

電機メーカー開発職で、リーダーをしていて、プライベートではファイナンシャルプランナーの資格を持ち、さらに勉強を続けている茂さん(39)。あるセミナーで出会ってから1年後、コーチングのお申込みが・・・そんな慎重なアナライザータイプの彼が、ファイナンシャルプランナーの資格を生かした、勉強会を開きたいというので、最初の1歩をお手伝いした時がありました。そこから、加速したと思います。毎回のセッションのテーマがリーダーシップに進んでいき、部下への権限委譲、コーチング的アプローチなど、コーチングで決まったことを彼は、着実に現場で実践していき、自信をつけていきました。そして、心にゆとりを持ち、周りにも影響を与えるリーダーに成長していました。資格を生かすための行動計画と仕事のこと。いつも2本立てでコーチングが進んでいます。

もし、あなたの目の前にもう一人の自分が現れ、

「今の自分は好き？」

って聞かれたら、なんて答えるだろうか？

自分なら今は、はっきりと「YES」と答えることができる。

でも一年前の自分は違っていた。

自分は変わった。

そして、言えることは、「あなたも変われる」ということ。

導いてくれる人があなたの前にいてくれさえすれば。

そしてあなたが、変われると信じることができるのなら。

§ 出会い

「人は自分の望んだとおりの人間になれる。」

そう聞いたことはないだろうか。

世の中には、お金持ちになる方法や成功法則などの情報があふれている。

自分も成功哲学の本を読み、セミナーに行き、

「自分を変えたい。」

そう思っていた。

でも、どうすればいいのか。全くわからず、手探りの状態だった。

そのころ自分は、残業、休日出勤の忙しい毎日を過ごしていた。

会社勤めをしており、やりがいはあった。

ただ、忙しいばかりの毎日に 「これでいいのだろうか」 と疑問を感じてもいた。

「自由な時間を持って、豊かで幸せになりたい。」

世の中には、そんな人生を送っている人がたくさんいる…らしい。

自分もそういう人生を送りたい。そのために、自分を変えたいと思った。

そんな中、参加したセミナーで出会いはあった。

「はじめまして。堀口ひとみです。」

犬飼ターボさんのセミナーに参加したとき、彼女と一緒にテーブルになった。犬飼ターボさんは、ビジネスオーナーとして成功した後、「CHANCE」などの小説を書いている成功小説作家だ。

同じテーブルには、自分を入れて4人が座り、はじめに自己紹介をした。

私は会社の名刺ではなく、自分で名刺を作り、こう書いていた。

『ファイナンシャルプランナー(FP)を目指しています!』

こう名刺に書き込むことで、自分をアピールするつもりだった。

堀口ひとみさんと名刺を交換すると、受け取って一言、こんなアドバイスをくれた。

『目指しています』ではなく、『なります』。未来は断定形で書いた方がいいです。」

初対面で、いきなり何!?! わけがわからなかった。

それに、「目指している」と 「なります」。そんなに違うのだろうか?

正直言って、ピンと来なかった。

ひとみさんは、マクドナルドからアパレル店長に転身し、そして現在は独立している。アパレル店長時代は、ブログランキングで1位になったこともあるという。自分とは全く別世界の人に感じられた。そんな生き方をしている人は、私の周りにはいなかった。ただものではなさそう。話していると、全身から自信があふれているように感じた。身体はスラッとしているが、華奢な感じだ。この体のどこにそんなパワーがあるんだろう。ますます興味が沸いた。

この人を必要とするときが来るかもしれない。そう直感で感じた。

§ 未来を断定する

「目指している」と「なります」。

よくはわからなかったが、名刺の言葉を変えることにした。

『2007年 ファイナンシャルプランナーになります！』

印刷した名刺を見て、ひとみさんの言っている意味が少しだけわかったような気がした。断定形で書いた言葉には、自分の意思が入っているのだ。つまりこうだ。

「ファイナンシャルプランナーになります」のイメージには、**なった状態**。つまり、**受かることが必要**。でも、「目指している」というイメージは今現在の状態で構わない。試験に受かっても受からなくてもよく、試験結果には関係ない。いや、むしろ受からない状態にいる方が、名刺に書いた言葉と合っている。不思議な感じがした。でも表現を変えたからといって、それほど変わるのだろうか。まだ、半信半疑だった。ただ、それからは名刺交換をするたびに、名刺に書かれている「2007年 ファイナンシャルプランナー（FP）になります！」の言葉が気になるようになった。

