

[ Hitomism 9 Satoko ]

転職活動中のさとこさん(32)は、お母様と一緒に私のセミナーに出席されたり、彼氏(のち旦那様)ともお食事に行ったり。コーチング以外でも、なぜか身内にお会いしました。転職コーチングから始まって、年上とのコミュニケーションの問題へ。父との関係の修復、彼氏とのコミュニケーション、周りを気にして、なかなか自分の気持ちに向き合えなかったところ、テーマは多岐にわたりました。そして、彼女は転職と結婚、両方とも手に入れたのでした。しかし、転職は成功したのですが、問題を引き寄せてしまいました。その場所は、キャリアアップではなく、さとこさんを精神的に、人間的に成長をさせる、雨のち快晴。な場所になったのです。。。。。

堀口さんのコーチングを受けてから、気づいたことがある。

私は、今まで過去の苦しかったことに焦点を合わせて生きていたから、苦しかったのだ。

未来の幸せな自分に焦点を合わせたら、  
自分が欲しかった幸せはすでに自分の手の中にあったと。

### **コーチングを受ける前の私**

2007年9月、私は無職になった。

転職を決意し8月に某企業から内定をもらっていたが、実家に転職する報告をしに行ったら両親から大反対され、大喧嘩になった。

付き合っていた彼氏にも相談したが、「本当にその会社でいいの？」とさらに追い打ちをかけられた。

### **結局、私は自分の決断に自信が持てず、内定を辞退して、無職の道を選んだ。**

自分が本当にあいまいな気持ちで転職しようとしていたことに気づき、

先へ進めなくなってしまうのだ。立ち直るのに時間が欲しかった。

自分自身の考えをまとめる時間が欲しかった。

内定を辞退して2週間、一人暮らしのマンションでボーっと過ごしていた。

2週間もすると、人間「なんとかせねば！」と前向きになるものである。

今、私にこの時間があるのは、これからの自分の人生を作り出す上で重要なターニングポイントになっているからに違いない。だから、必ず前向きに何か良い方向に向かわなくては！

私は、新しい可能性の扉が欲しかった。

将来について考えるにあたり、これまでと同じ枠で考えるのではなく、強力なブレークスルーが必要だと感じていた。今までと同じ環境の中では、同じ答えしか出すことができない。

**自分自身が今まで重ねてきた経験や価値観とは異なる人と会うことで、自分が変わる大きなきっかけを得ることが出来るかもしれない。**

なんとなくそう考えるようになっていた。

### **堀口ひとみさんのコーチングを申し込む**

そんな時に急に思い出したのが、コーチの堀口ひとみさんだった。

私の友人のKさんが、堀口さんのコーチングを受けての変貌ぶりを自分のブログで書いていたのだ。

それまでは特にコーチングや堀口さんに対して興味もなかった。

ただ、「だれか新しいブレークスルーをくれそうな人・今までの自分と違う考えやエネルギーを持っている人に会ってみたい！」と考えた時に、堀口さんの名前がポンと浮かんだのだ。

Kさんのブログから、はじめて堀口さんのウェブサイトへ行き、

「90日コーチング」という彼女のコーチングの紹介ページを読み始めた。

ものすごく、キラキラした、ポジティブな言葉が溢れたページだった。  
そして、紹介ページを読んでいるうちに、心の底からワクワクした気持ちが湧いてきた。  
堀口さんの文章から「キラキラ」が伝染してきたのかもしれない。  
「コーチングを受けたら、何かが変わるかもしれない！」  
そんな気持ちがどんどん湧いてきた。

堀口さんのサイトを見て15分。気づけばサイトから  
90日コーチングの申し込みをしていた。

堀口さんのサイトで初めて「自分軸」という言葉を知った。  
両親と彼からの評価を過剰に気にして自分自身の決断を全く信用できなかった私は、  
誰に何を言われても揺るがない自信が欲しかった。

### 90日コーチングスタート

オリエンテーションを経て、ついに堀口さんの初回のコーチングの日となった。  
私にとって、はじめてのコーチングは衝撃的なスタートであった。  
一番衝撃的だったのは、今まで自分が「最悪な事態にならないように」と慎重になって  
いたことが良くない事態を引き付けるということだった。

さとこ：「次こそは失敗しないようにとか、何がいけなかったんだろうと考えれば考えるほど、  
そうなっちゃうんです」

堀口：「自分にネガティブな質問をかける人がとても多いんです。  
でも、最悪のことを考えることが、最悪の事態をひきよせるんですよ」

さとこ：「私、失敗したことをいろいろ思い返して引きずりがちだったんですけど、それがダメ  
だったんですか？」

堀口：「それはダメですね。失敗を自ら引き寄せます。どうしたら自分は成功できたのかを考  
えるほうがいいですよ」

というフィードバックがあった。  
堀口さんと話していく中で、今までの自分はマイナス志向の世界を自分で作っていたこ  
とに初めて気がついた。私は、自分で自分を縛り付けてしまっていたのだ。  
今回の転職のゴタゴタも、両親の反対を恐れて「どうしよう」と考えれば考えるほど  
ドツボにハマっていったのは、そういうことだったのか！！

