

やすこさん アパレル勤務 (40)の第1回目のコーチングは、私の中でかなり印象的だった。ずっと、ずっと店長の愚痴を1時間話し続けていた。それを、私は聞き続けた。2回目からどんなコーチングになるのだろうか？私の中でも正直、不安がよぎる。やすこさんのコーチへの要望は「承認を多くしてください。」というものだった。これも初めてだ。話を聞き、承認を多くしていくことで、やすこさんは、どんな風が変わっていったのだろうか？

90日前の自分

90日コーチングを受ける前のわたしは、主に職場での人間関係について悩んでいた。アパレルという慣れない職場にチャレンジ精神で飛び込んだのは良かったものの想像以上に接客が大変で そのうえ 人間関係まで大変で 自分一人で解決するにはとても困難に思えた。

いくら考えて 良くなるようにと思って 行動しても、改善どころか改悪になっていき どんどん悪循環にはまっているとしか思えなかった。

ひとりで グルグル状態に陥っていた。

何とかしたい。何とかできるはず。

そうは思うものの出口が見えない状態が続いていた。

堀口さんとの出会い

そんな時、せめて接客を何とかできるようにしたくてネットサーフィンをしていたら偶然 堀口さんの HP を見つけた。
それが 堀口さんとの出会いだ。

それまで堀口さんの存在は知らなかったが、HPを読んで 直感でこの人なら大丈夫！！
そう思えた。

そして 数日後、「アパレル店長、カリスマになる！！セミナー【接客編】」の DVD を
申込んだ。DVD を見て、仕事に活かして行こうと思っていこうと思ったのだが、
DVD を見ているうちに この人のコーチングなら大丈夫なのでは？？
という思いが浮かんだ。
どうしてかは、今も わからない（笑）

というのも、わたしは 初対面で電話で自分のことを、あれこれ話すのは苦手だったの
だから。何度か 電話でカウンセリングというのを受けたことがあったが、いちども
まともに話ができなかった。 電話自体も非常に苦手だった。

また 昔からコーチングの存在は知っていて気になってはいたが、
無理な行動をなさい。と言われたら、どうしよう。という思いが何故かあり、
コーチングに興味はもちつつも、現在まで 申し込むことは一度も無かった。

今回 堀口さんの「アパレル店長、カリスマになる！！セミナー【接客編】」DVD を
見ていたこともあり、初対面だし 電話だけど 既にわたしは堀口さんを知っていると
いう感覚で話せるかな？？と思った。

ちょうど9月始まりの90日コーチング残り2席。というのを見て、
思い切って申し込むことにした。

コーチングスタート

コーチングが正式に始まるまえに、オリエンというのがある。
主に コーチングのテーマを決めるものだ。そして、一度 コーチと話をして 本当に
コーチングを受けるかどうかを 決めるということでもある。

オリエンで、わたしの中で 普通に話せるかどうか??が、いちばんのポイントだったが、苦もなく 普通に話すことができた。話せるならコーチングを受ける!!と、決めていた。

コーチングのテーマはどうするか??について話し合い、

いろいろと気になっていることはあるが、

どの場合も 自分がネガティブに考え過ぎてしまうところからきていることから、問題が発生しているように思うので、堀口さん流のポジティブな考え方を聞いて、自然とポジティブに考えられるようになっていく。ことを目標とした。

その頃のわたしは、そのずっと昔に比べたら ポジティブにはなっていたが、まだまだネガティブに捉えてしまうことが多かった。

そのうえ、癖なのでその捉え方がネガティブかどうか?

にさえ 気づけない状態にもよく陥ることがあった。

それを、コーチングやメールを通して 変えていくこととした。

店長のこと

コーチング初日。

わたしは、コーチングセッションのほとんどを お店の店長のことを話していた。

堀口さんは何も言わず、ずっと聞いていてくれた。

わたしは、店長のことばかりをどうして話しているのか?

自分でもわからず、でも止めることもできず 話し続けていた。

そして、1時間近くたったころだろうか?

堀口さんが言った。

「店長の話をして、何も変わりませんが、あなたの話をしなくても良いのですか？」

と、

そう言われ、

わたしは、「あー」と、大きな声をあげたそう。

後に堀口さんに聞いた (笑)

