

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ながら、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った。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。」

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もどうですか？」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ていいのだろうかど不安に駆られた。

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に決めるか、
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に決めるのは「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？」とバツサリ。

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。

私は会社に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、あなたのこれ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に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。