堀口：「今迄自分がマイナス思考だったことに気づいたら、ポジティブ思考のスイッチを入れればいいですよ。簡単です。CDと一緒にです。ネガティブ思考のCDからポジティブ思考のCDに入れ替えばいいだけですから」

さとこ：「CDですか？」

堀口：「自分自身のネガティブ思考のCDを、ポジティブ思考のCDに取り替えばいいんです。そうしたら、まったく違う音楽が聞こえてきますから。」

さとこ：「そっかあ！そんな風に簡単に入れ替えることができるんですね！ビックリです！」

堀口：「きっともう、ブルースなんて聞こえてきませんね♪」

---

思考回路をそんな風に簡単に変えてしまえば良いと言う堀口さんに、驚いた。そして、あっけらかんとそう言う彼女の口調に「私にもできるかも」と、可能性の扉が一気に開いた気がした。

こうして、私のこれまでの価値観をあっさりとひっくり返した、初回の堀口コーチングが終わった。

自分の今までの視点を変える。

自分がワクワクして楽しくなることを自分を自分にさせてあげる。

それまで精神修行（苦行）が大好きだった私にとって、それはものすごく大きな変化だった。

### **仕事のポリシーを発見**

2回目のコーチングは、転職活動に向けて具体的に私が何を基準にしたらいいのか、私が仕事をしていく上で大切にしたいポリシーを掘り下げてもらった。

これまで私は、「誰かを癒す仕事がしたい」と思っていた。内定を辞退した会社も、癒しを事業内容にした会社だった。でも、私が求めているものはもっと根本的なところから人をサポートできるスタンスなんだと気がついた。

たとえ癒しがあっても気持ちや身体が一時的に癒されたとしても、最終的にきちんと自分で自立できないと意味がない。自分の感じ方や考え方が変われば、周りの人との関係も変わっていく。

人生がどんどん楽しくなっていくのだ。

だから一時的な癒しではなく、根本的にその人のあり方が変わって毎日が楽しく過ごせるように気付けるところまで、追求したい。

そんな考えがあったことに、気がついた。  
ようやく見つけることが出来た私の大切な信念だった。

私は、次第に思い立ったことを行動に移せるようになってきた。今までは「どうせ〜だから」と行動する前からあきらめていたことが、深く考えずに実行できるようになった。そして、転職活動も少しずつ始めていた。再度のキャリアの棚卸をした結果、人材育成関連の企業にターゲットを絞ることにした。

そして今まで趣味でやっていたオーラソーマのコンサルテーションの方向性も、はっきりと見えた。いつか、このポリシーにそってオーラソーマを仕事にできたらいいなど、思った。

### 2007年10月20日 「毎日がメッセージ」セミナー with 母

堀口さんのセミナーに、母親を連れていった。

母は、私が無職にも関わらず9万円を払ってコーチングを受けていることに、ひどく懐疑的だった。

「新しい価値観を身につける必要があるから」という私の説明にも、  
「そんなに高いお金を払うだけの価値があるかわからないじゃない」といった具合で、常にマイナスの視点から物事を言うだけだった。

そのことを堀口さんに言ったら、こんな返事が返ってきた。

**堀口：「お母さん、心配なんですよ。うちも独立するときはずごく心配されましたからね。だから自分のセミナーとかに来てもらって、「私はこんなことやってるんです」って知ってもらったんです。そうしたら母親も理解してくれて、応援してくれるようになりましたよ。」**

母がずっと懐疑的だったのは、私がコーチングを受けてどんな価値観を身に着けているのか知らなかったからなのかあ！そう思った私は、母親を堀口さんのセミナーに招待した。母は渋々(?)ながら、一緒に参加してくれた。

そんな母だったが、堀口さんのセミナーを受けて、目から鱗がポロポロ落ちたようだった。特にセミナーの中で堀口さんがおっしゃっていた、

**堀口：「神様は楽しそうに何かをしている人を、もっともっと応援したくなる」**

という言葉に、いたく感動したようだった。セミナーの休憩時間にも、

「私、楽しそうにしている人を見ると、神様はもっと応援したくなる、っていうの、すごくいいなあと思ったわ。なんか神様が喜んでるのが目に浮かんじゃった！」

とニコニコしながら話していた。そんな母の様子に、私も嬉しくなった。

セミナー当日の夜、母からメールが来ていた。

「今日は初めて聞く考えばかりで、とても勉強になりました。

さとちゃんは、今新しい考え方を知って前向きに頑張っているんだね。

色々と勉強していて、私よりもずっとしっかりしていると思いました。」

母に認めてもらえて、嬉しかった。大好きな母親に理解してもらえるということは、とても心強いことだった。自分がどんな方向に進もうとしているのか。

それをきちんと伝えることができれば、理解してもらえるんだなあと感じた。

### 父親との関係のコーチング

毎日がメッセージセミナーの2日後のコーチングだった。

さとこ：「メッセージセミナーに母親を連れていったことで、私自身が母の価値判断から自由になった 気がします」

堀口：「そうですね！よかったです！親が心配しないようにきちんとこちらの気持ちや状況を伝えると、親も応援してくれるようになりますから。」

さとこ：「ほんと、そうですね。だから、今度は父親との関係をなんとかしたくて。陸上自衛隊生活 40 年、『仕事を積み重ねて組織の中で上のポジションになって、会社に貢献するのが仕事だ』みたいな。本当に頑固なんですよ。」

