

2008年7月。母と北海道旅行中に独立DVDの注文が入った。なんと、アイルランド。それがめぐみさんとの最初の接点。アイルランドで、働きながら、子供も育てながら、コーチングの勉強会なども開いたり、アクティブに活動している。そろそろ独立準備を。ということでコーチングが始まった。話すスピードも速く、ブログを読むと、文字もたくさん書けるし、HPも作れる器用な人。最初はそういった印象だった。セッション後のアクションも速いのだが、ビジネスを自分で始めるころ、誰もが勘違いしがちな、売り手目線発想がなかなか抜けず四苦八苦。堂々と間違えてくれました。(笑)でもめぐみさんは、いつも進み続けます!!!!!!

はじめに

さりげなく持っている大きなブロックをさっさと取り払ってくれた堀口さんのコーチング、たったの90日間なのに、こんなにも変わってしまうもの。

堀口さんのクライアントさんたちの感激フィードバックを読んで「いいなあー」と人ごとだった私も、90日間のコーチングで、目標の達成が予定よりも1年も早くなりました!!!

その時の自分に合ったコーチをつけると行動が加速します♪

堀口さんとの出会い

★コーチングで検索してブログを発見：

コーチングで検索していて、堀口さんのブログに辿り着いた。すぐにブックマークに登録し、しばらくはロム専門。それから、どのくらい経っただろうか。2008年の3月に急に堀口さんのセミナーに参加してみたくなった。ちょうど、アイルランドから日本に一時帰国する予定だったのだ。残念ながら日程が、合わず断念。その後、DVDを購入し、自宅でお一人様セミナーを開いた。参加者は私ひとりの贅沢な時間。

とても衝撃的だったことを覚えている。

90日前の自分

ライフコーチングでは生活を8つのエリアにわけ、それぞれのエリアのバランスをみていくのだけれど、その中で唯一低かったエリアの課題がクリアになり、私の生活全体の満足度が全て高くなったため、かなりの活動モードに突入した。そして、「コーチとして独立したい！」という想いが更に強くなり、いろいろとマーケティングやパーソナルブランディングを一生懸命していた。

やれば結果がでるというものでもない、何かが違うのだろう！と感じ始めていた。なかなか結果がでないので、コンサルタントかコンサルティングもできるコーチを探すことにし、堀口さんをお願いしようかな・・・と思い始めた。

ただ迷いがあった。

堀口さんのブログのロム歴が長く、彼女のコーチングを受けたら、行動が加速するだろう！と直感的に分かっていた。いま、産休中なのに、そんなにコーチングの活動ばかりしていていいのだろうか？行動が加速したら睡眠不足になるだろう！（日中は赤ちゃんの世話などの子育てを中心に、子ども達が寝た後にコーチング活動をしようと思っていたので、活動内容が濃くなると自然に削れるもの＝睡眠時間が少なくなるという図式）などと、自分が望むこととは逆の言い訳をして気持ちを落ち着かせていた。そして、最初はコーチングを申し込むのは2009年1月からにしようと思いついたら、仕事復帰の準備も始まる。ちょうどいいタイミング・・・そう思った。

そんなとき、無料冊子の「かないずむ」のダウンロードが始まった。もちろん、いつの間にか堀口ファンになった私もダウンロードし、あっという間に読んだ。この人すごい！とにかく感動しまくり、なにかしなくちゃ！とエネルギーがUP。もともと、行動

派な部分もあるので、思い立ったら直ぐ行動に移してしまうのだ。
早速、オリエンテーションの申し込みをした。

堀口さんとは初対面（声だけだけど）とは思えないほど、気軽に思ったコトを話せた。
こちらは前々から堀口さんのブログを読んだり、写真を拝見したり、DVDを観たりして
いたからだと思う。とにかく、堀口さんのコーチングのスピードはとても速く、その
時の私にはぴったりだった！！

