

めちゃくちゃ明るい性格の美佐代さん(44)。フィットネスインストラクターをしている。彼女のクラスはいつも満員だ。体の美を取り扱ってきて、今度はココロということで、コーチングを勉強しており、これからビジネスにしていくというテーマでコーチング。しかし、初めての私のフィードバックは、提出された質問集の回答を見て、「美術館行ってないですね。」ということからコーチングが始まった。これからコーチ業の方も拡大していく中で、マーケティングの感性を養うコーチングと、パーソナルブランディングがテーマとなっていたが、美佐代さんがコーチングを受けていく中で、気づいていったことは、一体なんだったのだろうか？

ひとみさんに会おう一ヶ月前

2008年8月、コーチングの勉強も終了した同年4月から4ヶ月ほどが経過していた。いざ開業！となってクライアントを募るが営業の仕方？が分からない。

知り合いに片っぱしから「私、こういうのやってるんだけど・・・」

というメールを送ると

「頑張ってください」とメールを送られ、

「あなたらしく生き生き出来るサポートします！」と送ると

「十分自分らしく過ごしてます。」とか「それなりに生き生きと充実感持ってます。」

というお断りの返事に撃沈。

20～30人にアタックしてようやく1人クライアントになってくれる・・・

という状況だった。コーチングって実はそんなに世の中で必要とされてないのかなあ？

とさえ思った。

いやそんなことはない！

ただ、確かに売れてるコーチとそうでないコーチは、どうやらいるようだ。

前者はきっとコーチングスキルが高いに違いない。

・・・って事は、自分ももっとコーチとしてのスキルを磨かなければならない！

前のコーチとの契約が切れていたもので、半年ほどコーチをつけていなかった。

よしっ！コーチングスキルを高めるためにコーチをつけよう。

しかも「売れてるコーチ」だっ！

この頃の私は“人に喜ばれることをする”と言うより、

“コーチングすること”がゴールになっていた。

必然の出会い

2008年の夏の終わり頃から私はコーチ探しを始めた。

理由は、コーチングスキルを上げる事だったが、自分の売り方というものを知りたくて、同時に心のどこかでは“メンター”との出会いも願っていた。

自分の才能を引き出すサポートと、水先案内人の両方を必要としていたから。けれど、まさか！両方同時に出会えるとは思ってもみなかった。その日までは・・・後々“コーチ”と“メンター”は別の人だ！というのは全くの思い込みに過ぎなかった。という事を知る。

しかし現実にはHPや顔写真の印象だけで、なかなか「この人だ！」とビビビッと来る人にはめぐりあえない日々が続いた。

そして探し始めて1～2週間ほど経過した頃、何となくネットサーフィンをしていたら「堀口ひとみ」というコーチをやっている人のHPに出くわした。

“カリスマ店長” “ブログランキング No1”・・・なんかカッコ良さそうなイメージ。直感で「ビビビ！」と来た！

いままで見たコーチとは、なんだか異色の匂いがした（笑）

そして「**“かないずむ” 無料ダウンロード**」という文字が目にとまる。

無料で弱い私は興味を持ったけど、「これきっと、無料でダウンロードさせて何かに勧誘したり、結局は何かを買わせたりするんじゃないの!？」と、「ビビビ」と来た割にはかなり**“疑いの目”**で見ている。(ひとみさん、失礼^^;))

しかし疑う反面、なぜか堀口ひとみというパーソナリティが気になって仕方がない。

何度もHPにアクセスする⇒**ブログを読む⇒とりあえず、メルマガに登録する・・・**とここまでは結構簡単に“手を出せた！”（笑）

しかし、まだ**“かないずむ”**には手を出せなかった！

自分がここまで警戒心が強い事に気付いて、新たな発見だった。

ブログは毎日更新されるので毎日読んだ。

メルマガも届き、自分の中で勝手に信頼関係を結び始めていた！

そして、よしっ！この人コーチになってもらおう。というのと「かないずむ」ダウンロードは、ほぼ同時に決めた。同時に決めただけ、それぞれ決定的要因は別物だった。

彼女をコーチに選んだのは「この人、好き！友達になれるわ」という勝手な妄想から(笑)そして「かないずむ」をダウンロードしたのは「自分が変わりたいなら行動しよう」という気持ちからだった。

私は変わりたいかったのだ！警戒心よりもチャレンジ精神が上回ったようだ！

それが「偶然」を「必然の出会い」にスイッチした瞬間！

偶然見つけてから1～2週間の出来事だった。

世の中、偶然を偶然のまま終わらすか？必然にするか？は自分のスイッチ次第・・・だと思った。

コーチング

メールでオリエンテーションを申し込んだのは9月初旬だったと思う。

そのオリエンテーションの日程が決まるまで全てメール。

電話に比べると、最初のメールを送信する意外は緊張感を味合わなくていいのも良かった。そしてオリエンテーションの日が決まり、ここで初めて緊張感を味わった。

私の事どう思うかな？オリエンテーションは何を話せばいいのかな？など、自分もコーチをしているのに・・・(笑)

