

はじめに

どんな自分になりたいですか？と聞かれたら、なんと答えるだろう。

なりたい自分は、その時々で変わるし、なれないかも・・・と

あきらめてしまうときもある。

私の理想は、臨終の最後の一言である。この世を去るとき、私はこう言いたい。

「あ〜、いろいろやって、おもしろかった。楽しかった。みんな、ありがとう！」

その一言に向かって、歩いていく途中に、堀口ひとみさんとの出会いがあった。

私は、一生懸命がんばるのだけれど、思うような結果が出せないタイプである。

要領が悪い、タイミングが合わない、さらには、運がわるい。

思いっきり、エネルギーの無駄遣い。エコロジーが叫ばれる今、

とんでもない代物である。

ここまで、来ると、自分を変化させるか、

変化をあきらめて、そのままの自分を受け入れるしかない。

私には、もうひとつ、どうしても譲れない信条があった。「あきらめない」である。

では、どうやって、無理なく無駄なく、楽しく、スキップしながら、自分の思うとおりの毎日を過ごせるようになったか、「早く、明日にならないかな」という、遠足の前の日の気分で、眠りにつく生活に変わったか、書いてみたいと思う。

2005年12月（コーチング開始2年1ヶ月前）

「東京にセミナーを受けに行く」といって、私は、空港に飾られた大きなブルーのクリスマスツリーの前にいた。初めての東京一人旅である。なんで、ここにいるのだろう？と不思議な気分だった。

大きな会場で、初めて会った人たちと丸2日過ごす。初めてビジネスホテルに一人で2泊する。食事も一人で取る。・・・・・・それだけで、もう、憂鬱になっていた。夫と2人の息子と離れるだけでも嫌なのに。

しかし、これをきっかけに、全国のセミナーを受けに行くようになった。私自身、大きく変化する始めの一步、である。

この一步には、大きなおまけがつく。大雪で、帰りの飛行機が遅れ、乗り継ぎの高速バスに間に合わず、福岡で、もう一泊したのである。羽田で、電話をかけまくった。福岡のホテルを手配し、時間を調べ、翌日の長崎への帰りのJRも手配した。23時に福岡着。空港に気温2℃の表示が出ていたことを覚えている。寒かった。一人で、初めて泊

まるホテルへ真っ暗な道を歩いていった。怖かった。

しかし、いざとなれば、何でもできるという自信がつく、ファーストステップになった。

2006年 (コーチング開始2年前)

初めて受けた東京でのセミナーは衝撃的だった。長崎でのんびりしてはダメだ、という思いが強くなった。こんなにたくさんのセミナーがあるのか！こんなに情報があふれているのか！しかし、何をどうすればいいのかわからない。そこで、かたっぱしから、これは！と思うセミナーを受講することにした。

1月～3月 ソーシャルスキル・トレーナー講師養成セミナー (東京)

人前で話すことを基礎から学んだ。実践形式で、厳しいフィードバックの嵐だった。2日間×3回飛行機の中で、講義内容を必死で予習しながら、東京に通った。受講生はみなプロの講師だった。知らないとは、恐ろしい。ど素人で申し込んでしまった。一日9時間の講義は、体力勝負だった。

5月 ゴールデンウィーク 論理的思考研修会 2泊3日 香川県高松市

長崎で、東京から講師を呼んでセミナー。

福岡日帰りセミナー&1泊2日ゲシュタルトセミナー

6月 神戸で1泊2日セミナー 福岡日帰り勉強会

7月 福岡のコーチング研修スタート 東京3泊4日セミナー 福岡日帰り勉強会

8月 福岡コーチング研修

9月 東京での学会 3泊4日

10月 福岡コーチング研修 高松1泊2日

11月 福岡1泊2日 福岡コーチング研修

12月 東京2泊3日 福岡コーチング研修

パートだが、毎日仕事しているし、2人息子の子育てもある。週末は、すべてセミナーか子どもの行事で埋まった。体育祭が上の子と下の子の2回という月もあった。スケジュール帳から転記してみて、驚いている。

旅費、宿泊費については、もちろん、スポンサーがついているわけではない。すべて自前である。航空チケット、宿泊費、100円でも安く上げることが、一番大事だった。一つでも多くのセミナーを受けてスキルアップしたかったから。