笑いあり、経験談ありであつと言う間にセッションが終了。気づきがあり、ココロに
残る言葉や感情がセッション後も出て来て、とてもパワフルで感動した！！

そして、90日間コーチングを受けることにした。

90日間コーチングスタート

コーチングを受ける前の質問では、私はこんなことを書いています。↓

■ なぜコーチを雇うのでしょうか？

コーチとのセッションで、自分の思い込みに気づいたり、漠然としたことを明確にしたり、第三
者からのフィードバックなどをしてもらい、目標を達成して行くため。

■ 一番大きな理由をかいてください。

メンタルブロックを取り除いて、目標を成し遂げ続けるため。

ちなみに目標とは【プロコーチとして独立する！】ことだった。

（独立とは、本職を辞め、コーチとしての活動+αで収入を得ること。セッション前
の段階では、私の目標設定は『2010年の3月下旬までに独立』だった。

できたら2009年8月に早まるかも・・・という漠然としたものだった。）

ビジョンとミッション

初回のセッションでいきなり、ビジョンとミッションが明確になった！

堀：「どんな世の中になつたらいいですか？」

私：「・・・平和な世界。助け合い。笑顔が増える世界。」

この質問で、日頃から想っていることが、スパッと出て来て驚いた！

そして、幼い頃から大切にしていた「個人が救われ、それが家族、家庭、町、国、世
界へとつながる」という思想につながっていることを強く実感し、とても感動した！！

嬉しくって、セッションの後に私のビジョンを夫にも話した。彼は「あー、またメグは夢物語を言っている。」 そう思ったに違いない。

自分がプロのコーチとして独立してやっていく上で大切な部分だと感じてはいたけれど、「ミッション、ビジョンは何ですか？」という問いでは、全く答えがでてこなかった。コレかな！？というのはあったけれど、いまいちしっくりきていなかったのだ。「私にはビジョンがあるのかな！？」 そう思ったこともあった。しかし、初回のセッションで、それがハッキリし、軸が定まったのだ。初回のセッションでこんなに凄かったら、これからどんな自分になるのだろう。ワクワクした！

心に大きな感動を与える衝撃的なセッションだった！！

マーケティングについても話しをした。マーケティングツールとしてブログは必須だと思っていたけれど、私は自分の学びをつらつらと書き綴っていて、読者が何を得るかというコトを全く意識していなかった。そして、だったらどうすれば自分のこの癖が変わるのか、全く分かっていなかった。

堀口さんが私のブログをみて、ポンポンとフィードバックをくれた。

堀：ギッシリ書いてますね〜。(笑) これじゃあ、左脳の人しか読みませんよ。

私：はい…。

堀：まずは行間を入れましょう♪ 写真もあると右脳派の人にはいいですよ！

あと、何かその日の良いことを書くといいですよ。

さらっとフィードバックを言った後に、カタカタっという音と共に、メッセージがやって来た。参考ブログとして、いくつかのブログのURLがスカイプのチャット機能を使って送られて来たのだ。(笑) こういう技は好きな方なので、嬉しかったし、私の中でかなり受けた。堀口さん、なんか面白い！ ブログ記事の書き方については、なんとなく分かったような気がしたが、自分がどこまでできるのか分からず、とりあえずヒントを元にブログの文章の書き方をガラリと変えた。行間をとること、ターゲットに響く言葉/表現を使うこと、右脳派・左脳派の読者を意識して記事を書く。そのようにブログを書くことを意識して気づいたことがある。文書の書き方を変えたら、アタマの使い方が変わったのだ！ シンプル且つ効果的な文章を書くよう意識し始めたのだ。

何だコレ。凄すぎる・・・

ブログを読んでくれている友人たちからも、「ブログ、変わったね、すごく良くなったよ！」と言ってもらえて、とても嬉しかった♪

初回のセッションの後に、セッション後の報告のメールを出した。

堀口さん、こんばんは。

セッションのFB どうもありがとうございました。
スゴク嬉しかったです。これがコーチングを受ける一つの利点
だと思いました。

セッション後はヴィジョンとミッションについて考え、「なに
ができるのか？」と深く考えすぎてしまい、どうして有料でコ
ーチングをするのか？とお金の信念と価値観にまではまりました。

やっと自分なりに答えがでたような気がします。

頂いた本を再読し、まずはコーチングに興味のある人を集める
ということで、無料の冊子を作ることになりました。本当は既に
書いた記事を編集するのがいいのかもしれませんが、卒論のテーマ「
難しいクライアント」での学びやお問い合わせ頂いてお話した
コーチング観について書き始めました。

その方が楽しいので、、、。

タイトルは目を惹くもの、、、ということで
「コーチングなんてやめておけ!!!」にしようと思っています。
サブタイトルは「あなたはコーチングでお金を浪費するかもしれません。」

【簡単な説明】-----

「コーチングっていい」って聞くけど、「本当？」
「コーチング、なにそれ？」「料金が高すぎる!」、、、、
そんなあなたのためのガイドブック。
安くでコーチングを受ける秘訣! ?
コーチングが胡散臭いわけ、、、などなど、
コーチングの正体を知りたいあなたへ贈ります。

無駄なお金をつかうな!