そしてオリエンテーション当日！指定の番号に電話をかける。(ドキドキ)

相手が電話に出た！「おはようございまーす」あっ！堀口ひとみさんの声だ！（感動）

※ 私は事前に彼女がラジオ番組のゲスト出演された音源をダウンロードしていたので声も知っていた。

「おはようございます」私も挨拶を交わし、オリエンが始まってすぐにまず声を褒めてもらった。「**おはようございます。の声音がいいですね！声が良いいというのはコーチング向きです**」と、のっけからセルフイメージを上げる魔法の言葉を浴びせられ
すっごくいい気分♪ わーい！褒められた（ガッツポーズ）

やはり、もちろんプロなので、緊張をほぐす術をお持ちだし、

すぐにラポール（信頼関係）が取れるような配慮があるわけだ。

そして2008年9月18日から、堀口ひとみコーチングは始まった。

私が今抱えている問題を口にすると、ひとみさんは「**マーケティングですね！**」と一言。そしてマーケティングのためには感性を磨くことから！始まった。コーチから「**感性の磨き方と考え方**」について伝授してもらう事になった。

その時、マーケティングが出来た自分ってカッコイイな〜と俄然意欲が湧き出した。でもマーケティングのマの字も知らない・・・(恥) 大丈夫か？ワタシ・・・

そして驚いたのは、**セッション準備シートがある事と、フィードバックを毎回メールで戴けること**。そんなコーチングは初めてだったし、すごく丁寧で真摯に寄り添ってくれている感じが伝わってきて、嬉しさと驚きを味わったのを覚えている。

更に驚いた事は、**契約してすぐにコーチから本が贈られたこと**。

「さあ！自分の才能にめざめよう（ストレングスファインダー）」といって自分の強みを見つけ出すための本だった。

その結果からクライアントの優位な資質をコーチが把握してセッションするようだ。それにしても、いきなり本をもらえる！ってすごく嬉しいし、お得感もあるよなあ〜と思った。

(私は“与えられ”始めていた。)

そして私がセッションでリクエストしたのは「ズバッ！と言って下さい。」と、バッサリ型コーチング。そうしたら、ほんと見事にバッサバッサ斬られまくりで(苦笑) **一番印象に残っている最初の“バッサリ語録”は「あぁー努力してませんね！」の一言**。それは「クライアントを増やすために何をしていますか？」という質問に答えた直後だったと思う。

いきなりの専制パンチにクラクラしたが、まるで自分では分かっているけど「まっいつか」的に野放しにしていたところにメスを入れられたような感じだった。凶星ってやつだ！そして不思議な事に快感を味わっていた。もう既に“ひとみマジック”にかかっていた！？決して「M」な訳ではないと思うけど、ずっと個人で仕事をしてきたし、年齢からいうと・・・仕事では立場的にどんどん上の立場になってきて、バッサリ言ってくれる人っていない。

本音のフィードバックは正に望むところ・・・だった。

フィードバック

“フィードバック”と言うものに対して、私はかなりのメンタルブロックを持っていた。
自分の為になること！と頭では理解できても心がついて行かない事が結構あった。
(ひとみさんの言う「プリンス」と「姫」のバランスだと思うけど・・・)

仕事の環境では年齢と共に立場が上になり、フィードバックをしてくれる人がなかなかいないという現状。実際フィードバックが欲しい！と思う反面、素直に受け入れられない事もあった。

カチンときたり凹んだりもしばしばだった。
矛盾しているし、自分勝手な言い分だと思うがそれが本心。

なので、すんなり受け入れられるコーチのフィードバックは私にとって貴重なもの。
きっと特別な存在だからだと思う。損得も利害関係も情けもないニュートラルな存在。
自分の鏡になってくれる人、本気で応援してくれる人、才能を信じて引き出してくれる人だから、「コーチ」という存在はとってても特別でかけがいの無いものだ！と身を持って体験したのだった。

そして一番大事なことは、**コーチとクライアントには上下関係がない！**という事。
体育会系でここまで来た私にとって、上下関係と言うものがメンタルブロックのトリガーなのかも知れないな。

感性を磨く

90日コーチングが始まってから、一番最初の収穫は「感性を磨く考え方」の考え方を教えてもらい身に付き始めたこと。

これは「“考え方”の考え方」なのでティーチングではなくコーチングなのだ！

ひ「みさよさん、絵を見るのは好きですか？」

み「いやぁ〜どっちか言うと、あんまり好きじゃない……」

ひ「出たっ(笑)これからは絵も見るといいですよ！」と絵の見方まで教えてもらった。

正直、絵をそのように見る！という意識を初めて知った。

そしてあらゆる場面で感性を磨くという事を意識し始めた。

すると、今まで見えなかった（見ようとしていなかった）事が見えるようになる。

絵画もそうだし。

この頃から不思議と美術館に足を運ばなくても街中いたるところにある絵画が目につき始めた。恐るべし！潜在意識。

例えば、「おもしろい食べ物」を見た時、今までだったら「わぁーおいしそう」で終わっていた。けれど「どうして自分はコレをおいしそう！と感じたんだろう？」とかすごく混雑しているショップがあったなら「うわぁ～人多いわぁ～」「流行ってるな～」としか思わなかったのが「どうしてこのお店にはこんなにたくさんの人が集まるのか？」という事を考えるようになった。
そしてそれが後にマーケティング、パーソナルブランディングを考える事に繋がった。