2007年 (コーチング開始1年前)

ほとんど同じペースでセミナーを受講し続ける。カウンセリングでは、念願のヘルスカウンセラーの資格を取得(長崎で第1号全国で90人目)、また、コーチングでも資格を

取得する。

カウンセリング、コーチングの枠を拡大させ、ビジネスシーンで使えるスキルの取得を始めた、論理的思考やコミュニケーション術、交渉術などなど。

ほとんどが、東京での開催である。上京の度に、美術館周りを始めるようになり、地下鉄で、どこでもすいすい行けるようになった。

浅草の酉の市で熊手を買ったり、都庁に遊びに行ったり、東京在住の人より、首都圏ライフを楽しみはじめた。いろんなことが、感覚的に、東京中心になり、羽田空港到着で「帰ってきた」と思うようになった。だんだん、長崎の暮らしが、精神的に窮屈になってきていた。

スピードが合わない。話が通じない、わかってもらえない。

カウンセラーやコーチの知名度が低く、「話を聞くだけで、お金取るの？冗談でしょ！」と言われて、ものすごく落ち込んだ。

2008年

自分が苦勞して学んだことは、いったい何だったのだろうか？と考える日が続いた。

1月 (コーチング開始 10ヶ月前)

長男が中学受験した。進学に対しても、ロングスパンで考えるようになっていた。

受験は、親子でしんどかった。カウンセリングとコーチングを知らなかったら、親子で心身ともに参っていたと思う。

子どもの教育に関しても、文部科学省任せで待っていては、だめだ！としみじみ思うようになった。

少しずつ、受身の自分から、能動的な自分へシフトアップしていく。

受験後、家族全員で、東京に2泊3日で遊びにいった。自分が感じている世界を、家族にわかって欲しい、と強く思ったからだ。長崎と東京の2箇所を行き来している自分。なぜ、東京なのか、どうして東京まで行くのか、を理解してもらうこと。感じている温度差を、家族に「そうだね」と認めてもらいたいと言う気持ちが大きくなっている。

引越しも控えていたし、中学入学の準備もある。自動的に、超・儉約旅行になった。頭を遣い、発想と視点を変えての企画になった。

東京タワー、国会議事堂、参議院見学、文科省、丸ビル、ジブリ美術館、都庁、表参道、上野美術館周り、浅草、親子4人で思いっきり観光することができた。家族の新生活に向けての合宿旅行みたいだった。みんな笑顔だった。「お母さん、おもしろいね。また、遊びにこようね」という息子の感想が、とても嬉しかった。長男は、地下鉄の乗り方をマスターし、「路線地図を見れば、どこでもいけるよ」と胸を張った。

航空チケット・お土産もすべて含め19万円でおつりがきた。やればできる、と思った。

文科省は思ったより、小さな建物だった。「見てらっしゃい！文科省」と看板を前に、たんかを切って帰ってきた。教育がぐらつくと、土台がくずれる。大事な子ども達を実

験台にして、何年も考え込まれては困るのだ。

本物に触れたい、本物になりたい。この旅行でますますその思いが強くなってきた。

その一方で、コーチの仕事もカウンセラーの仕事も、全く日の目を見なかった。名乗るたびに、説明をしなくてはならず、怪訝な顔をされるのが嫌で、あまり職業として名乗らなくなった。黙って、検査技師の仕事だけをしていた。殺人的に忙しくても、時給850円。給料日が一番嫌な日だった。

ミニカウンセリング、ミニコーチングができるので、患者さんからは、ものすごく感謝された。しかし、その分、やりたい仕事ができない辛さ、必要とされているのに応じられないくやしさと向き合わなくてはならない、よけい辛くなった。

転職を考え、検査技師の募集を探した。ハローワークからの紹介で、せっせと履歴書を書き、いくつか面接を受けた。募集枠自体少ない上に、縁故で採用が決まるので、面接でいい線行っても、不採用になる。縁故の世界は、情報が筒抜けで、不採用通知の後に、実は・・・と謝罪がきたりしていた。

だんだんどうでもよくなってきた。

3月 (コーチング開始 8ヶ月前)