目的はコーチにとってもクライアントにとっても効果的にセッションを受けようというメッセージを伝えることです。

どう思われますか？

メールした後に、何かモヤモヤ感があった。言葉が強すぎるかな？そんな感じだった。もう一度考え直してみよう。そんなことを考えていたら、直ぐに堀口さんから返信が来た。

めぐみさんへ

早速、ブログにほっとするお話でしたね。
>「**コーチングなんてやめておけ！！！！**」
このタイトルでは、**男性はいいかも知れませんが女性**は、100%ひきます。

神田先生もそうですが、だいたいああいった類の本は男性向けなので、女性を読む場合、その辺の翻訳作業を必要としますね。私も流されたことがあるので、忠告できるわけです。タイトルを決めるときは、インパクトや、自分の好ききらいではなく、**リアルターゲットに合わせた言葉をつかわなくてははいけません。**

>目的はコーチにとってもクライアントにとっても効果的に
>セッションを受けようというメッセージを伝えることです。

とくに、そのようなやさしいニュアンスを伝えるのならば、上記のタイトルでは、ギャップがありすぎます。「Win-Win コーチング」とか、「コーチのいる優雅な生活」とか、

副題は「あなたはコーチをどう使いたいですか？」とか、
コーチング活用事例 全●話 とか、
ちょっと考えましたが、そういう感じでしょうか？

今一度、ターゲットを明確にしてみてください。

女性なら女性の響く言葉尻で。

(省略)

ひええー。女性は100%引いちゃうのー。

『リアルターゲットに合わせた言葉』って・・・

ショックだった。全くターゲットを無視していた自分に。そして、ガツンと私の心に何かがぶつかった。うーん、どんな言葉遣いをすれば良いのだろうか？考えたけれど、なかなか思い浮かばず、とにかく、私が最初にした言葉はキツすぎる。それだけは感じ取ることが出来た。自分の言葉がターゲット層には全く響かないどころか、遠ざけてしまうという、全く逆のことをしていたのだ。

堀口さんが提案した「コーチのいる優雅な生活」を使わせてもらうことにした。

提案の文章で使われている『優雅』。この言葉が私の心にキラッと響いて来たのだ。私のアタマの中にエレガントさが抜けていた。なるほどー♪と急に優雅な気持ちになった。あー、なんて単純なんだろう、わたし。

追ってフォローのメールを貰った。

女性にヒットする形容詞をつかうといいでしょう。

それも、なりたい世界観、ライフスタイルを入れるのがコツです。

あこがれとか、聞こえが、美しいのがいいでしょう。

あらたなヒントを貰って、さっそくキーワード探しを始めた。日経ウーマンの雑誌を見たり、ネットでVOGUEやELLEのサイトを見て、そこからのイメージで更にネットサーフをして、心に響くキーワードを探した。作業をして行く中で、心が清らかになった感じがした。堀口さんが言っている感性を磨くとは、「この感覚のことなんだな。」と実感できた。

お金のブロックとプロ意識の改革

初回のセッションでビジョンとミッションが明確になったところで、すぐにとお金の信念と価値観のブロックにぶつかった。

★ 人のためだったら無料でセッションをした方がいいのではないか？

★ どうして値段をつけるのか？

これらの質問がグルグルと頭の中で廻ってしまった。

2回目のセッションでは『セッションの価格設定』について話した。

堀：「コーチングの料金は平均価格にしましょう♪」

その一言で、「はい。そうしたいです。」と思う自分と「えっ、さすがにそれはプロの値段でしょう！」と躊躇しているジブンがいた。堀口さんは私のセッションを受けていないのに、どうして、平均価格を付けても大丈夫だと言えちゃうのか！？とも思った。でも、『それってプロの値段でしょう！』と心の中で言ってしまふ、もう一人の自分。「プロ意識を持ってコーチングしていたんじゃないの！？」と、もう一人のジブンが突っ込みを入れる。がーん。それは矛盾している！！！ショックだった……。