この辺りから今まで描いていたゴールに違和感を感じ始めた。
「コーチングをすること」ではなく、「人を喜ばせること」や
「人のお役に立つこと」がゴールだ！

そしてブログも毎日書くようになった。

私が目指す道で成功事例を作っているひとみさんは単なるコーチではなく、メンターだった！（ここでようやく「コーチとメンターは別だ！」と言うのが単なる思い込みだったことに気付いた！）

自分に許可を出す

私の場合、90日コーチングと「かないずむ」を読むことが同時進行で始まったのでなんだか自分が「かないずむ」の主人公になったような錯覚さえ覚えることもあった。
(笑) そんな錯覚の中、自分に許可を出す事へと繋がる二つの出来事があった。

◆< I >自分は何を売れるのか？

少しずつ感性の磨き方もわかり始めた頃、ひとみさんのセミナーに参加する事にした。
『独立して月10万円～100万円のビジネスモデルが学べるセミナー』
主にネットを使ったマーケティングとは？という事らしいが、
私には売れるものが無い！そこでセミナー直前のセッションで、私は「自分の商品」を見つけて出す事に焦点を当てて話をしていました。

すると、ひとみさんが「私パーソナルトレーニング受けてるんだけど、トレーナーと一緒に出来るのに、いざ家でやろうと思ってもやり方を忘れちゃって出来ないんだよね～、誰かそんな動画サイト作ってくれたらいいのに・・・」と言うではありませんか！
私は思わず「はい！はい！（と小学生が手を挙げるように）それ、私できます！やります！」と立候補していた。（応援されている心地良さと、自分も人のお役に立てる！という喜びを味わった。）

そしてひとみさん監修の動画サイト『MISAYO'S EXERCISE MOVIE』が出来たのだ！
自分の才能を眠らせていると許可も出せない！ということか・・・
コーチに出会ってないと、もったいないところだった（笑）

（ひとみコーチはなんて人の応援が上手なんだろう！！

私も人の応援が出来る人になりたい！）

◆<II>セルフイメージを上げる

90日コーチング最後のセッション3日前の12月5日、私はRITZへ行って、金井さんに会った。もちろん、カットしてもらうために！

そしてあえてRITZに行くという行動がセルフイメージをあげることになる。

なぜなら、カリスマ美容師というだけでなく金井さんはマイコーチひとみさんのメンターであり、「かないずむ」の“かないさん”なワケで、私は美容院に行く以上のワクワク感いっぱいRITZに向かった。

（髪型だけじゃない、何かが変わる・・・そんな予感を胸に！）

予感は的中だった！

人生が加速し始めた自分をとて楽しんでいた私は、その反面友人関係の事で少し悩んでいた。そのことを金井さんにそれとなく相談してみた。

私「最近、友達と会っていてもどこか違和感を感じたりすることがあって・・・

そこで友達に合わさないとするのは我がままなんでしょうか？」

すると金井さんはこう言った。

「友達が替わる時期なんだよ。友達が替わるという事は、成長した事を意味するんだよ！」

そして更に続くこの一言が私の胸を貫いた！

「堀口さんの独立前と全く同じ」

（えっ！？・・・て事は、ひとみさんもそんな道を通り過ぎて成功した！

ってワケ？　じゃあ、じゃあ、もしかしたら私も成功するために同じ洗礼を受けてるの???)

もうその瞬間、「かないずむ」の主人公妄想劇は一気に最高潮へ達し、得体の知れない、そして根拠の無い自信が体の奥からフツフツと湧き上がるのを感じた。（笑）

そしてカット終了後には、いつもひとみさんが言う「セルフイメージ」がかなり上がった。新しい自分を見て、ひとつ自分に許可が出せた。

私は私のままでいい！

自分に正直に自分がワクワクする事、本当にやりたい事をしよう！

(なんだか髪も心もとっても軽くなった。)

最後に

その3日後の12月8日に90日コーチングは最終日を迎えた。

一番変わったのは「コーチ」としての視点。

90日前の私は「コーチングすること」や「クライアント獲得すること」が目標だったが、視点が変わると「人を応援する人」になることが目標になった。なぜなら、この堀口ひとみさんの90日コーチングで応援される喜びを知り、自分も誰かを応援したくなったから。

私はその後もひとみさんのコーチングを継続している。

それはもっともっと自分を成長させたいから。

そして、成長は永遠に続くものだから。

そしていつの日か・・・

私に応援させてくれる人との必然の出会いを楽しみにしている。