

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ったわけでもない。

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ター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。