私：「はい。そうします！」

おそろおそろ言いつつ、

私：「でも、自信がないのですが〜。やっぱり、コーチングの質が〜。」

いろいろと言いつつがでてきた。

堀：「値段をきちんとつけ、それ以上になるよう、付加価値をつけましょう♪

その方が楽ですから。何かあったら私のところに来ればいから……」

そういわれ、メンターがいるなら大丈夫だ！と納得・安心することができた。

そして、深く息を吸ってから、えいっ！って感じで……

私：「はい、それでは、まずはブログに記載している値段の変更をします！」

……言ってみた。ひえー、言っちゃったあ！！！！その後もドキドキしたが、なぜか「やります！」と言う自分がいて、やっぱりそうしたかったんだということがよくわかった。私は日頃から有言実行を心がけているので、言ったらよほどのことが無い限り実行しようとする。だから、コーチに宣言をするとやるのだ。自分でも分かっていた。そろそろレベルを上げる時期だと……。鶏が先か、たまごが先か……ではないけれど、何かを変えないと、全てが堂々巡りになってしまうこと、ちょうど私の節目の時期でもあったのだと思う。

さっそく、ブログ上で料金表を変更した。最初はそれでもドキドキした。料金を上げたからと言って、応募が来る訳でもないのに……。でも、それをしてから、たったそれだけのことで、プロ意識が芽生えた！！！！プロを意識し、自分自身へのチャレンジも増えた。付加価値を考え、作ること。自己基盤をつくることにもっともってエネ

ルギーを使うようになり、途中で止まっていたコーチングのコースの卒論（※1）に再度取りかかり始めた。

※1：英国のコーチ養成機関（ノーブル・マンハッタン）のディプロマコースで、2006年11月から開始し、エッセイ、実践、レクチャー、口頭試験など終らせていたのだが、唯一卒論が終わっていなかったのだ。卒論を提出し、合格したら晴れて卒業になる。

セルフイメージを上げる

「プロ意識を持って取り組みましょう!!!」という堀口さんからのフィードバックで、さらにプロを意識した心の在り方や行動が増えた。

セルフイメージを上げることも始めた。前から何度も話しをしていたのを覚えてくれていたのだろう。夫が誕生日にセルフイメージを上げるためのプレゼントをくれた。パーソナルスタイリストとショッピング。これで服へのブロックが取れた。そして、ヘアカットとメイクアップでイメージチェンジ。リッチな気分を味わい、自分への投資の大切さを実感した1日だった。どうもありがとう♪

ちょうどVOGUEを買い始めた頃、堀口さんがブログで「ヴォーグ」を紹介されていて、嬉しかった。ヴォーグはファッションをただ観るだけのために買っていたのだが、堀口さんのコーチングを受けるようになってから、感性を磨く働きもあるのだと意識するようになった。堀口さんからちょっとしたコトも受け取っている。たくさんの学び、気づき、そしてドキドキがあった。

自分軸の再確認

小冊子を作ることを課題にしたが、あまり進まず、どういった内容のストーリーを書こうかという話しもした。その中で特に私は自己成長について、自分のストーリーを書きたいのだと再確認できた。自分の棚卸しとともに、コーチングを受けるとどんな素敵なことになっちゃうのかというのを話して、コーチングをみんなに知ってもらいたい！そういう気持ちがある。今までだと、自分のストーリーというよりは、自分の学びをみんなに紹介するような情報系な話しが多かったと思う。もともとプライバシーは必要以上に守る方。自分のことは、親しい人にしか話さない、まして冊子で自分のことをオープンに話して行くことに抵抗があった。自分軸は定まって来ている感じ、そしてコアな部分にどんどん近づいて行った。