名刺を変えて2ヵ月後、ファイナンシャルプランナーの資格試験を受けた。合格発表は翌月。結果は・・・

「合格」だった。

ひとみさんにアドバイスをもらい、『2007年 ファイナンシャルプランナー（FP）になります！』

と名刺を書き直した自分は、本当に2007年、ファイナンシャルプランナーになった。

ひとみさんと、出会ってからわずか3ヶ月。

もしかしたら、このときすでに、ひとみさんから大きな影響力を受けていたのかもしれない。しかし、その影響には、自分自身、全く気付いてはいなかった。

§ コーチングへ

出会ってから1年。

自分は焦っていた。

ファイナンシャルプランナーの資格はとったものの、何も変わらない毎日。

冬が来て、春となり、夏、そして秋…。季節は、いつもどおり過ぎ去っていく。

やりたいことは漠然とはあるが形にできず、具体的に何をしたらいいのかわからない。

資格はとったが、その先が明確ではなかった。

時間ばかりが過ぎて、焦りが増していく。

何か変化が必要だと思った。

「そうだ。あの人のコーチングを受けよう。」

1年前のセミナーで会った堀口ひとみさん。

その人のコーチングを受けることにしたのだ。

こうして、私のコーチングはスタートした。

§ 初めてのコーチング

コーチングを受ける前に書く、準備用紙というものがある。

今日のセッションで得たいことや、何をディスカッションしたいのかを

あらかじめ記入して、メールしておくのだ。

当日のコーチングは、これにしたがって行われる。

初めての準備用紙。

パソコンの前に座ってはみたものの、何を書いていいのかわからない。

このとき自分は、やりたいと思って始めたファイナンシャルプランナーを、

これから実際にどうしていいのかわからなくなっていた。

本当にやりたいかどうかさえ、自分の気持ちに確信が持てなかった。

このため、本当の気持ちを確認したかった。

準備用紙には、

目標 #1: 「自分の本当にしたいことを明確にする。」

目標 #2: 「行動にブレーキを掛けている部分を明確にする。」

目標 #3: 「明日から行うことを決める。」

この3つを書いた。

これまで学校でも、会社でもすべては減点方式であった。

「ここがダメ」、「もっと〇〇できないと」、「そうじゃなくて、こう。」

一歩踏み出せば挫折し、その繰り返しで進んできた。

成長するには、我慢して頑張らないといけない。

だから、いつも「まだ、まだ。」と言いながら、自分自身を奮い立たせてきた。

したいことではなく、やらないといけないことに焦点を合わせてきた。

それが、成果を出すために必要だからだ。

いつしか行動するのは、苦しいことになっていた。

コーチングでは、まず、目標 #1: 「自分が本当にしたいこと」について話した。

本当にしたいことと言っても、実際に考えてみると案外わからないものだ。

いままで自分が、如何にやらないといけないことにフォーカスしていたかが分かる。

そして、現在したいと思っているファイナンシャルプランナーを、なぜやりたいと思ったのか、ファイナンシャルプランナーとして、これから何をしたいのかを話していった。

そして、ファイナンシャルプランナーとしての自分の姿をイメージし、どのように行動していけばいいのかを話し合った。後になって気がついたのだが、「ファイナンシャルプランナーになります」が、気がつかないうちに「ファイナンシャルプランナーの資格をとること」とイコールになっていた。だから、その先のファイナンシャルプランナーとしての姿が思い描けなかったのだ。