小さい頃の私は喘息持ちで、結構脆弱な体質だった。父親はそれを治そうと、マラソンやらスキーやら、彼流の健康法を幼少期の娘の私に徹底したのだ。でも、小さい頃の私にとってそれは苦痛でしかなかった。しかし、嫌がっても、拒否権なしの強制連行(笑)。

そのうち、父親に「私がどうしたいのか、どう感じているのか」をわかってもらうことを諦めていた。

その後も、私の「やりたい、好き」と思うことと、父親の「よしとすること」はことごとく正反対だった。

さとこ：「もう父親に「理解してもらうこと」を諦めているから、反発するか表面的に接するかしかなかったですね。たまに意見の食い違いから正面衝突しても、必ず理論的に責めら

れて私の負け。父の考えは「いわゆる世間一般の常識的考え」だったから、常識面から攻められたら勝てないですよ。だから、父親と関わるのが嫌でいつも逃げていました。」

堀口：「お父さんに、どうして欲しかったですか？」

さとこ：「…認めてほしかった、ですね。父の考え方を押し付けるんじゃなくて、私が考えた  
り感じたりしていることを認めてほしかったです。」

そういつてから、気がついた。

さとこ：「…。私が、認めてません。。。」

堀口：「そうですね。鏡の法則ですね」

さとこ：「そっかあ。私はずっと父に否定されていると思っていたけど、私も父の考え方を否定  
してきたんですね。私はず一と父親に認めて欲しいと思っていたけど、父親も私に  
認めて欲しかったんですね。」

そう言いながら、私は急にポロポロ泣きだしていた。なんだか、今まで胸の奥に固まっていた  
涙が溶けだして、一気に流れているようだった。

堀口：「お父さんはお父さんなりに色々さとこさんのことを心配していて。でも、娘にどう対応  
していいかわからなかったんじゃないですか？お父さん、実はすごく不器用な方なんじ  
ゃないですか？」

そう、堀口さんからフィードバックがあった。なんだかすごく、心が楽になった気がし  
た。父親への思い込みが解消されたことで、私自身が父の持つ価値観から自由になった  
気がした。

父に、手紙を書くことにした。

私を認めて欲しかった。私にはたまたま、父親の価値観とは私は合わなかった。

私は女なので、お父さんの価値観は男らしすぎて、苦しかった。

でも、ようやくお父さんが心配してくれていたということに、気づいたから。

今までいろいろ心配してくれて、どうもありがとう。

父に、そんなメールを書いた。

書きながら、またいろいろ思い出して号泣したけど、気持ちのいい涙だった。

後日、堀口さんのメールマガジンで、私のことが掲載されていた。

堀口ひとみの週明けの読むサプリ！！

2007.10.29 号

---

実は、ライフコーチングでは、ほとんどの確率で、親子関係に向き合う方が多いです。これまで、ご両親に感謝の手紙、言葉を送られた方も何名かいらっしゃいます。

そして、見事に、普段のコミュニケーションの苦手も克服されているのです。

親子関係は、実は、普段の行動、コミュニケーション、思考に案外と無意識レベルで影響しているです。深いです。

(途中略)

客観的にお聞きすると、お父様の行動は、「娘に強くなってほしい。」ということを考えての、すこし体育会系で、娘にとっては、大変だったかもしれませんが、お父様が精一杯考えて、娘を鍛えるには何をしたらいいのか？を一生懸命にされてきたのではないかと、ということですよ。

Sさんは、だんだんじっくりときて、お父様にお手紙を書く理由が明確になり、書くと決意しました。

そして、お父様に翌日、感謝のお手紙をお渡ししたそうです。そうしたら、お父様より温かいお返事が来たみたいです。

そのお返事を見た、Sさんは、お父様が、とても前向きであることに、気づいたそうなんです。そして、もっとお父様のお話を聞いてみたくなったと、おっしゃっていました。

Sさんは、よくよく考えてみると、助言などを求める人は、いつも女性ばかりで、無意識で男性の助言者を避けてきたと、おっしゃっていました。

実は、それはお父さんへの苦手意識を反映しているのです。潜在意識は、こういう無意識のことですよ。深いですよ。



---

このコーチングの翌日から、私は就職活動を本格的にやろうと決めた。  
堀口さんにアドバイスをもらったように、これまで達成した数字をもとに履歴書を書きなおした。急に「仕事ができる人」の履歴書っぽくなって、ビックリした。  
そして、改めて数字で見ると、「案外私、いろいろやって成果も出しているんだ♪」と自信になっていた。

### **就職が決まる**

10月28日、人材育成のベンチャー企業の面接を受けた。  
小売業向けの研修やリサーチを行っている企業だった。

面接時、入社後しばらくは接客リサーチとレポートづくりから入って、慣れてきたら研修の方へ、というお話を頂いた。お給料も前職+35000円(月額)と、大幅アップだった。  
社長・オーナーの雰囲気も明るく、「この会社で働いてみたいなあ」と感じた。