何かの流れで子育てと仕事の話しになった。

私：「子育てと仕事をどちらか選ぶという考えのママさんたちいますね。私は欲張りなので、両方やるにはどうすれば良いかを考えるんです。・・・」

と、言ったら、

堀:「ナチュラルコーチですね！ 普通の人はこちらか一方と考えてしまうんですよ。」

と言ってくれた。実は『ナチュラルコーチ』というキーワードにいつも惹かれていた。私もナチュラルコーチになりたい！と心の底で思っていたから。でもナチュラルコーチって素質的なもの、持っていない人は努力して近づくものだと思っていた。堀口さんに承認してもらってとても嬉しかった。今のままで良い！そう思えた瞬間だった。その日のコーチングメモ（堀口さんには送っていないのだが）では、『堀口さんのセッションを受け、軸が定まって来ている。』と書いている。その日のメモには報告のことも書いてあった。『報告メール 何かあったらスグ報告。あとで・・・としないコト。』コーチへはいつも報告メールを出している。しかし、報告の時期がバラバラだった。そんなとき、堀口さんのブログで『★教えたくない人。』と題して、報告に関する記事が書かれていた。

(省略)

教えるほうとしても、教えても、反応が1週間後とか遅いと軌道修正や、次のアドバイスができないので、進化する速度が、どうしても遅くなってしまいます。

**また、教わる側が、完璧主義すぎると、
完璧にできるまで、きっと報告をしないので、
出来たころには、ずいぶんと進んでいるため、
もし軌道修正するときには、気持ちを戻すのも大変かもしれません。**

なので、ちょっとずつ進化している状況を相手に伝えることが大事なのです。

ドキッ。これ、まさに私じゃん。そう思って、慌ててブログ記事へのコメントを書いて、メールで近況報告をした。

タイムリーな記事だった。(苦笑) できたところまで絶えず報告をすること、大切だなと分かっていた、仕事ではちゃんと気をつけていた。でもプライベートではやっていなかった。いや、もしかしたら仕事でもやっているつもりだったのかも・・・と反省した。本日の自分へのメッセージ: 「スグ報告しよう♪」

翌日の堀口さんのブログ記事で続きが載っていた。

昨日のブログを見て、実はコーチングのクライアントさんの中で
お二人の方が、あわてて報告のメールがきました。(笑)

自分の慌てぶりを想像して笑ってしまった。
そして、私のほかにも同じような人がいたんだなーと、ちょっとほっとした。

途中報告では、いろいろと考えすぎて、焦点がズレてきていることをメールした。
そうしたら、直ぐに返事が来て・・・

めぐみさんへ

あまり考えすぎず、とにかくトライアンドエラーです。
お客様に喜んでいただけるようにと、思考錯誤し、
最大限に考えることが成長を促進します。
そして、身についていくものだと思います。

ほっとした。 やっぱり考えすぎていた。 堀口さんからのメールで、また冊子を書き始
めた。でも、思うようには進んでいなかった。自分の中で何かが抜けている気がした。
その何かが自分の大きなブロックだと気づいたのは後になってからだった。

メンター増えた！

堀口さんと金井さんがメンターとなる SCR(シークレットルーム)のお知らせがあった。
何が始まるのかよくわからなかったが、とにかく試験があるというので、試験を受ける
ことにした。 試験の質問を見て思った。 おっ、これならスグ書ける・・・と。 しか
し、それは思い過ごしだったことに気づいた。 一つアタマを悩ませる質問があったの
だ。 『あなたの自慢できることはなんですか？』
自慢！？ 何だろう・・・。

とりあえず、夫にアタマの中に浮んだことを話して、それをまとめた。

『人に親切にされたり、話しかけられたり、道を聞かれたり、車で道を譲られたりする
ことが多い。周りの人々に協力してもらえることが多い。家族の仲が良い。(夫側も同
様。恵まれています！)』

感謝の気持ちで一杯になった。 私ってなんて恵まれているんだろうと。 ミッション、
ビジョン、そして自分の自慢できること、そして達成したいことを再確認してくれる機
会も作ってくれた。 SCR に合格したいと強く願っていたけれど、エントリーテストを
受けただけでも、満足だった。

無事に合格し、SCR でパーソナルブランディングやマーケティングについて、自分が独立して行く上で必要なことを無料で学ばせてもらえるチャンスを頂いた。毎日アップされる記事に、毎回コメントを残すようにし、SCR ノートを作り、メモをしたり、振り返りをしたりしている。貴重な学びの場、そして、たくさんの同志たちとの出逢いがあった。ありがたい!!!