堀口 「茂さんがファイナンシャルプランナーとして、やりたいと思っているイメージは？」

自分 「お金のことって人になかなか言えないけど、みんな心配だと思うので、

そういった人の相談を受けたり、それに多くの人にセミナーで役立つ情報を伝えたい」

そう答えた。

ただ、不安もあった。

世の中には、プロとして活躍している人がたくさんいる。
自分なんか、役に立つのだろうか。そもそも何ができるのだろうか。
不安だらけだ。

堀口 「不安な理由はなんですか？」

自分 「不安の理由ですか？」

「今までやったことがないですし、自分の話が人の役に立つのかわからないし。」

堀口 「経験がないのが不安ならば、経験を作りましょう。

今できる範囲で、誰かできそうな人はいますか。」

自分 「友人が家を建てると言っていたから、

住宅ローンについてアドバイスができるかも。」

堀口 「それから、『この相談については私』 というものをつくって、

名刺に書き入れましょう。」

「現状できることと、できないことに分け、できることに集中して、行動しましょう」

そうか。

できる、できないではないのだ。

やりたいことを、できるようにしていく。 行動を妨げているものを見つけ、取り除いていく。

行動していくのは、そういうことなのだ。

準備用紙に書いた、

目標 #1: 「自分の本当にしたいことを明確にする。」

目標 #2: 「行動にブレーキを掛けている部分を明確にする。」

目標 #3: 「明日から行うことを決める。」

は、このコーチングですべて明らかになっていた。

これまでは自分のやりたいことを友達に話しても、

「そんなのやって、どうするの。」、「ムリしない方がいいよ。」

と言われることが多かった。

きっと親切心で言ってくれているのだろう。

不思議と、「やってみたら」っていう人はいないのだ。

自分の思いを話しても、「そんなことは・・・」と批判されてしまう。

否定されるのが怖くて、本音を言い出せなくなった。

そして、自分の思いは心の奥底へ沈み、

他人に対しては存在を隠すようなものになっていった。

自分の知っている世界では、それが当たり前だった。

だから、自分の思いを本音で話すことができない自分がいた。

「また否定される。」 心の中でいつもそう思っていた。

しかし、コーチングでは違った。

すべてを肯定して、受け止めてくれるのだ。

受け入れてから、どう行動するかを決める。こんなことは初めてだった。

自分の思いは、自分の中にありながら、いままで自分とは一体となっていなかった。

周りから否定されるのが怖くて、思いを、自分とは分離していた。

45分のコーチングで、初めて自分の思いを自分のこととして認めることができた。

それが、自分をあたたかい気持ちにさせてくれた。

§ 大変革

コーチングを受けるようになって、自分自身を肯定できるようになった。

漠然とあった不安も、一つ一つ分解していくことで、大した問題でないことや、行動することで、克服できることもわかってきた。

そんな中、会社では新しいプロジェクトが発足し、自分にも部下がつくことになった。
なんだか嬉しい。

しかし、そんな気持ちも一週間もしないうちに消えていった。

実際にやってみると、これまで自分がやっていた仕事に、プラス α で部下の仕事のフォローをしないといけないことがわかったからだ。

目の前の仕事を片付けながら、部下への指示をしなければならない。

だが、そんな時間はとれない。

いままで、自分の仕事だけでいっぱい、いっぱいだったのだから無理もない。

「なんだ、これだったら一人のほうがよかった。」

仕事に追われる毎日に、次第に疲れていった。

挙句の果てには、コーチングの日に帰宅したままベッドの上に倒れこみ、

気がついたら朝だったという、コーチング無断欠席事件も起こしてしまった。

「最悪だ。」

何もかもが。空回りしている。

必死でペダルを漕いでも漕いでも、前に進まない自転車に乗っているようだ。
自分の努力だけでは、どうにもならない気がしていた。

次のコーチング。

仕事に追われすぎて、このところ疲れているということを話し、
その疲れる原因は何なのか？
コーチングの中で話していった。

コーチングの最中、最近の状態について、こんな質問をされた。

**堀口 「自分が10点出来ることがあるとすると、部下の人たちは、
何点くらいの位置にいるんですかね？」**

自分 「3点くらいですね。」

そう答えた。自分がこれまでやってきたことが、そうそうできるはずがない。
部下は、仮に言われていることがわかっても、実際には3割くらいしかできないだろう。
だから、3点分くらいの仕事しか、これまで指示していなかった。