引っ越しする。 念願の交通の便利のよいところで新生活が始まる。

引っ越し、長男の進学、で貯金が底をついた。もう、セミナー参加も、スキルアップもできない。学習欲が強みの私にとって、これが一番辛いことだ。

仕事もこのまま、「忍」の一文字かへの状態になる。

4月 (コーチング開始 7ヶ月前)

いよいよ、これが、最後のセミナーになるなあで参加した福岡のセミナーで、ニシムラさんとセミナー終了後、お茶することになった。

「東京のセミナーを受けたの。すごい人がいるの。アパレル業界出身で、堀口ひとみさんって言ってね」

ニシムラさんは、とても面倒見のよい人で、姉御肌である。コーチとしての先輩で、様々なことを惜しみなく教えてくださる方だ。

「東京のセミナー」「アパレル業界」「堀口ひとみさん」このキーワードで、「堀口ひとみさん」だけが、私のアンテナに反応した。

実は、「アパレル業界」ってなんだか知らなかったのだ。

4人くらいでお茶していて、様々な話をしていたから、話題はどんどん変わっていく。帰り際、ニシムラさんに、セミナーの講師の名前を、もう一度教えてもらった。

「4月7日午後2時インターネットで「堀口ひとみ」検索」

スケジュール帳に予定を書き込んだ。

4月8日のスケジュール帳に、「堀口ひとみさんのセミナー申し込み」と書いている。

HPを開いて、2008年7月26日開催の独立2年記念セミナーを見つけて申し込みをしたのだ。

HPで、アパレル業界の人って、何する人かを学んだ（笑）

私は、洋服を買うのが苦手である。白衣を着る仕事は、基本的におしゃれができない。ネイルはご法度だし、カラーもダメだし、全部着替えるから、車通勤とかだと、超・普段着でも平気なのだ。

ちゃんとした格好をすると、「今日は、どこかいくの？」と逆に聞かれてしまう。（笑）

HPで、堀口さんって、おしゃれな人だな～と思った。メンターがカリスマ美容師か～。

この時点で、「私とは、住む世界が違う」というカテゴリーに、入っていた。

セミナーを申し込んだのは、とりあえず、早く申し込まなくちゃ、いう、今までの習慣から来るものだったし、ブログについても、「毎日書いています。」という言葉に、「ふう～ん」と思っただけだった。

転職のめどはたたないのに、状況は悪化していった。職場の人間関係がタイトになり、ストレスから血圧がさがり、上半身全体に湿疹ができ、かゆくて眠れなくなった。掻き壊すので、半そでの病院のユニフォームが着れなくて、長袖のカーディガンを羽織って仕事した。

カウンセラーでも精神的に病んでしまうのだ。ただ、知識がある分、判断が速い。

「だめだこりゃ、ストレスの元を断たなきゃ。」と辞表を書いた。一番我慢していたのは、私だったらしく、あっという間に辞表は処理され、2週間後、お役ごめんとなった。引継ぎなどで、1月掛かると思っていたので、拍子抜けしてしまった。

職を失うし、採用されないし、残る道は、独立である。

コーチとして独立するためのエンロールプログラム受講途中だったから、「まあいいか」のノリである。

「いきなり、独立することになりました」と受講仲間に伝えて驚かれたが、一番おどろいているのは、私自身だった。

独立のためのプログラムだったから、たくさんのスキルを教えてもらった。

私が、一番苦手とするのは、営業だ。

医療業界は、顧客満足度を上げるというのが始まったばかりで、現場は、まだ動きが取れていない。「お大事に」は言えても「ありがとうございました」や「これは、いか

がですか？」というのは、患者さん相手にやらない世界だから、営業と聞いただけで構えてしまう。

名刺を渡す、ということ自体、どうしたらいいのか？という感じだ。
リストラされて、畑違いの仕事で四苦八苦という話を聞くが、まさに、その状態だった。
朝が来るのが、辛かった。