10月29日、内定。

私は、就職することを決めた。  
私がやりたいと思っていた、個人の気付きや考え方にもリーチするような研修をしていること、そして社長の話を聞いていて、会社で働く自分の姿がイメージが出来たことが決め手だった。

早速、堀口さんに「就職しました！」メールを送ったら、「おめでとう！」メッセージがやってきた。そして、その日のブログにアップしてくれた。

---

今朝、メルマガで「父と子」というテーマで書いたのですが、  
そのコーチングのクライアントさんから、メールをいただき、  
なんと、転職先も決まってしまったようでした。

ほんと、あっという間の出来事でした！

S様は、転職コーチングということで、始まったのですが、  
最初に話していた業種ではなく、コーチングをするにあたって、  
S様の、本当に自分が人にとって、どんな貢献をしていきたいのか？  
というところに、焦点を当てて行ったので、

ココロの中の思いを、コーチングで、どんどん掘り下げていきました。

コーチングを受けると、本当にココロの中で思っていたところへの  
転職が成功してしまいます。

それは、お金の条件面とかではなく、

(と、言いながらも、月+約4万円上がったそうですよ！)

本当にココロが欲している方向にベクトルが向いた瞬間から、宇宙が味方するからです。

だから、本当にしたいことを見つけることが大事なのです。

**本当にしたいことを見つけるということは、その人が生まれてきた役割を  
ちゃんと果たせる場所に行くから、神様が応援してくれて、  
宇宙が味方するのだと思います。**

そして、コーチングで、深い面接を受けているみたいなものですから、  
面接に行っても、きちんと答えることができ、

さらに、自分が出来ないことを相手に言われても、

自分の本心で、それは、出来ません。と伝えることもできるようになるのです。

本当に、自分のやりたいことに、フォーカスができます。

さらに、今日のメルマガにも書いたのですが、

父親に対する、子どものころからの、苦手意識の理由が分かり、

お父様に感謝の手紙で、本当の気持ちを伝えられるようになって、

面接でも、本当に素直に自然体に物事が伝えられるようにもなりました。

と、ご感想をいただきました。

親子のコミュニケーションの問題が解決すると、普段苦手としていた  
場面でも、うまくコミュニケーションがとれるようになるのです。

---

堀口さんのコーチングを受けたことから、私の中で劇的な変化が始まった。

気がつけばずっと気がかりだった父親との関係性も好転！

転職先も決まってしまった！！私は、こんなに短期間のうちにこんなに考え方が変化する  
ような体験を、初めて味わった。これまでの自分とは違う、成功している人に出会う  
ということは、人生に対する価値観をガラッと変えてしまうのだ。

### 転職先でのお仕事スタート

2007年11月、新しい仕事がスタートした。入社してみると、同期入社がもう一人いたが、ちょうど10歳年下だった。社内にも若いスタッフが多く、「社会人経験」という意味では新入社員の私の方が長いほうだった。

私は新しい環境に入ると、しばらく優等生の仮面をかぶってしまう癖があり、それは今回も例外ではなかった。この2ヶ月間、あんなに自分らしさを見つけた！と思っていたのに、急に借りてきた猫のようになってしまい、自分でも驚いた。

「どうしよう!？」と、思わず堀口さんにメールをしてしまった。

---

堀口さんへ

仕事がスタートしました。

会社の人みんないい人そうなのですが、私自身が妙に緊張しています。

社内に年下で自分よりもキャリアが若い人が多いこと、

自分がそれなりに経験をつんで来たことから、

どんな風に社員の人と関わったらいいのかよくわかりません。

これから、どんな自分を打ち出していこうか戸惑っていて、

20代で転職したときにはない緊張感を感じています。

---

そう、堀口さんにメールをすると、

こんなメールが返ってきた。

---

さとこさんへ

大丈夫ですよ。

新しい環境に行って、最初から本当の自分らしくいられたら、

そのほうがおかしいです。

最初は緊張していても、仕事をするうちに

仲良くなれば良いと思います。大丈夫ですよ。

---

堀口ひとみ

あ、そっか。みんな初めての環境だったら緊張するよなあ。

堀口さんからのメールに、少し肩の力が抜けた。

自分を見失いそうになったときに観的にフィードバックをしてくれるコーチの存在は、私自身がニュートラルでいるための後押しをしてくれた。

### **コーチングをお休みする**

2008年になると、仕事が一気に忙しくなった。新しいことを、ひとつひとつ覚えていった。社風は小売業界独特の体育会系で、一つミスをするとかかなり怒られた。80年代に戻ったような指導方法に疑問を感じながらも、必死に会社の社風に馴染もうとした。

ある時、社長と電話で話している時に、「あなた、私が言ったことを違う表現で繰り返すの、やめなさい。同じ言葉で繰り返せばいいでしょう。頭よさそうに見られたいと思っているようで、気持ちがよくないわ！！」

としばらく電話口で怒られ、涙が出るほどショックだった。私なりに自分の言葉で噛み砕いて社長に確認していたのだが、自分の何がいけないのか、まったくわからなかった。でも相手にそういう印象を与えてしまう自分が良くないのだろうと思った。