堀口さんからは「無償で人に与えること」を学んだ。頂いたご恩をお返しするには、やはり自分が独立し、成功を収めることが一番なのではないか・・・と思う。

頑張ろう♪

英語に関する大きなブロックが取れた！

不思議なことにセッションの値段を上げた後、直ぐに新規クライアントさん2名との契約を頂いた。しかもそのうちの一人はアイルランド人。英語を母国語とする人が有料のクライアントさんになるとは思ってもいなかったの、とても感動した。そして、このことが、自分への自信につながった。

アイルランドに12年も住み、アイルランド人の夫がいて、アイルランドで英語を使って仕事をしていると知ると、私のことを知らない人たちは、私は英語が流暢に話せると考える。英語は通じる。でも、もっと上手く英語ができれば・・・と、英語に関するブロックがいつもあった。周りの日本人の友人たちは発音も奇麗だし、文章も素敵だ、そしてボキャブラリーが豊富だ。「私はやっぱり英語できないなー」とたまーに自分にネガティブなコメントを発信していた。

そんな私にとって、英語がネイティブのアイルランド人がお金を払ってでもコーチングを受けたい！と言ってくれることが、心からの承認につながった。英語が第二カ国語の外国人が英語でコーチングを受けるのではない。

私が諦めていたことが実現したのだ!!!

英語力に関しては、「ひとみずむ13」を書いている今も全くなくなったとは言えない。でも、大きなブロックは取れた。そして、この事実が私のアイルランドでの活動をさらに加速させた。

アタマのナカミは行動に現れる

堀口さんには自分に少しずつ変化がでてきたことを報告している。

今まで書けなかったコーチング的会話の例ですが、
今回は一つ書けました。早速ブログに載せたのですが、

今までこういうことをしたことがなかったので、
出来たことがとても嬉しいです。

上手く書くというよりも、まずは例としてブログに載せて行くこと
そうすることによってコーチングの成果に対する意識も
変わると思っています。

いろいろな意味でブロックが掛かっていたのだと思います。
コーチとしての自信もなかったのだと思います。

卒論の方は進んでいます。4, 300ワード書きました。
まだまだ書きたいこと、調べたいことがあります、
なんとか11月までには終らせるよう頑張ります！！
卒論を通してコーチとしての在り方を再確認しています。

卒論を書くのもかなり時間が掛かった。タイトルは日本語にすると「コーチングにおける難しいクライアント」というもの。 どうして難しいかという、難しいと感じるクライアントにはいくつかのタイプがあり、ほとんどの場合はコーチの人間力、在り方などコーチ自身の自分軸にもどってくるからだ。 書くのは難しかったけれど、いろいろな学びがあった。

ちょうどこの頃にある方からセッションの依頼を受け、どうするかすごく迷った。そして、私ができること、できないことを正直に話すことにした。今までは先にオリエンテーションのセッションをしていたのだが、それをせずに「ノー」と言えるようになっていて、自分がまた一つ成長していることを実感した。

コーチングの質を上げなくては・・・という、言葉がけに変わってしまった時
「コーチングの質をあげるには」というテーマでセッションを受けた。

堀口：「メモはどうしていますか？」

わたし：「話しの内容をメモしています・・・」

堀口：「私は自分の気になったトコロだけ、メモしてます。・・・」

がーん。 アタマのナカミが既にメモの取り方に現れていた。

ショック！！ どうしてメモをとるのか。それは、クライアントさんの話を忘れないようにしようと思ったから。その日のコーチングメモ（堀口さんには送っていませんが）では、『フィードバックのまとめの上手さやステキな質問の数々はメモの仕方が

ら変えられる。』と書いてある。

その時のセッションでは、『視野の広げ方』『事例の見つけ方』も学んだ。

数日後に行なったセッションの始めに話したことを、

堀口さんがフィードバックしてくれた。

【最近の様子】

・調子がいい。ブログなど感想や、お問い合わせを頂けるようになった。

・こうなりたい。というのをあきらめていたのかもしれないが、

コーチングで、なりたいと思っていたようになれてきている。

・自信が出てきた。

自信をなくしたり、自信をつけたり、ほんの数日で気持ちがコロコロ変わっていた。私にとっては長い期間だった気がするのだが、こうやってメモを読んで行くと、とても短い間の出来事。コーチングを受けるようになり、気持ちの切り替えが早くなったのだと思う。

夫の心からの応援

この頃から、夫の心からの応援をもらうようになった。夫は、私がコーチとしてコーチング活動をすることを認め、協力的ではあったが、どこかしら、「コーチングは趣味。独立は無理なのでは。」と思っていたことを私は知っている。それが、心から「メグは、コーチとして独立し成功できると信じるようになった！」と言って貰えるようになった。これは願ってもないこと。心の底からとても嬉しい!!!

