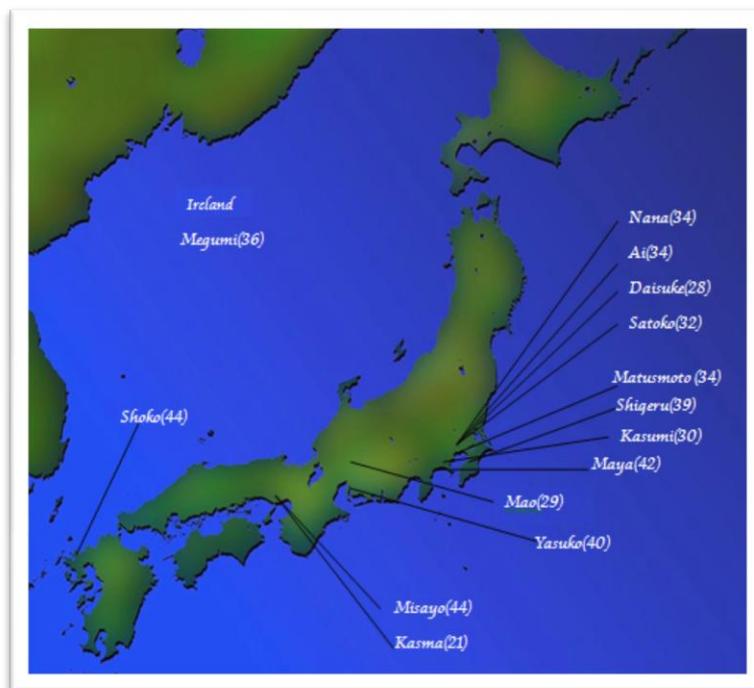


ひとみずむ 1-14

90-DAY COACHING

それぞれの物語 2007-2009



誰か、私のやりたい事を教えて！

「これがあなたのやりたいことです。」

って教えてくれたら、私、また突っ走りたい。

誰か、私のやりたい事を教えて！
「これがあなたのやりたいことです。」
って教えてくれたら、私、また突っ走りたい。

はじめに

45分のセッションの中で繰り広げられた会話。

コーチングとは？を、コーチ側から書いたものはいくらでもあるが、

クライアント側の心の動きを書いたものは少ないと思う。

人は自分がやりたいと思うことしかできない。

しかし、いつの間にかやりたいことにも気づかなくなっていく……

それは、何がどうさせているのだろうか？

本当の自分の思いは、どうすれば探し出すことができるのだろうか？

自分らしさとは何なのか？

14人の物語。きっとあなたとおなじ悩みの人が見つかるだろう。

どうなっていくのだろうか？自分がコーチングを受けているような錯覚、

あなたの知りたいこと、きっと書いてあるかもしれない。

いつの間にか、あなたの本当の思いが見えてくるかもしれない。

登場人物 & コーチを探している理由。

1-5 Nana (34) 外資系銀行勤務

進む方向が分からない。誰か私のやりたいこと教えて！

2-16 Ai (34) アパレル店長

一緒に働いているメンバーや会社をどうやったら変えることができるのかで悩んでいる。

3-33 Matsumoto (34) コンサルティング会社勤務

自分と違った視点を持っているコーチを見つけない。

4-41 Maya (42) 外資系会社勤務秘書

私の話を聞いてくれるプロフェッショナルを見つけない。

5-53 Shoko (45) コーチ

目標は立てられるのだが実行が難しい・・・捉え方を変えたい。

6-67 Yasuko (40) アパレル販売員

店長とあわない、ネガティブに考えすぎのところを改善したい。

7-84 Misayo (44) インストラクター・コーチ

自分の売り方を知りたい！水先案内人がほしい！

8-92 Daisuke (28) 研修会社勤務

強力なサポーターがほしい、自分のだらしなさを改善したい・・・

9-104 Satoko (32) 転職中

自分の決断にいつも自信がない、ゆるぎない自信がほしい。

10-127 Shigeru (39) 電機メーカー開発職

やりたいことはあるが形にできず、具体的に何をしたらいいのか分からない。

11-140 Mao (29) 転職中

自分の本心を見つけ、納得の結果を出すために、プロの力を借りたい。

12-154 Kasumi (30) 外食産業勤務社長秘書

行動に移せない、どうすればこの状況を変えられるのか分からない・・・。

13-166 Megumi (36) コーチ

メンタルブロックを取り除いて、行動を持続させ目標を成し遂げるため。

14-186 Kasama (21) アパレル販売員チーフ

どうやったら人がついてくるのか、セールスの上げ方を教えてほしい。