堀口 「ということは、あと7点分も可能性が残っているわけですね。」

「えっ。」と思った。
そんな考え方したことなかった。

§ 他人を成長させる

堀口 「部下の成長の機会を奪っていませんか？」

この言葉に、ハッとした。

自分 「そんな考え方したことなかったです……。
そっか。自分が彼らにはまだできないと決めつけていました。」

堀口 「茂さんが、部下の可能性を閉ざしてしまっているということですね。
そんなに成長の余地があるのなら、仕事をふって人材育成をしていくことで、
どこまでできた？と聞くようになるからコミュニケーションが必然的にとれるよう
になりますね。」

目から鱗が落ちるとは、こういうことを言うのだろう。
そうだった。彼は少なくともあと7点分、成長することができるのだ。
3点分しかできないから、自分がやらないといけないと思っていた。
成長の余地があるなら、仕事を任せ、少しずつ成長してもらえばいいのだ。
自分は、信頼し、成長させることを忘れていた。

『次の日から、積極的に仕事を与えるようにしよう。』

そう心に誓い、その日のコーチングは終了した。

「この仕事は、誰が成長する機会なのかな」

翌日、早速、そう考えることにした。

そして、ちょっとハードルが高そうなことでも、はじめに説明し、
わからなかったらその場で何度でも聞いてもらって構わないことを伝え、
部下に任せることにした。

こうして、次第に仕事を任せるようになった。
本人にとっても、ハードルの高い仕事を任せられ、それをやり遂げることは、自信につ
ながったようだ。人の成長というのは、こんなに嬉しいことなんだ。
仕事に追われすぎ、疲れ果てていたことが嘘のように無くなった。

この後も、コーチングを受けてわかったことがある。

それは、

「コミュニケーションの問題は、コミュニケーションでしか解決しない。」

ということ。

仕事を任せ、上手くいかないときは、コミュニケーションが不足している証拠。

できる、できないは、相手が原因ではなかったのだ。

コミュニケーションをきちんととることで、劇的に状況が変わった。

大切なのは、自分が相手を信頼すること。

そして、自分から積極的にコミュニケーションをとることだと気がついた。

上手くいかないときは、相手のせいではなく、自分の意図が相手に上手く伝わらなかつ
たからであり、そして、きちんと伝わったことを確認することができていないからなの
だ。コミュニケーションをとることでわかったが、部下が持つ到達地点のイメージと、
自分が持つ到達地点のイメージがずれていたこともあった。

こうして次々とブロックが外れることで、考え方は軽くなり、見方は一変していった。

§ 発信のステージ

その後、自分は毎日、ブログと mixi の日記を書くようになった。

自分の働きかけで相手が成長していくのを肌で感じていくうちに、自分から発信することで、「人がいい方向に変わるのを感じたい。自分が発信したことで、喜んでもらえたら嬉しい。」そう思えるようになったからだ。

さらに、ブログを毎日書くようになってから、自然と行動力も上がってきた。

物事を後回しにしないで、その日のうちに、できることを積極的にやるようになった。

また、決めてから行動するまでの時間も速くなったように思う。

そんな成長を実感するようになった日のコーチングのあと、

ひとみさんのブログにコーチングでの出来事が書かれていた。

★堀口ひとみの1位大作戦☆

2008年11月22日 ★ブログが毎日書けると行動力ついている事実。

(前略)