しかし、固定収入を失う代わりに、時間的自由が手に入った。
「毎日、何してるの？」と心配してくれる友人には悪いが、毎日、大忙しだった。
大学の公開講座に申し込んだり、名前だけの参加だったNPOの活動に参加したり、コーチングの営業と称して、アポとりをして、話をしに言ったり・・・分単位でスケジュールをこなしていた。
バタバタして、ハローワークに失業保険の申請にも行けなかった。ちなみにハローワークまで、徒歩7分の好条件地に住んでいる。(笑)

収入ゼロは堪えた。収入のめどは立たないし、やりたいことがあっても、掛かる費用の前に二の足を踏んでしまう。
いきなり独立して、苦勞しているコーチの話だけが、耳に入る。
ますます辛くなってきた。

コーチングのクライアントは、一人だった。コーチングを学び始めたときに、練習相手をお願いしたのがきっかけでコーチについてのクライアントである。
営業を始めて、3人増えたが、コーチング料の交渉ができない。
私自身、コーチをつけていたから、毎月の自分のコーチング料をどう捻出するか？が課題だった。

5月 (コーチング開始 6ヶ月前)

雨降りの日に、夫を駅に迎えにいき、接触事故を起こした。
まるで、テレビのドラマをスローモーションで見ているようだった。このまま進んだら危ない～と思う気持ちに反し、アクセルを踏んで、ハンドルを切る自分に驚いていた。
幸い、相手も自分も怪我をしなかったが、車は大破して、ドアが開かなくなり、レッカー移動をする破目になった。散々だった。

6月 (コーチング開始 5ヶ月前)

友人が仕事をまわしてくれた。コーチングを使つての健康食品の販売促進のセミナーだった。

後で気がつくことだが、無駄な経験、無駄な仕事はありえない。
無駄にするか、しないかは自分がどうするか、にかかっている。
でも、このときは、何も見えていないし、わかっていない、どうしようもない、状況だった。

前々からやりたい、と思っている教育関係者向けのアプローチだけは続けていた。
企画書をかなりの頻度で様々なところに出していた。しかし、ほとんど反応がなかった。

ニシムラさんのファッションコーディネートを受けた。

私に、似合うものをてきぱき選んでもらった。洋服を選ぶって、こんなに楽しいことなのだと思った。
鏡の中に、素敵な自分が立っていた。
自信を持った着こなしは、セルフイメージが変わってくる。自分もまわりも反応が明らかに変わり始めた。

7月 (コーチング開始4ヶ月前)

東京国際女性会議に出席する。
セルフイメージがよくなるとどんどん積極的になって、自分から話しかけられるし、名刺交換も自信を持ってやれる。
大きかったのは、生まれて初めて、歌舞伎を見に行ったこと。
「歌舞伎座」の一幕見席をゲットして、坂東玉三郎さんと市川海老蔵さんの「義経千本桜」を観た。
この舞台を見ることができるなんて、すごい！と言われた。空港から移動して、歌舞伎座の席に座るまで、「見れない」というイメージを一度も持たなかった。後で、気づいて、びっくりしている。
地下鉄での期間限定イベント、「崖の上のぽによ」のスタンプラリーにも挑戦して、ネームプレートとバックをもらった。こちらも、できるイメージしか、持たなかった。
気をよくした私は、一旦、キャンセルした、堀口ひとみさんの独立2周年記念セミナーを再度申し込み、一週間後、上京する。

「かないずむ」

セミナー前日に、「かないずむ」が届き、軽量化するために、
A4の用紙一枚に16ページ分を印刷して、会場に着くまで読み続けた。
長崎空港でも、飛行機の中でも、羽田空港のロビーでも・・・・・・、
とにかく、必死で読んだ。

ページをめくると、どこで読んだのか、読んだ場所まで思い出すことができる。
そこには、今まで受けたセミナーとは、違う世界が広がっていた。

2ND ANNIVERSARY LIVE

会場に着くまで、とにかく暑かった。駅から、会場までの道を思い切り迷った。
私は、何かに熱中すると方向感覚がなくなる。
会場入りし、セミナーの雰囲気が、どこか違う、と思った。
席札はおしゃれだし、半透明のバックに入ったプレゼントまで用意されていた。
堀口さんの心尽くしのおもてなしだった。
しかし、精神的余裕を失っていた私は、この時点では、素直に喜ぶことを感覚的に忘れていた。