監修/主人公のあらすじ紹介&物語の中のコーチ Hitomi Horiguchi

[Hitomism 1 Nana]

私と同学年の女性で、外資系銀行に勤務しているななさん(34)。最初のオリエンテーションはよーよーよーく覚えている。平日の毎日が、つまらなくて……そんなことを言っていた彼女に、楽しく生きるってこんな感じ。とオリエンテーションで楽しい話をたくさんした。その反応で、彼女には、パワーがあるって一瞬にしてわかった私……まさか、隣に引っ越してくるとは？！

はじめに……

人は一瞬にして変わることが可能だ、と90日間で私は確信しました。
本人の意識の持ち方次第。物事の捉え方次第。
そして、自分に合ったコーチに出会えればそれは簡単です。

私はまだ「ひとみずむ＝コーチング」をスタートして90日ですが、
これからの変化を楽しみながら自分観察を続けていきます。
今回、「ひとみずむ」を書くにあたり、タイトルは「ひとみずむ①」っと、
あえて①をつけることにしました。今後、②③④⑤……と、
どんどん激変した方たちの「ひとみずむ」が後に続くはずですから……。

90日前の自分

自分自身に限界を感じていた。
なんとなく日々に刺激がない。
何かに燃えたい。
パワーはありあまっているのに、進む方向が分からない。
何をしたいのかも分からない。
これは年をとったせいかな？
仕事で疲れているせいかな？
いろんな理由を考えてみたけれど、どれも違う。

誰か、私のやりたい事を教えて！
これがあなたのやりたいことですから教えてくれたら、私、また突っ走りたい。
でも、そんなの誰も教えちゃくれない。

目的がない人生って、私にとって本当に苦しく重たい日々だった。
どうにも私らしくない日々。

堀口さんとの出会い

私は幼い頃から、いつかはカウンセラーになるのだから決めていた。
でも、日々がつまらない私はカウンセラーになるどころか、
自分にカウンセリングが必要なのではと模索していた。

そんな時たまたまアクセスした堀口さんのコーチングサイト。
カウンセリングではなく、コーチング・・・？？
もしかして「コレかも！？」私のアンテナが動いた。

数日後、オリエンテーションの日がやってきた。
まずは、私の状況を話し、堀口さんの激変ぶりの話も聞かせていただいた。
なんだかイキイキして自分の話をされる堀口さんをすごく羨ましく感じた。

最後に「私にはコーチが必要ですか？」と尋ねたところ、
「はい、必要です。」って答が返ってきた。
「では、お願いします。」これが2008年8月11日の出来事でした。

いよいよコーチングスタート

まず Coaching を受ける前に質問リストが送られてきた。
スタート時の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？

自分自身を理解することに対して限界を感じているため。日々の生活で、
よりよく生きていくためのアドバイスが欲しい。

■一番大きな理由を書いてください。

「自分」というキャラクターや生き方に、しばし飽きているところがあり、今の好きな&大切な
部分を生かしつつ新しい方向性を見出していきたい。そして、現状のマンネリ感から打破し
たい。