2年ちょっとほぼ毎日続けたブログを卒業

ブログの方は、新しい内容を追加したり、表現力を変えているうちに、違和感がわいてきて、プロのコーチ用としてブログを新しく立ち上げることを決定した。

最初は「インスパイア★至福のライフスタイル」で始めたけれど、途中から「コーチング★至福のライフスタイル」に変更。感性を磨くためにファッションな写真を載せ、心もカラダも美しく活きよう♪というメッセージを読者やジブン自身に贈っている。また、今までのブログは自分が覚えていたことの記録として書いていただけだったが、新ブログでは読者のみなさまがブログ記事を読むことによって、セルフコーチングができるような場を作るよう意識して書いている。

堀口さんのコーチングを受けるようになり、質とサービスを強く意識し始めた。やはりお金を出すにはそれなりの理由があること、そして、自分の質を高めるには自分自身がその中に身を置くことが大切なのだと実感している。

※1ヶ月後に読書録、ヒト★ココ(その日の嬉しい出来事)やニュース記事などの情報記事を以前のブログで書くことにした。やっと、それぞれのブログのテーマが明確になって来た。

英語でワークショップ

話しは少し前後するが、10月上旬からアイルランドの首都ダブリンでコーチング・サポート・グループの活動を再開した。2008年2月にスタートしたのだが、なかなか人が集まらず、やりたいことと反応が伴わず悩みの種だった。出産を期にリフレッシュしようという意味もあり、夏休みをとっていた。

10月からは同じ学校のメンバーだけでなく、ダブリンのコーチたちにも連絡を取り始めた。メールアドレスをネット、電話帳や新聞の広告などより拾っての地道な作業。少しずつ反応が増え、決して多いとは言えないけれど、参加してくれる人たちもいた。さまざまなアイルランド人のコーチたちとの出逢いが増えた。やることはたくさんあるけれど、楽しい生活だ！

そんな中、コアメンバーとなったマーガレットにワークショップの話しをした。以前、他のメンバー達にも話したことがあるのだが、「やろう！」と言うだけで、実際に話を進める段階になると、音沙汰がなくなっていた。だから、予定通り私は一人でもやるつもりでいた。人を集めるためにはまずは何かしなくては・・・そう思っていた。人が集まらなないと、私が理想としているグループ活動が成り立たない。マーガレットは他のメンバーとは違っていた。ワークショップはやったことはないが、挑戦してみたい！と私の話しに乗って来た。そして、一緒にやることになった。2009年1月から図書館でセミナールームが借りられることが決定した。クリスマス頃からワークショップの宣伝を始め、12月終わり頃には既に5名の予約が入っていた。マーガレットと二人で大喜びし、興奮気味にお喋りをしたことを今でも鮮明に思い出せる。今回は何かが違う。上手く行くかも・・・と思った。

そして不安が・・・

私がリーダーとして始めたこのワークショップ。当日はアイリッシュのマーガレットにリードされちゃうだろうな・・・。だんだん弱気になって来た。最初から、マーガレットに頼りそうな雰囲気になってきた。

せめて、最初の一言だけは言いたい！弱気な自分発見。(苦笑)

そんなことをセッションで話した・・・

堀：めぐみさんは、副社長タイプですね。

私：副社長……。私、一国一城の主がいいですが。(笑) まあ、言われてみれば、どちらかというと裏かたの仕事が多いかな。必要があれば前に出ますけど……

堀：それ、副社長ですよ〜(笑)