とにかく会社と仕事に馴染むことが第一で、私は自分の心と向き合う余裕をなくしていた。また、社長はコーチングよりもティーチングの手法を良しとする人で、私がコーチングを受けているのを知った時も、あまり良い反応ではなかった。

私は会社と社長のことを理解したかった。会社や社長の考え方を理解したら、会社に対する違和感も消えるのではないか。

そう思った私は、しばらくの間コーチングを休むことにした。

半年の間、まずは会社の業務に慣れることを最優先した。

次第に仕事の内容に慣れ、プロジェクトの工程管理もするようになり、全体を見られるようになった。社内のメンバーとも一緒に仕事をするうちに仲間意識が生まれ、会社帰りにみんなで一杯飲んで帰る、なんてことも増えてきた。私は社内での自分の立場と人間関係を確立しつつあった。

しかし、精神面では、「仕事＝大変、辛い」というマイナススパイラルにハマってしまった。とにかく仕事量が多く、毎週のように自宅で持ち帰り業務だった。

6月位から仕事量と疲労がピークに達し、会社と社長の愚痴をいい、辞めたいと思って

いた。

一方、プライベートでは、お付き合いをしていた彼と結婚が決まった！

引っ越しと結婚式の準備も同時並行で忙しかったが、楽しい日々が続いた。このプライベートのラブパワーがあったから、なんとか仕事も乗り切ることができたと思う。

### コーチング再開を決意する

仕事と結婚式の準備に追いまくられながら、私は再び堀口さんにコーチングをお願いしたくなった。社長や会社の考えはともかく、今の私にはコーチングが必要だと感じたのだ。今のマイナスだらけの状況はマズイ！！

もっと前を向いて、楽しいことに視線を向けたい！！

私らしさを取り戻さないと！！そう感じるようになった。

### コーチング再開。自分が幸せなことに気づく

2008年8月9日、コーチングを再開した。

久しぶりの堀口さんの声に、話をしているだけで自分が元気になっていくようだった。自分のプラス思考に光があたって、キラキラしていくような感覚だった。

---

さとこ：「とにかく、社長が大変なんですよ。もう、何かあるとまくし立てるように一気にこちらを責めるし、まったくこちらの立場からの意見を聞かないで文句を言うので、みんな疲れてしまっています。しかも社内にいるときは、「私が社長なんだから、私がいつも居心地よくするようにみんなが努力するのが当たり前」っていう考えで。普段は研修にずっと行っていてオフィスにいないのでいいですけど、コミュニケーションを取るのが大変です。」

堀口：「社長、相当疲れてますね。社長は口には出さないけど、大変なんじゃないですか？」

さとこ：「…そういえば、何かの時に「私も大変なのよ。外はつらいんだから。社内にいるときくらいゆっくりしたい」と言っていました。」

堀口：「それは社長もつらいなあ！まずは社長を温めてあげないと。社長という枠を外して、一人のKさんとして考えた方がいいですよ。「社長だから～すべき」という考え方は依存ですから。今社内が依存体質になってますよ。」

さとこ：「依存かあ…。そうかもしれません、みんなで依存しあって疲れちゃってる感じです。」

堀口：「まずはさとこさんが社長を温めてあげないと。あなたは今、結婚するし、社内で一番幸せなんだから(笑)。」

これには、ビックリした。

社長がこちらに依存しているとは思っていたが、私たちも社長に依存していたのか。

「～だから・・・すべき」という考え方は、「・・・」でいて欲しいという要求を相手にしていることになる。それが満たされないから、辛くなる。知らないうちに、そんなマイナススパイラルに陥っていたのか。

そして、まずは自分からアクションを起こさなくてはいけないんだと感じた。

社長を、これまでとは違う側面から見るができるような気がした。

堀口：「いろいろ聞いてると、もっともっと、っていう感じになってますよね。」

さとこ：「そうですね。なんかやることがたくさんあって」

堀口：「さとこさん、2008年は転職して、お引越しして、結婚して。すごたくさん、いろいろやってきていますよね。ものすごい進み方だと思いますよ。」

さとこ：「そう言われると、確かに頑張ってますね、私。」

堀口：「そうですよ、自分がやってきたことに対して、ちゃんとねぎらってあげてください。

意識的にねぎらいの時間を持つてあげるといいですよ。今一番幸せなときじゃないですか！」

さとこ：「確かに、私幸せかも知れないです(笑)。

じゃあ、これから毎週金曜日をねぎらいの時間にします！」

---

45分のコーチングが終わったら、私は「自分って、幸せだったんだ」と思ってビックリした。1時間前までいろいろなことに悶々としていたのに、急に目の前が開けていくようだった。人に影響されるのではなく、まずは自分が自分軸を持って人に依存しないように。それから始めようと思った。

その週の金曜日。

コーチングで「毎週金曜日を、自分の幸せ承認タイムにする」と宣言したので、早速実行した。

私は、相当幸せだった！（笑）。

今まで、本当にマイナスの心配ごとばかり見ていたんだなど、しみじみしてしまった。

幸せなことに目を向けると、世界は変わる。

本では読んでいたけれど、実践できていなかったんだなど改めて実感。

自分で「幸せアンテナ」を立ててあげるだけで、私の毎日は急に幸せなものになった！

### **社長を温める日々と自分軸の確立**

「社長を温める」と言う視点を持ってから、少しずつ社長を「社長」という肩書を通してではなく、1人の人として見るようになった。そして、週5日間毎日全国各地へ出張している社長に、「ありがたい」という意識を持つようになった。