他にもたくさんさんの記入欄があり、この質問リストのおかげで
自分の現状把握ができました。

さあ、これからコーチング楽しみだわって思っていた翌日。
堀口さんからのメルマガが届きました。

私は、この一通で↑質問リストで行き詰まっていた感覚から
一瞬にして脱出してしまったのです。

そのメルマガとは・・・By 堀口さん

コーチングのテーマで、

「自分自身が何をしたらいいのか？

わからないので明らかにしたい。」というのがありました。

なぜ、わからないのかというと、自分らしさを出せていないからです。

鎧を着ている状態ですね。「さ、鎧を脱いで！」

といって、すぐに脱げればいいのですが、そうもいかないですね。

職場、家庭では、心配とか否定する人が圧倒的ですから。

最近はずちの母も、私に対して全部肯定！になりました。
超応援大好きな母が、100%応援してくれるので、心強いです。
色々心配されて、否定された気分になっていた時期も3年前くらいは
ありましたが、私自身、母に「心配してくれてありがとう！」
と、心配を拒絶せずに受け入れられるようになったので、
心配してこなくなりました。(笑)

鎧を脱ぐために、私がオススメしたのは、「コーチをつける」です。
コーチは、否定しないので、「全部話せてしまいます。」

先週私も、初対面の人に何人か会いましたが、
こんなに話したのは初めてだ。と皆さんに言われました。

**自分らしさを 100%出す方法として、「肯定率 100%」の場所に出
ていくことは、はやいのではないかと思います。**

日本人の気質として、結構否定されることが多いと思いますが、
私が思ったのは、セミナーとか、志が高い人たちが参加する場所に行くと、
なんだか、自信が湧くのです。それは、みんな相手のいいところを
見られる人が多いからですね。

だから、私のセミナーの雰囲気もとてもいいものにな
っているのだと思いました。

そういう場所に行ったり、コーチ、メンターがいることは、
とても力になりますね。

いずれ、両親や上司、お客様なども巻き込んで、
全員が応援 100%になっていくと本当にすごいことになります！

このメルマガを読んで私のモヤモヤは一瞬にして吹き飛びました。
私の行き詰まっていた理由はここにあったのです。
8月19日私はこんなメールを堀口さんにお送りしました。

堀口さん

こんにちは。

今回のサブリが非常に感銘を受けたと同時に、ここに何かヒントがあるのではと思い返信をさせていただきました。

堀口さんの超応援大好きなお母様のコメントを読んで感じたのですが、私は、母とは友達のように仲が良く、なんでも話せる友達同士の関係でした。長い間2人暮らしをしており、人に弱みを見せないタイプの私が、唯一何でも話せたのが母だった気がします。しかし、2年前に亡くなり、そんな心強い味方がいなくなりました。

振り返ってみると、「何かやる気がでない」「やりたいことがみつからない」と思い始めたのも、ちょうどこれくらいの時期からです。

私の母も、私にとっては超応援団だったのでしょね……。

ちなみに母も「誰にも言う人がいないから」といって、毎日のようにノートになぐり書きをして心を落ち着かせていたようです。母も辛かったのですね。

うまくまとまりませんが、「自分を肯定してくれる人の存在」「自分の正直な気持ちを言える存在」の大きさをすごく感じました。何かのヒントになるといいなと思いました。

ステキなメッセージありがとうございました。

私、自分の居場所がなくなっていたのです。いつも鎧をまとい、素の自分を出せるところがなかったのです。だから自分らしくない＝自分じゃない＝自分のやりたいことすら分からない、だったのです。そしてこんな返信をいただきました。

堀「自分を肯定してくれる人の存在」「自分の正直な気持ちを言える存在」もしかしたら、ななさんがそういう人になれるのかもしれないですね。

あっ、そうだった。

私がカウンセラーになりたいって思ったのは、こういうことだった、
って思い出したのです。

コーチングを申し込んで1週間、すでに私は次のステップに進めた気になりました。

私の超応援団だった母の代わりに、堀口さんに何でも話を聞いていただこう。

そして、とりあえず堀口さんに言われたことをやってみよう！！

今の自分は、自分自身からアイデアを出すことも、何かを始めるパワーもない。
でも言われたことやることぐらいなら今の私にもできる。

そして、コーチングの素晴らしさを認識してしまった私は自分自身も
コーチングの勉強を始めることにした。

会社がどうにも楽しくない。

堀「どうしてですかね？」

私「特にやりがいも感じないし、辞めたいなって気持ちがいつもどこかにあります。」

堀「仕事における今後の目標は何かありますか？」

私「いいえ。今まで仕事の時間にウエイトを大きく置いていたので、これ以上がんばろうという
気はありません。キャリアも積んだし、あとはやることだけしっかりやって、自分の時間を大切
にしたいです。」