そのときのプレゼントのボールペンは、今でも、愛用しているし、DVDはお気に入りの一枚だ。

このとき、堀口さんとは、ほとんど会話をしていない。
私は、人見知りが結構あるし、最初に持ったアパレル業界の人に対する苦手意識のほうが強かった。今思うと、そのときの自分を笑っちゃうし、なんか、かわいいなあという気持ちになる。

セミナー自体は、あんまりピンとこなくて、堀口さんのさばさばした物言いに、引いてしまっていた。
金井さんは自信満々で話すし、自分のことをほめまくるので、この人たちあんまり信用できないかも・・・、という感想だった。
だって、今まで、自分の世界には、全く存在しないタイプの人だったから・・・・・・。

そういう気持ちとは、矛盾しているが、懇親会に参加している。不思議な人たちに興味を持ったのだった。

「かないずむ」を手にも、金井さんに質問した。聞きたいこと、疑問に思ったこと、解釈がこれでいいのかと思ったこと・・・・・・。
5つくらい質問の一つ一つに金井さんは、丁寧に答えてくださった。
そのとき、不思議だな、と思ったのは、金井さんの解説が始まってすぐ、「わかった！」と理解できてしまったことである。
私がおりこうさんなのではなく、すいすいわかる仕立てになっている「かないずむ」がすごいと思う。

金井さんが、「今日話そうと思っていて、使わなかった分なんだよね」と、話のプロットを書いた紙を下さった。

ちゃっかり、その内容の疑問点も質問したので、セミナーで一番お得をした受講生になったと思う。(笑)

懇親会なのに、ここでも、堀口さんと何も話していない。(爆笑)

8月 (コーチング開始 3ヶ月前)

小3の次男のミニバスケットクラブの練習に1ヶ月、皆勤賞で参加し、週3回、体育館で汗を流した。

スラムダンク全31巻を借りてきて、息子たちと一気に読んだ。

仕事は、少し増えたが、相変わらず不安定なままだった。

「お母さんがんばろう」そう、自分に言い聞かせていた。

今まで、セミナー三昧で、息子たちと一緒にいられなかった分を取り戻す夏休みだった。

夏物のバーゲンの前夜祭で、ニシムラさんとゲットした洋服を着て、いろんなところに出かけた。

今までの自分では考えられないくらい、積極的に人と接するようになった。

9月 (コーチング開始まで2ヶ月)

営業をかけていないのにカウンセリングを受けたい、コーチングを受けたい、と言われるようになった。

正直、びっくりしている。

あれだけ必死だったときは、何にもなかったのに……。

がんばった分が、芽が出てきた、というより、楽しそうにしている自分になったことが大きい。

しかし、この時点ではまだ気づいていない。

9月中旬、倉敷に4日間、カウンセリングの仕事に行った。

大原美術館を堪能した。美術館との付き合い方がわかってきた。

ところが、すごい試練が待っていたのだ。

仕事はセミナーのサポートだったのに、サポート役の自分が精神的に参ってしまった。先輩カウンセラー達に囲まれて、本来、リラックスして仕事できるはずなのに、緊張しすぎて何もできなくなってしまった。