さて、先ほど1年ほどコーチングを継続している方の
コーチングの時間でした。

彼は、すごい変わりました。自信があります。声が変わりました。

コツコツと、コーチングでやってみよう！と決まったことを

次の2週間までに必ず試して、感触を得て、次へ進む。

そのようなコーチングでずっと続いています。

「とうとう、発信側まで来ましたね！」なんて話をしていました。

私のクライアントさんは、ほとんどブログを書いています。

コーチングを始めだして、毎日気づきを残していきたいとか、

自分も発信してみたいという風になります。

私が、ブログを書いているのも影響あると思いますが。

ブログが毎日書けることと比例して行動力も比例します。

実は……クライアントさんたちの多くは、
初めてブログを書き始め、大体挫折しています。
しかし、あるところから急に継続して書きだすのです。

それは、セッションのテーマに、
「ブログを継続して書くようにするためには？」という
テーマを持ってくるからです。(笑)

そこで、目的意識を明確にして、題名も変えたりします。
私が管理画面に入り、サイドバーもいい配列に直します。
そして、その人らしいオリジナリティを引き出すのです。
さらに、毎日書くために、毎日決まったことを決めたりもします。

その後、ブログが毎日書けるようになったころ、
実は、マインドも成長しているのです。

ブログを毎日、それもちゃんとした内容で書ける境地になると、
行動力も、あわせてついてくるのです。

そして、2週間ごとのコーチングで、次の2週間をどう過ごすのか？
話し合うことによって、行動が決まり、加速し始めるのです。

これが、堀口コーチングかぁ。と
さっき思いました。(笑)

(後略)

人は皆、自分はこんな人間というのを決めている。
誰もが、そんな見えない枠の中で生きている。そして変われないと嘆いている。
なぜなんだろう。
親の期待、家庭があるから。それも、あるかもしれない。
でも、一番の原因は、自分が変われないと思っているからだ。

人は変われる。 自分の望むとおりの人間に。
そして見方が変わることで人生もまた変わる。
なんだか、笑ってしまう。

『自分ってこんなに簡単に変われるんだ』、そう思える自分がここにいる。

今、自分は、ファイナンシャルプランナーの資格を活かし、
多くの人に役立つ情報を伝えていきたいと、ブログを通して情報を発信している。

コーチングを受けはじめてから、自分が生き生きしているのがわかる。
ウエイトトレーニングに通い、英会話もはじめた。
ファイナンシャルプランナーに必要なだろうと簿記の勉強も始めた。

気が付くと、今度は自分が周りの人に影響を及ぼし始めている。

「失敗したことは気にしないでいいよ。 ただ、どうすれば次は同じことを繰り返さずに済むかな。考えてみようか。」「同じようなことって、他にもあるかな？」
最近では、私の行動が影響を与えることもあるし、自分自身がコーチングから学んだことを、今度は私の周りに問うことも出てきた。そして、失敗しても、相手や自分を責めるのではなく、どうすれば改善できるのかを常に考えるようになった。

もしかしたら、豊かで幸せな人って、こういう感じで毎日を過ごしているのかもしれない。自分が目指していた、「自由な時間があり、豊かで幸せになる」って、こういう状態なのだろうか。少なくとも、近付いていることは間違いなさそうだ。

今、自分にとって、月2回のコーチングは、自分と向き合う大切な時間となっている。いや、どうしても向き合わないといけない時間と言うべきかもしれない。いつもの時間、夜23時コーチング開始。1回目のコーチングからずっと変わらない時間だ。そして今日も、こんな感じで始まる……。

堀口 「こんばんは」

自分 「こんばんは。 よろしくお願ひします。」

堀口 「よろしくお願ひします。 準備用紙見ました。 茂さん、いいですねー。」

自分 「そうなんですよ。 前回のコーチングで話した……」

あなたにもコーチングが必要かどうか。それは私にはわからない。
この話を信じられない人がいるかもしれない。それも無理はないと思っている。
なぜなら、私でさえ1年前にはこの状態を想像できなかったのだから。
でも、実際に私は、変わることができた。
こういう人間がいることを知ってほしい。
最後に、私から質問をひとつ。
「あなたは、今の自分が好きですか？」