堀「今の会社ではどのように過ごしていますか？」

私「私がこの会社へ入社した時は、あなたには会社の雰囲気を変えて欲しい。今の職場の雰
囲気を明るく盛り上げて欲しい。って、言われたんです。それに関してはきちんとやっています。
スタッフのみんなは何かあるとみんな私の席にやってきて、話を聞いてあげみんな笑顔で戻
っていきます。私、明るさだけが取り柄なので。」

堀「だったらあなたが会社から求められている仕事はきちんとやっていますよね？」

私「はああ……。でも……。」

堀「それでいいんじゃないですか？」

そっか。私は今の自分でいいのだ。

私「やるべき仕事はきちんとしているし、この自分で満足すればいいのだ。
考え方変えてみます。」

この時の私は自分で勝手に「なんとなくつまらない。」って自己設定していた。
これもすごく簡単な捉え方の変化をすることでアッという間にクリアになった。
「私は、私。仕事はちゃんとやっているし、忙しいけどそこにやりがいもあるし楽しい
わ。」って思ったら、本当に毎日が楽しくなった。

私は部長秘書をしていることもあり、日々、みんなと関わらなければいけないポジションにある。その私が、毎日明るくみんなに話し掛けることで部署のみんなも変化し始めたのが手に取るように感じてきた。今、職場はすごく雰囲気が良い。
良い波動は伝染するのだ。

まわりの声がうるさい

私、とにかく好奇心が旺盛。

「これ、おもしろそうっ！」って思った瞬間にすでに行動するタイプ。
そんな自分が大好きで、おもしろおかしく生きてきた。

しかし、いつの頃からか、「そんなことばかりしないで結婚すれば。」とか「早く落ち着けよ。」って、私の行動を押さえつけようとする言葉をたくさん浴びてきた。

そうこうしているうちに、自由に行動する自分が否定の言葉で固められ身動きがとれなくなかった。

そして「動きたいのに動けない自分」を作り上げてしまっていた。
もちろんそんな自分の生活は惰性のみ。ただ、なんとなく仕事する。
遊びに行っても心底楽しくない。

「私、ウツだっ！」って、そんな風にさえ思ってしまった。

堀口さんに、

「やればいいじゃないですかっ！」って言われて、

「ですよね〜〜！」って、なんだかワクワクしてきた。

このワクワク感、これは私が生きていくための必須事項。

私、誰かに『やっていいよ！』って言われたかったのだ。

背中を押して欲しかった。

それからです。自分を取り戻せたのは。
今、やりたいこと、自由にやっています。
なんだか自分がキラキラしてるのを感じています。

セルフイメージをあげる

堀口さんとのコーチングの中で、「セルフイメージをあげるといいですよ。」
って言われたことがありました。

私「それ具体的にどうするんですか？」

堀「美容院に行く」とか 「引越すする」とか……。

なるほど、じゃ、この2つをやってみよう！！

セルフイメージをあげる①

早速、堀口さんに紹介していただいた RITZ 金井さんのところへ髪の毛の毛切りに
いきました。
またこの金井さんが、私のキャラを 180%変化させるような髪形に変えちゃうのです。
もう、みんなの反応の面白いことといたら異常なぐらい。