面白い事に、私の気持ちが変わると、急に社長との接点が増えていった。

仕事をしようと朝早めに出社すると、社長がいて既に仕事をしていた。席について仕事をしようとすると、社長から今の社内の雰囲気や問題点についていろいろと質問されたり、意見を求められた。今までそんなことは一度もなかったのが驚いたけれど、私なりに一生懸命話をした。

「私が何か言っても、みんな反発する気持ちが出るでしょう。かみもとさん1人に社内の雰囲気を変えるのをお願いしたいとは思ってないけど、私がそういう風に思っているのは知ってもらいたくて」

と、社長は話していた。社長がすごく社内の空気を気にしていたのがわかった。しかしその一方で、社長自身に、自分の考え方や接し方を変えようという姿勢は見られなかったのは、少し気になった。

別のタイミングで、社長に同行してクライアント先のイベントのサポートに行った。帰りの特急の中で社長とビールを飲みながらプチお疲れ様会をした。今まで社長と話をするときには、ひたすら聞き役に徹していた私だったが、自分なりの仕事への取り組み方や考えを社長に話をした。

一人の人間同士で話をすると、社長は、心の中に信念を持って仕事をしている1人の女性だった。社員に対する対応は相変わらず首をかしげることが多かったが、  
**「社長も1人の人間。私たちとは違う立場で、違う考え方・感じ方がある」**  
と考えるようになると、冷静に状況を見られるようになった。

その後も、堀口さんのコーチングを続け、私の中のイライラはどんどん少なくなっていく。

## オーラソーマ成功に向けてのコーチング

9月13日の土曜日午後から、会社の友人にオーラソーマのコンサルテーションをする約束が入っていた。とても素敵な友人なのだが、どうにも悪い男性ばかり引き寄せてしまうところがあり、1度コンサルテーションを！という話になっていたのだ。彼女のために、絶対いいコンサルテーションをしてあげたいなあと思っていたので、コーチングの際に、堀口さんに成功イメージを引き出してもらった。

---

堀口：「オーラソーマは、どんなことをクライアントの方に提供できますか？」

さとこ：「あなたが選ぶ色があなた自身、ということで、ありのままの自分の気持ちを知ることができますね。」

堀口：「ありのままというのは、マイナスにも、プラスにも働いてしまう言葉なので、注意したほうがいいですね。コンサルテーションを受ける前に、彼女にコンサルテーションに対していいイメージを持ってもらうための、マインドセットが必要です。どうなっても明るい未来へ導かれるものであると、説明するほうがいいですよ。どんな感じでしょうね？」

さとこ：「なるほど！そうですね、自分自身の本当の気持ちを知ること、より未来の幸せな可能性にフォーカスすることができるようになる、という感じかなあ。」

堀口：「いいじゃないですか、それ！それで行きましょう！」

---

ということで、私の中でも未来にフォーカスしたコンサルテーションのイメージを持って、コンサルテーションに臨むことができた。私自身がHappyをイメージして行ったコンサルテーションは友人にとっても喜んでもらえて、思わず堀口さんに報告メールを送った。

----- Original Message -----

堀口さんへ

今日のオーラソーマのセッション、とてもうまく行きました！  
コーチングで、セッションの方向性がはっきりしていたおかげです。

いつものことですが(笑)、  
本当にありがとうございます！！

「とても楽になって、今日これから帰る時もいいことがありそう」



とすごく穏やかな笑顔で喜んでもらえました。

彼女に、

「世のため人のために、いろんな人にやってあげてください」

と言われました。

「私のセッションは、人を楽にしてあげられるんだ」と

たくさんの承認をもらって、私が感謝したい気持ちでいっぱいになりました。

---

この友人は、私のセッションの後に初めて会う約束をしていた男性と、1週間でお付き合いすることになった。そして、1ヶ月後には、結婚が決まってしまった！！

自分のコンサルテーションがきっかけの一つとなって彼女が幸せになってくれて、本当にうれしかった。そして、この日のコンサルテーションを境に、私の中で「オーラソーマで独立したいなあ」という思いが徐々に強まっていった。

### 退社の決意のコーチング

堀口さんのコーチングを再開してから、私は相手に期待してイライラすることからどんどん自由になっていった。自分の中に軸ができて、周りの人の感情にそれほど左右されなくなった。自分軸が出来上がって人に依存しなくなったことで、会社の組織全体としての問題点も冷静に見ることができるようになっていた。そして、冷静に会社の人間関係や経営陣の会社の運営方法を見つめるにつれ、今の会社から卒業すべきなのではないかを感じるようになった。

その日のコーチングで、私は堀口さんに、今の会社の実情をすべて打ち明けた。

今までは、「自分の見方が依存的ゆえに会社こと・社長のことをまっすぐに見ることができていないのでは」と感じていたが、その日は違った。非難するのではなく、実際に毎日起きている事実を伝えたのだ。

