周囲がどう思っているかわからないけど…って口癖になっていますねえ」

「！！??」

確かに…そのあと、自分の中で考え込んでなかなか言葉が出てこなかった。

「周りじゃなくて自分の考え方次第なんだ」と思っていたから、

それを行間で伝えようとしていたのかもしれない。

実際にはその逆で、強烈に周囲を意識しているのは他ならぬ僕自身なのだと
暗示している口癖だった。

「結局のところ、結果じゃないし、周りの言葉でもありません。
結果残したって周りは『ギャフン』ってセリフ言わないから。
自分がどう進みたいかだけですよ」

滑稽だった自分に気がついた。

「確かに！」と笑っていた。

僕はまた、今までの自分をちょっと超えられた気がした。

映画を紹介された。

『ココ・シャネル』

「シャネルって、あのデコラティブな服装の時代に、逆にシンプルな服を創っていったんです。ボーイフレンドの服から着想してアレンジしたり、みんなが、フリフリしているのに、シャネルは、男の子みたいな恰好をしていて・・・だけど、そういうの、貫き通していました。だんだんと、シャネルの格好のほうが、いいって思う人たちが増えてきて、パトロンがいたかもしれないけど、そういう人を捕まえるくらい、魅力的なんです。シャネルカッコイイですよ！ この映画を見ると、自分らしく生きることってどういうことかわかりますよ」

シャネルのように

最後のセッション前に、『ココ・アヴァン・シャネル』を観てきた。

創業したシャネルの真髄は、徹底的な「シンプルさ」にあった。

服装だけでなく、考え方や生き方までも。

その点、僕はちょっと考えすぎているタイプで、

シャネルで揶揄されていた服である余計な羽やらフリフリやらがついていたと思った。

シンプルだからこそ、自分らしさを追及していける。だから自由なんだ。

コーチング後に映画を観たからか、映画の感想も我ながら深い部分に突っ込めたと思った。

20代へのメッセージ

最後のセッションはこれまでどうだったか？を中心に、今後のことを考えていくことにした。いろいろなセミナーなどで勉強してきた中での出会いが、僕の中にある一つの思いを抱かせていた。

将来は、独立して自分でやっていきたい。

出会う人出会う人、輝いている人の多くが独立を目指していた。

実際に成功している人もいた。ほかならぬ堀口さん自身が独立している。

自分の力で、自分のやりたいことでいつか独立していきたい。

そのために、今は勉強しているんだ。

この心の声をはっきりと聞いた。

「亀田さん、まだ25歳でしょ、これからですよ。

私の20代は、25歳の時に今の自分になるなんて何もわかっていなかったし。

とにかく仕事を頑張っていましたね。変わろうと思ったのは29歳の時で、

30歳の時に結果がでて、そのたった1年の頑張りが今でも生きているんです。

手に職で独立を目指すのであれば、今から始められる勉強をすればいいんです。

30歳から逆算して今からできることをやっていけばいいんじゃないかと思います」

最後のセッションで、20代を過ごすにあたって、ものすごく熱いメッセージをもらった。

自分の直感を信じて、自分がやりたいと思うことを今からやっていく。

できないこと、やらない言い訳を探して、行動していない自分がいるだけで、

常に道は開かれている。

この言葉にそんな気づきを得て、ずいぶんと変わった自分がいることに気がついた。

僕は笑顔で携帯を置いた。

僕が手に入れたもの

コーチングを受けることを決意する前、『ひとみずむ』と題したストーリーを堀口さんはリリースしていた。

僕は読者側で、自分がこれを書くことになるとは… 正直、思っていた（笑）

正確には「一人ひとりのストーリーを自分に重ねながらイメージし、まさに書いているように読んでいた」というところだろうか。

ひとみずむ PART1 に続くストーリーを担うだけの結果を、残すことができるのか。人に伝えるほどの結果を残せるのか。不安だった。むしろ、自信なんてなかった。

数字で結果を残したわけではない。
だけど、悲観した僕はもういない。

『ひとみずむ』を書いている過程で、またひとつ気がついたことがある。
それは、振り返るだけで新たに学ぶことがあるということだ。
この物語にはリアルタイムとその後気がついたことがミックスされているのだ。
時間を超えて、生き生きとした気づきが、行動を変えていく。

変われないと悩んでいた。
自分はだめだと思い込んでいた。
そんな自分も、嫌いではない。

将来への焦りもなくなった。
今、確かな一歩を踏み出せる自分がここにいる。

あれから習慣も変わり、プールはランニングに変わった。
誰に遠慮することなどない。
僕は生きたいように生きていけばいい。