私、相当、目立っている！2度み、3度みは当たり前。
会社の外国人スタッフたちまでもが「彼女は、すごくチェンジしたね」と噂するほど。

なんだ、みんなも変化を求めているのじゃない！って、実感として感じた日でした。

みんな自分は変わらないけど、人の変化を見るのはワクワクして楽しいのだな。
だったら私ドンドン変化して、みんなを楽しませてあげよう。

セルフイメージをあげる②—Part 1

さて、次。 引越しか〜〜。
私、25歳の時に購入したマンションに一人暮らしをしています。

これを変えるのは結構勇気いるな。

でも、そういえば私、海の見えるマンションに住むことが夢だった。
今住んでいる町も大好きだけど、「いいや、売っちゃおう～！！！！」
私、一大決心をしました。

そしたら何かが変わるはず。

翌日、不動産屋を呼び、売却の契約書を結びました。

またまたみんなの反応は面白かった。

「は？」とか、「へっ？」とか、言葉にすらならない様子だった。
早速、マンション探し。一件目で気に入った部屋を見つけ即入居申し込み。

私は、自分で自分にプレッシャーをかけた。
もう戻ることのできない状態に追い込んだ。

「私ならできる！」「絶対に大丈夫！」と自分に何百回も言い聞かせ、自分を信じた。

セルフイメージをあげる②—Part2

さて、引越し日が決まった。 1ヵ月後だ。
ここからは、やることをひたすらこなすのみ。
スケジュールリングは得意だからココは自信あり。

仕事、家の売却、コーチングの勉強、
そしてちょっと気分転換にロンドン&パリまで一人旅に出かけちゃったりして・・・、
この1ヶ月間のハードスケジュールは記録的だった。

自分はもちろん100%で動くが、それでも全く追いつかない。
そこで、回りにいるすべての友人達に協力をお願いした。
この人は、これが得意だからこれ。
あの子には、これをお願いしよう。
みんな快く協力してくれ、一緒に私のバタバタを楽しんでくれた。

人は、一人では生きていけない・・・良く聞く言葉だが改めて納得した。
こんな激動の中、無事に私は引越しを完了することができた。

みんなへの深い絆と、感謝の気持ちで涙がでた。
私、今、自分が幸せだと言い切れる。

セルフイメージがあがった

堀口さんの言うとおりに①②をこなした私。
確かにセルフイメージがあがった。

ワンランク上の自分を目標にした私にとって、今の新居も髪型も、
今までの自分にはまだしっくりきていない。
でも、これを続けることによって、この自分が日常になるのだろう。

今の自分は、一人だったら思い描くだけで実現できなかつただろう。
堀口さんや周りの応援があり、はじめて行動に移すことができた。

ブログスタート

生活の基盤も整いつつあり、次のコミットメントはブログを書くこと。
私、自分のことを話すのが大の苦手。これは難題だ・・・けど、やるしかない。
PC操作も苦手だし、なんだかよく分からないままスタートしてみた。
とりあえず、日々感じたことやコーチングで学んだことを書いてみた。
恐る恐る、堀口さんへ「ブログ書いたので見てください。」とURLを送付した。

次の日、仕事中に携帯メールに「ブログにコメントが届きました。」って
ヘンテコなメールがたくさん届いた。

「何？何？何が起きているの？」 私の頭の中は「？マーク」がいっぱい。

家に戻って、即PCに向かってブログを開くと、「堀口さんのブログからやってきました。」
という方々が、私のブログを覗いてくださったようだ。

「キャー、何？何？堀口さん何したのー？」っと、私は大パニック。

堀口さんのブログにアクセスしたら、なんと私のブログを紹介してくださっていたのだ。
またしても、「堀口さんに一本やられました。」（笑）

次のコーチングのときに「堀口さん、びっくりしましたよ。」って話したら、
だって「おもしろいこと書いていたから。」って、あっさり言われました。
でもすごく嬉しかった。
自分が普段考えていることを、「おもしろい。」なんて思ってくれる人がいるのかあ。
こんな私の意見でも人とシェアできるのだ。

これは書かなくちゃ！っと、私の思考がこの時点でチェンジです。

今までは独り言のように書いていたブログが
今日からは読んでくれる人がいる、って楽しい作業に変わったのです。

最後に

今までの私は、自分自身に限界を感じていた。
とにかくこの悶々とした状態から抜け出したい。
堀口さんの言うとおりにやってみよう。
堀口さんとのコーチングでコミットしたことを
次のコーチングの日までに必死にやってみた。

もし途中で堀口さんや自分のことを疑ってしまっていたら、
先には進めなかったと思う。**自分を信じて進むのみ。**

90日前の私は、今の私を想像することができなかった。
でも、信じられない今が現実としてここにある。
人は、変わることができる！！