そうしたら、堀口さんから承認があった。

---

堀口：「さとこさん、もう充分がんばりましたよ。社長はもう、会社の人間がみんないなくなると気付かない境地になっているような感じですね。これからもずっと同じことを繰り返しますよ」

さとこ：「そうなんです。最初は自分にもよくないところがあるからだと思っていたんですけど、それだけではなかったです。でも、以前みたいに社長の気分によって左右されることなく客観

的に見ることができるようになったので、もういいかなと思って。」

堀口：「よく頑張りましたよ！本当、以前の依存的なところがなくなって、すごく精神的にしっかりしたと思いますよ！さとこさんが、この会社に入って、メンタル的に強くなれたことは、とても良かったですよ。もう、お疲れ様！と自分をねぎらってあげていいですよ！」

---

そう言われて、ものすごく安心した！

堀口さんに承認してもらえたことで、自分の考えや感じ方が間違いではないんだと、心の底からほっとした。本当に、この約1年間のことが頭に浮かんで涙がにじんでしまった。そして、ようやく自分の考えに従って動くことができるようになった。

### 10月30日、退職の意思を伝える

会社に12月15日で退職をしたい意思を伝えた。

翌週、正式に12月15日付で退職する許可が下りた。

退職が決まり、精神的にすごく楽になった。そして、あとに残る人たちのために、自分がやっておくべきことはできる限りやろうと思った。

### オーラソーマ独立に向けてのコーチング

退職後にオーラソーマのプラクティショナーとして自宅サロンを開業していくためのコーチング&準備を進めた。仕事は立て込んでいたが、未来の自分のために色々なことを考えて準備をしていくのは楽しかった。

そして、独立に向けて具体的な行動を！！

という段階になったら、堀口さんのコーチングが一気に熱血スパルタになった（笑）。

堀口さんから具体的に「これをやりましょう、あれが必要です」と教えてもらうことを、内心「ひえ〜っ、そんなにやるのお?????」と思いながら出来ることから一つずつこなしていく感じだった。

特に厳しく(?) コーチング(コンサル)を受けたのが、

「オーラソーマのサイトを検索しようとした人に、自分のサイトに興味を持ってもらうにはどうしたらよいか」だった。

---

堀口：「オーラソーマに興味を持った人は、どんなキーワードでサロンを探しますか？占いか、カラーセラピーですか？直接オーラソーマって、あんまりいないような気がするん

ですけど。」

さとこ：「そうですね……。私の場合は、オーラソーマ、とかサロンとか……。」

堀口：「でも普通の人には、いきなりオーラソーマでコンサルテーションしたい！ってならない人も多いと思うんですよ。最初は、今の自分は何色の気分なのかな～、とか色の意味を知りたいとか、そういうところからだと思いますよ。」

さとこ：「うーん。そうですね。自分の良さをなかなか認められなかったり、自分の内面についてもっと向き合ってみたい人にやってあげられたらいいと思うんですけど。」

(長いので、途中省略)

堀口：「だから！さとこさんが「～してあげたい」と思っているサービスと、インターネットでオーラソーマを検索しようとしている人が求めているサービスは違う！！って言うことなんです。オーラソーマを検索しようとしている大多数の人が、まず何を知りたくて検索するのか、入口にフィットしたものを提供しないと、さとこさんのサイトに来てもらえないんですよ！！！」

さとこ：「！！！！そういうことですか！！！！」

堀口：「そうなんです！！やっと分かってもらえましたか(笑)。」

---

ものつつすごい、目から鱗だった。

オーラソーマを皆さまに提供したい！！という思いは強かったが、私は「自分がこうしたい」というところにしか視点がいていなかった。「お客さまは何を求めているのか」という商売で最も大切なことに気づいていなかったのだ。

このことには、本当にびっくりした。商品売るというのは、こういう視点からなのか！！と、ものすごく衝撃だった。

こんな風にして堀口さんに指導されながら、私のオーラソーマ独立に向けた準備は進んだ。しかし、時折「私、これでいいのかな。せつかく退職したら、少しゆつくりしたいような。」という気持ちも心をかすめていた。

### **独立を実行して得た気づき**

私は無事に退職の日を迎えた。

会社退職後、「独立！」と決心して色々動いていた。

私はオーラソーマできちんとお金を稼げるようになりたかった。

より多くの人にオーラソーマを知ってもらいたいという思いと共に、自分自身がより質の高いサービスを提供するためにもオーラソーマで収入を得ることが大切だったからだ。

友人やブログで私を見つけた方からコンサルテーションのお申込みを頂き、

コンサルテーションを受けていただいた。

「ブログを見てご連絡をくださる方がいるんだ！！」とインターネットの威力を改めて感じ、「これはやらねば！」と毎日ブログを更新し、いかにブログのアクセスをあげるかを考えていた。

ところが、ところが。

**実はやっている間に、なんだか苦しくなってきました。**

どんどん前に進みたいのに、どうにも、自分自身の内側とやっていることがしっくり噛み合わない気がしてきて、動けなくなりました。

「どうしてだろう」、そう考えて見つけた答えは単純だった。

私は、家でゆっくり奥さま業をやってみたかったのだ。  
もともとのんびり屋で、お料理や掃除が大好きだった私。  
家でご飯を作って、お掃除して、お買い物に行って。  
ゆっくりしながら、多忙な旦那さまをサポートしたかったのだ。

