

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、独立かあ～』  
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れない自分もいた。  
悟られないようにと強がる自分。  
でも、色々行き詰まっていた『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あ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のだ。**  
「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えてしまいます」**

---

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ある（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」とちよっかいを出す。

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一つとして、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ると思いますか？

(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、そういう熱いの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カ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！！  
最近はそのように仕事をしている。  
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い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！」という言葉が恐れなくなった。

「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)