何とか仕事をこなしたものの、帰りのJRで精神的にパニックを起こしてしまった。

今まで、必死でがんばってきた分の、緊張の糸が切れたのだろう。

先輩カウンセラーに頼んで、話を聞いてもらった。

話しながら、もう自分がぼろぼろになっているのが、よくわかった。

「5月に交通事故を起こした時点で、もう、限界だったんだね。死ななくてよかったね」と言われたときによく、涙があふれた。

長崎に戻り、一番信頼している、神戸のカウンセラーに電話をいれ、カウンセリングしてもらった。

4月末に仕事を辞めたことを、自分自身が、潜在意識の部分で納得していなかった。

10月（コーチング開始まで1ヶ月）

自分自身とようやくむきあえたが、今度は、どうしたらいいのかわからなくなってしまった。

コーチやカウンセラーの仕事の認知度よりも、自分自身が向いているのかどうか？のところが揺らぎだした。

自分自身が発信をすること、提案を続けること、返事をまつこと、すべて、自分の限界に来ていた。

何日も笑っていない、泣いていない。感情がフリーズしていた。

「ひとつ、ひとつはいい物を持っているのに、モチーフの状態で、繋がっていない。だから、人の心に届かない」と鋭いフィードバックをもらった。

今まで、動き続けていた自分に、赤信号をだし、上京の予定もすべて、キャンセルして、動きを止めた。

もうこのまま、動けなくなる・・・本当にそう思っていた。

ここまで、同時進行で、堀口ひとみさんとクロス方向に、自分が動いていたことがある。

4月7日に、最初に、堀口さんのHPを開いたときから、配信してもらっていたメルマガだ。

HPの90日コーチングが、ずっと気になっていた。

いいなあと思っていたが、どんどん行列が始まり、空気がなくなってきた。

私は、コーチングで、「目標を立ててみましょう」と言われると、あっという間に完璧！という目標を立てしまう。

しかし、目標を立てられるのと、実行できるのは、大きく違う、なぜなら、そこに「捉え方」という大きな壁があるから。

それは、今までの知識と経験でもう十分にわかっていたが、どうしても捉え方が変えられない。

動けない状態で、悶々としていた10月末、HPを開くと、
「90日コーチング、11月スタート、1名募集」の文字が目に入った。

私は、迷わず、申し込みをクリックした。

2008年11月13日コーチングオリエンテーション

「本田さんは、どうして、コーチングを受けたいのですか？」

「どんな自分になりたいですか？」

次々とする質問のなかで、動きたくても動けない自分が、
どんどん浮き彫りになっていった。

落ち込んでしどろもどろになっている私に、堀口さんは、不安状態⇒可動状態⇒行動状態の説明やほかのクライアントさんのコーチングの受け方をさらりと説明してくれた。アパレル業界の人、自分とは違う世界の人、今まで自分の周りにはいなかった人、苦手意識よりも、今の自分をどうにかしたい！どうにかなるかも・・・の期待感が大きくなった。

「何時から始めますか？」 堀口さんの声が、スタートのホイッスルになった。

コーチング1回目 (2008年11月27日)

堀口さんのコーチングには、提出するものがたくさんある。考察のための質問集や、タイプ別テスト、ストレングス・ファインダーなどなど。

自分自身をもう一度見つめなおす作業になった。

そして、自分の新しい切り口が増えていった。

「いろいろ送って頂き、ありがとうございました。タイプは、コントローラーですね～」

「尊重ができていないんですね」

「小さな幸せに気づかないタイプですね」

「00ですね」

堀口さんのフィードバックが続いた。

ぼやけまくっていた私の目の前が、どんどんクリアになっていく。

底抜けに明るいコーチングセッションだ。

堀口さんの真っ直ぐな捉え方を見せてもらうと、
自分の姿勢やたち位置のずれに気づいてくる。

「本田さん、グレてますよ。斜にかまえず、素直に受け取りましょう。」
「やってもいないのに、失敗にはならない、事件は現場で起こっている！」

コーチングの途中で、私の中で、ゴト〜ンと大きな音がした。
守りのつもりで着ていた、重い鎧（よろい）が脱げていった。

もう、鎧はいらない。
「失敗は進歩ですよ」と堀口さんが言った。
「そうだ、怖くないんだ！失敗すると前に進める！」

不安妄想の世界から、現実の世界にきちんとチューニングできるようになった。
身軽になって、わくわくしてきた。

「軽くなりましたね〜」堀口さんと二人で大爆笑して、セッションが終了した。

コーチング2回目（2008年12月11日）

「二週間、いかがでしたか？」の声でセッションが始まった。
「ずいぶん軽くなったのですが、時々、やろうとしても行動にブレーキがかかるんです。」
「え〜、そうなんですか。どこでかかるんでしょうね。深掘りしていきましょう！」

自分の弱点、できてないこと、って「見るのはつらい、考えるのは嫌なもの」
の視点が180度かわっている。
さ〜て、なんだろう調べてみよう！のワクワク探検隊になってきた。

発見されたのは、頑張っている自分を認められない自分。
「出る杭は打たれる」が怖いから、頑張れない。

「頑張っている人、勢いがある人を見た時、本田さんはどう思いますか？」と
堀口さんが聞いた。
「すごいなあ。がんばってるな。と思いますが、嫌な気持ちはしないです。」