そう気づいて、私はゆっくりと毎日を楽しむことにした。

**自分の心が必要としていることを、まず自分にしてあげる。**

そうして心が満たされたら、またオーラソーマのコンサルテーションをするという、次のステップがやってくると思ったからである。

以前の私なら、「ここまで独立に向けて堀口さんにコーチングをしてもらったのに申し訳ないから」と、そのまま独立準備を続けていたかもしれない。

でも、私は堀口さんのコーチングのおかげで、そういうことを気にしない「自分軸」を持った人になっていた。

### **1年の振り返りのコーチング**

年の瀬の12月31日、2008年の締めくくりのコーチングがあった。

2008年というよりは、2007年に初めてコーチングをお願いした時からの、総集編みたいなコーチングだった。初めてコーチングを受けた時は、まさか約1年後、自分が家庭に入ってオーラソーマのコンサルテーションをするようになっているとは、思ってもみなかった（笑）。

---

堀口：「今年は、ものすごく成長した1年だったんじゃないですか？」

さとこ：「そうですね。本当に頑張りました。大変だったけど、精神的にすごく成長しましたよ〜。」

堀口：「そうですよ。さとこさん、すごく精神的にたくましくなりましたよ！良かったです。」

さとこ：「はい。この1年があったことで、ようやく「好きなことをしてもいいんだ」という許可が自分自身に下りました(笑)。」

堀口：「あっ、それ名言ですねえ。メモしないと(笑)今、1年の振り返りのコーチングをしてるんですけど、クライアントさんがたくさん名言を言われるんで、それをブログに載せてるんですよ。」

さとこ：「じゃあ、ぜひ！周りの人の反応を気にすることが本当に減りましたね。前は常に人にどう思われるかが気になってましたから。だから今回、一度ゆっくり毎日の生活を楽しもうというのも、あまり抵抗なく決めることができました。でも、オーラソーマや自己啓発に関するお金は自分で稼ぎたいので、落ち着いたらまたスタートします。」

堀口：「そうですね。そうやって自分のペースで積み重ねて稼げるようになればいいと思いますよ。とりあえず、2009年前半何をしましょうか？」

---

そして、2009年、自分なりのペースで取り組めることをコーチングで引き出してもらった。嬉しかったのは、堀口さんが私なりのペースを認めた上で、「何をやるか」にきちんとフォーカスして目的を作ってくれたことだ。単に私ののんびりペースを承認するだけでなく、必ず行動を起こす目的を作ってくれる。

さすが「コーチ堀口ひとみ！」、と思った。

---

さとこさんへ

フィードバックシートです。

**【セッションの焦点】**

■2009年の前半

・基盤づくり

レベル4をとる

コンサルテーションをしていく

子供

ヨガを3,4人でやるスペースがほしい

HPを作る

2/17に名古屋 伊勢神宮

2月までに小冊子を作る

縁のなかった人へもオーラソーマを広げる

思ったのですが、子供ができる前に基盤を作れば、子育て中にも、スカイプでセッションできますよね。なので、子供後のことも考えての基盤づくりということでも意味のある時なのではないかと思います。

以上です！

---

「子供後のことも考えての基盤づくりということでも意味のある時」ということから、

私の未来を考えてくれているのが伝わり、とても嬉しかった。

確かに、私にとって「今」という時期は、とても大切な時期なのかもしれない。

これからも、未来に向けて一つ一つ、積み重ねていきたいと感じた。

エピソード

「堀口さんのコーチングを受けて、自分の中で何が一番変わったのか？」

私は、堀口さんに出会ってから、自分の人生を楽しむこと、

幸せになることを自分に許すようになった。

自分の人生の焦点を、楽しい今と未来に合わせるようになった。

これが、1番の大きな変化である。

堀口さんに会うまで、私は常に過去を見ていた。

オーラソーマやヨガを通じて、

「過去の自分の経験を通して、自分が何を得るべきか？」

といった修行僧チックな、ある種精神的苦行が好きだったのだ。

だから、ひとつのメンタルブロックを解除すると、またすぐに次のブロックを探しに行く。常に自分を苦しい立場に追いやっていた。

でも、堀口さんと出会って、人生の幸せな側面に焦点が合った。

人はみな、幸せになるために生きている。そういう考え方が、どんどん私の中に入ってきて、毎日がどんどん色鮮やかになっていった。

「自分を幸せにしてあげるためには、どうしたらいいのか」

を考えて行動できるようになったこと。それが、とても大きな変化だった。

そして、この1年間を振り返って、私のテーマは自分軸の確立だったと、改めて思う。

今、私はとても幸せだ。

他人の価値観に揺さぶられたり、比較したりすることなく

自分なりのペースでオーラソーマのコンサルテーションができて、

「奥さま」の立場を満喫している（笑）。

1年前に欲しいと思っていた自分軸は、様々な経験とコーチングのおかげで、  
きちんと私の中に育ってくれていた。