笑っていたら不安が吹っ飛んだ。別に副社長でもいいじゃないか。そう思ったら、スッキリした。その後のセッションのフィードバックで嬉しかった承認。

★ つまり、平和主義だ。⇒ そんな自分をみとめてしまえばいい。

★ 結局やっている。自分を認めましょう。

心が温かくなった。いいじゃん、今のままで。

2009年1月にワークショップを行なった。図書館の係の人からは「大人気で、もう最高人数を越え、今はキャンセル待ちの人たちが何人もいますよ。まだ、受付を続けますか？」と言われた。驚くやら、嬉しいやら、すごいことになったと思った。当日は悪天候の中、15名が参加。私を除いて全てアイルランド人、英語が母国語の人たちだった。ユーモアを交えて、真剣に、わかりやすく、どうしても伝えたいメッセージを話すことができた。大成功だった！ それなりに課題はいくつもあるけれど、英語にコンプレックスのあった私が英語で人前に出てファシリテートしたこと、これに意味があると思っている。英語に関するブロックがほぼ取れた。

夫も私のチャレンジを応援してくれて、ワークショップの前日には「頑張ってね！」プレゼントと称してチョコレートを贈ってくれた。彼のサポートにとっても感謝して、さらにやる気が出て来た。

自分軸のコアな部分に触れる

堀口さんはかなりオープンなコーチ。こちらからブログで紹介させてもらったりするし、向こうからもリンクが貼られたりする。私はとてもプライベートな人だった。秘密主義というのかな。今でもそうかもしれないけれど、以前よりは自分の気持ちをもっと素直に表現できるようになってきた。それが、今まで私のストーリーの冊子が掛

けなかったブロックであり、ブログの記事も情報的なことが多かった理由だと思う。この「ひとみずむ13」を書くにあたり、どこまで書いていいのかスゴク迷った。私の気持ちの変化が一杯あるから…。何度も何度も書き直しをした。サンプル記事を送ってもらい、それを参考にしながら、自分の内面の奥深くにアクセスして書き始めた。いま、嵐が去った後の静けさのような、とても穏やかな心でこの「ひとみずむ13」を書き終えようとしています。

これが今まで抱えていた大きなブロックだったのだと、思う。

90日間セッションをスタートしてからの変化

- ◇ ビジョンとミッションが明確になる
- ◇ お金のブロックが取れる
- ◇ プロとしての意識改革と付加価値
- ◇ セルフイメージを高める最初の一步
- ◇ 新規クライアント2名
- ◇ 英語のブロックが取れた
- ◇ 夫の心からの応援
- ◇ 2009年3月に独立
- ◇ 卒論を提出
- ◇ 英語でワークショップ開催
- ◇ 自分軸が定まり、もっとオープンになった

最後に・・・

セッションを重ねるごとにどんどん目標に近づいて行きました。目先の目標を通過点として、その先を見せてくれた堀口さんのコーチングで、最初の予測どおり睡眠時間は減ったものの、やりたいことをやることのできる喜びと、確実に進んでいるという感動が、さらに行動を加速させました。

隠れているメンタルブロックがいくつも浮上して来たけれど、それらが取れると行動が加速するんですね。実際に体験して、改めてコーチングって凄いんだなと思いました。2009年1月現在、この「ひとみずむ13」を書いているのですが、目標の具体化とともに、引き寄せの法則が始まり、環境が先に動き出しました！

2月に本職に復帰する予定でしたが、不景気のため、人員削減があり、私は解雇されることになりました。変な話し、円満解雇です。会社からはいろいろと優遇してもらい、しばらくは仕事をしなくても大丈夫な蓄えができました。夫の仕事の関係で、日本に行く話しもできました。日中は子ども達の世話や家のことをして、朝方と夜、子ども達が寝ている頃にコーチング活動をするという理想の生活が始まります。日本とアイルランドを行き来して、グローバルに活動したい！その願いへ通ずる道でもあります。

2009年3月にコーチとして独立します。

堀口さんのコーチングを受け、目標が具体化され、行動が加速されました。目標達成の時期が1年も早まりました。コーチとして独立するという目標に、「成功する」という大切な部分が抜け落ちていたことに、最近気づきました。これからは『プロコーチとして成功する！』を目標に頑張ります♪

コーチングを受けると自分が設けているブロックがとれ、行動が加速し、夢の実現が早まります！漠然としたコトが明確になります。周りの人たちへの感謝にも気づき、嫌なことがあっても気持ちの切り替えが早くなります。

これから更にいろいろなチャレンジがやってくると思います。

これからどうなるのか、今後の自分の成長が楽しみです。

いつもどうもありがとうございます。