あ〜そうか。かんばっても、いいんだ〜。
今だと、笑ってしまうが、ほんとにそう思った。
勢いがある人（自分自身）を認めるコーチングになった
これは大きな転機になった。
周りを気にしての力の出し惜しみ、をしなくなった

コーチングフィーが決まり、なかなか言えなかったクライアント候補のかたに、すーっといえるようになった。

自分軸が定まり、ありふれた言い方だけど、自分を見つけることができた。

これがしたい、あれがしたい、とちゃんと出すことができるようになった
やりたくない、むり！とすべて放り出すことができるようになった

だんだん、ストレートに感情表現ができるようになった
自分で自分のことがどんどん好きになってゆく

コーチング3回目（2008年12月26日）

「いかがですか、最近は？」の堀口さんの声から始まった。

答える私の声は弾んでいる。報告したいことがたくさんある。

古い自分と新しい自分の移行が始まった。

ピントが合ってくることで、引き寄せがおこり、クライアントになりたい、という方が2人決まった。

「受け取り方、入り方が変わったのですね」と

堀口さんの明るい声にますます嬉しくなる。

なにをどうしたいのか、机上の会議ではなく、現場主義に変わった

焦点がきちんと合うと、洞察力が上がった。

今まで、雑音で聞こえなかったラジオが、周波数を合わせることで、明瞭になるように、
相手が何を伝えたいのか、きちんと聞き取れるようになった。

狙いが定まってヒットするので、きちんと相手の心に届くようになった。

自分のことを楽しく分析する私に、

堀口さんは「なるほど」「深いですね」と聞いてくれる。

「そういうことだったのですね。素晴らしい！」こんな風に褒めてもらえると

本当に嬉しくなる。

嬉しさは行動に繋がっていく。行動が加速していく実感がどんどん大きくなっていった。

「やれない」と思う自分を変えたい、といった時、「私は、できそうって思います」と
堀口さんは、あっさり言った。そうか、できると思えばいいんだ！

私がずいぶん変わったけれど、私の周りの人たちもずいぶん変わってきていると感じるようになった。

コーチング4回目（2009年1月9日）

堀口さんの「どうですか？新年は。」の声で始まった。

「どんどん動いているので、まだ、新年始まって、9日しかたっていない・・・と思っています。」と答えている。

意識が変わって、身体が変わって、潜在意識とコンタクトできるようになった。

「それって、すごいですね」「そんなに変わったのですか」、堀口さんの驚く声が、聞こえてきた。

「ブログを書き始めたので、アドレスをどうやって人に教えたらいいですか？」と聞いた瞬間、パソコン教室になって、堀口さんから、いろいろ教えてもらった。(笑)

パソコンが苦手だった私にとって、「パソコンを使って」というキーワードは、大きい。私の中で、産業革命が起こってしまった。

パソコンに限らず、「**できないので、教えてください**」と言うのは、勇気がいる。

このコーチングで、そのブロックが取れた。

同時に、相手に勇気がないのをわかって自分がどう動けばいいのか、を考えるようになった。

お金ブロックがとれた。

朝、起きるのが楽しみになった。

毎日が、遠足の楽しい日々になった。

婉曲な言い方ではなく、スパーンと相手にきちんと伝わる表現ができるようになった。そして、相手に伝わっていることが実感できるようになった。

コーチング5回目（2009年1月23日）

堀口さんに次のような感想メールを送っている

最近、虫の知らせというか、不思議な感覚が多くなりました。

堀口さんのブログや、堀口さんのおすすめの鮎谷周史さんや、土井英司さんのメールマガジンを読んでいて、「知りたい」と思っていることや考えていることを「タイムリーに教えてもらえる」という感覚があります。

私の思っていること、なんでみなさんわかるの？と、とても不思議な気持ちです。

「それは、妄想ですよ」精神科の先生からは、言われそうですが・・・。
実際に臨床例でそういう症状が存在しますから、あんまりいうと、「本田さん、ちょっと診察しましょう」って呼ばれちゃいますね。（笑）

私自身、これはとてもワクワクする状態です。

先読みをして、シナリオを書いて、準備をして、の不安妄想でいっぱいのときは、**もうそれだけでへとへと**でした。

あれもこれも、もっていこうと荷物に詰め込んで、目的地に着いたときには、
疲れて動けない、という状態です。
これは、きつい。何のための旅行なんだか。（笑）

不安の中には、「どうなるかわからない」「なにがあるかわからない」の要素がいっぱいでした。

今は、先がどうなるかわからない状況は同じですが、妙に安心しています。
「大丈夫、できるから」「やろうと思ったら、いっぱいサポートがしてもらえるから安心」という感じです。

「先が読めないときには、動かないほうがよい」から
「先が読めないときは、行動しよう」に変わっています。

これはすごいぞ！と自分で自分を褒めまくりです。⇒褒めまくりも大きな変化です。

自分が変わることで、周りからのメッセージを受け取りやすくなり、
その結果、動きやすくなりました。

それから、もう一つ。

私は、日記を書くことが嫌いでした。

思えば、以前はせっせと書いていたんですが、書けば書くほどネガティブになって、つらくなったからです。

いつの間にか、「記録を残すことにより動けなくなる、過去を振り返る材料は残さない」という鎧を着ていました。

ブログを書いてみて、頭の中を整理して、潜在意識と顕在意識のリンクをすることで、逆にどんどん動けています。

びっくり！

今まで、モチーフでしかなかった様々な考えや出来事が、どんどん繋がっています。繋がることで、ますます動きやすくなっている、というのが、コーチングをうけて、60日たった感想です。

自分だけでなく、周りも少しずつ変わっています。

これから、楽しみだなあ。

最後に

自分がワクワク楽しい毎日を送っていると、周りの人たちのモチベーションが、どんどん上がってくる。

本田さんと会えるって思うと楽しみで・・・と言ってコーチングの契約をしてくださる方がでてきた。勉強量は、比較にならないくらい増えた。

いいコーチと言われたいのではなく、素直に自分自身のスキルを上げたいと思って動いている。

堀口ひとみさんのコーチングにたどり着くまで、ものすごく大変だった。

文字にしてみても、びっくりしている。

もっと早く、コーチについてもらえば・・・とは、思わない。

いや、確かに書いてて思ったな。（笑）

しかし、私は知っている。痛みの分だけ、クライアント側にたっていいコーチングができるということ。

私は、一生懸命がんばっていたけれど、思うような結果が出せなかった。

要領が悪く、タイミングが合わせられず、さらには、運にも恵まれなかった。
思いっきり、エネルギーの無駄遣いをしていたと思う。
こうだったら、いいのに・・・と思う事はたくさんあっても、なかなか叶わなかった。

堀口ひとみさんとのコーチングで、マイナスがプラスに変わった。

今の私、毎日が楽しい。
仕事を見つけた。教育関係に提案していたことが採用された。クライアントが増えた。
人間関係が良くなり、家族の笑顔が増えた。物怖じせず、人と話せるようになった。「知らないから教えて」と頼めるようになった。おしゃれになった。セルフイメージが上がって、自信もついたし、自分が好きになった。

洞察力が上がってきて、「この人は今どんな状態かな」「どんなサポートが必要かな」とわかるようになった。ピンポイントで、相手がして欲しいと思っていることを考えて、動けるようになった。

1月から、スポーツジムに通っている。トレーナーについてもらって、本格的に身体を鍛えている。
小学生の息子と一緒にバスケットをして、ワンハンドシュート、ジャンプシュートを決めたい！が目標だ。
階段を駆け上がれるようになったし、体力がついたおかげで、仕事もたくさんこなせるようになった。
姿勢が良くなり、かっこよく洋服を着こなせるようになってきた。

一番嬉しいのは、「自分は、できる」と信じられるようになったこと

そして、これからやりたいのは、「自分ができる」と気づきたい人のサポートをしていくこと
私から、読んでくださったみなさんに、このメッセージを送りたい。

私もできなかったけれど、できるようになりました。
さあ、あなたも鎧をぬぎましょう。
明日は、遠足です。
身軽になって、走っていきましょう。
あなたも、できます。
本田 章子