わたしはといえば、堀口さんに言われ　ようやくハッと我にかえり、不意に気づいたのだ。

どうしてこんなに店長のことばかり話していたのか。

ずっと、自分が悪い。と、自分を責める気持ちが強く、そのことに全く気づいていなかった。

そう、わたしは店長の言動に　とってもとても怒っていた。

わたしは、堀口さんに言った。

「わたし、店長のこと怒っていたのですね。そのことに、今　気づきました。」

本当は自分が怒っていた。という気持ちに気づいたとたんに、心が少し楽になった。

自分の本当の気持ちに気づくのは本当に大切だ。

本当の気持ちに気づいているつもりでも、なかなか気づけないこともある。そんなとき、心を開いて話せるコーチの存在が強い味方になってくれる。

その後、堀口さんと話し合い
店長に関する事で　いくつかの課題たてた。

1)まずは、ありがとう。を伝える。

1日の終わりに、ありがとうを伝える。言えないときは、メールで伝える。

**2)店長に何か言われた、ネガティブに捉えることがあっても
意識的にポジティブに捉えなおすこと。**

それが自分でできないときは、堀口さんにメールをして手助けしてもらう。

**3)人のためにしている行動を自分でねぎらい。取り方は相手次第。
自分自身と行動を別々に考えるようにする。**

もしもとんでもない課題を言われたら、どうしよう。という思いがあったので、

この課題に決まって内心 ホッとしていた。

これなら 出来る！！から。

すぐに課題に取り組んだ。

堀口さんのコーチングの不思議なところは、
コーチングセッション以降にも気づきが得られることだ。

課題に取り組み始めてすぐに、自分が「変化への抵抗」を持っていることに気づいた。

何か行動を起こそうとしたとき、
それまでの自分らしくないから そんなことできない。
という思いがあることに気づいた。

このとき、「**課題3)人のためにしている行動を自分でねぎらい。取り方は相手次第。
自分自身と行動を別々に考えるようにする。**」を思い出した。

自分自身と行動を別々に考える。同一視しなくてよい。

と、この課題を考えた時は 自分がしたことがうまく行かない時、
そのことと自分自身を同一視しなくてよい。ということだったのだが・・・

課題を思い出したとき、
ふと自分がしたことがうまく行った時はどうなのだろう??
と思いが浮かんだ。
それまで、考えたこともないことだった。

自分自身と行動を同一視しないということは、うまく行ったときも同じように、
自分と同一視しない。
ということだよね???

それは 一体 どういうことなのだろう??

このときに、何度かやりとりした堀口さんのメールの内容を思い出した。

そのときのメールがこちら ↓

===

店長のことですが、向こうがどんな態度を取っても基本的に関係ないです。

こちらが、いつも誠意と信頼と感謝の気持ちで接していればいいのではないのでしょうか？

そういう気持ちで接していても、イライラするひとならば、人間ができていないでしょう。

普通、誠意、信頼、感謝の態度をとれば、みんなウエルカムになってくれます。

私の見解としては、相手は関係ない。

自分がいつも素敵な態度でいるだけだ。

=====

そうか・・・

自分がどう在りたい。

それが大切なんだ。

行動をした結果、喜んでくれたら自分はいい人で、喜んでくれなかったら悪い人。
そんなことではなかったんだ。

もっとシンプルで、自分が素敵な態度でいたいのなら
そういう態度を取り続けられればいいだけなんだ。

堀口さんのメールを読み、

自分がどう在りたいか？自分に問いかけた。

そして いつも素敵な態度でいようと、心に決めた。

このときに、「変化への抵抗」がはずれたように思う。

課題1:ありがとう。を、伝える。

言っているようで、意識して思い返すと 実際は あまり言っていなかったと思う。
意識して 1日の終わりに、必ず 「感謝」を伝えることができた。

課題2:何か言われたら意識的に捉え方を変える。

これは、はじめのうちは 難題に思えた。何度か 堀口さんにメールのやりとりをした。

このときの堀口さんのメールは、いつもシンプルで心地よく
本当に自分に楽に受け取れる。考え方をしていた。

この堀口さんからのメールを何度か読んでいるうちに、

わたしは 「本当に、自分が楽になるように受け取っていいんだ。」って思った。
それまでは、受け取り方は自分次第という言葉を知っているだけで、
実際は考え過ぎで 自分に楽になるようにシンプルに考える。
ことは全くできていなかった。

それが、あれこれ考えすぎず、シンプルで楽になる考えでいい。って心底思ったら、
気が抜けるぐらい すっごく心が楽になったのを覚えている。

こうして、徐々に 受け取り方を意識的に変えて行くことで、
店長の態度に 次第に慣れてきて 接することがあまり苦痛では なくなってきた。

本当に慣れて、楽に考えるようにできてきたからだと思うが、
自分をあまり責めないようになってきた。

その代わりに 今度は リアルタイムで店長の言動に対して
怒りを感じるようになってきた。

これは進歩だ。

今まで、抑圧して感じられなかった怒りをリアルタイムで
感じられるようになってきたのだから。

コーチングで、次の課題として

店長がどのような言動であろうとこちらが笑顔で接する。

ということとした。

この頃、コーチングを開始して1ヶ月程だったと思う。

店長の態度に慣れてきて楽になってきてはいたものの、
店長の言動に振り回され笑顔でいることができないことも多いということが
コーチングを受けているうちに わかったからだ。

結果は、おもしろい出来事が体験できた。
あることで、店長の言動に怒りを感じていたのだが、
怒りを感じていても意味がないので、
わざと意識的に笑顔をつくり 服を畳んでいたら、
なんと その怒りが すーっと消えていったのだ。
これには、とても驚いた。

更に日にちが過ぎると
店長との関係が楽になり、言動にあまり振り回されないようになってきた。

そして、2ヶ月が過ぎた頃だろうか？

楽な時は多いけど 気になってしまうときもある。
その繰り返しが気になっていた。

確かに受け取り方は、意識的に変えている。
気になるたびに、ポジティブに捉えてきた。ずいぶんと楽になってきた。

だけど、どうして こんなに気になることが起きるのだろうか？？ それが謎だった。
意識的に捉え方を変えているので、気になって振り回されて落ち込むときがあっても、
引きずることはほとんどなかった。

ポジティブに意識的に捉え方を変えているということは、
いったんはネガティブに受け取っている。ということだ。

それが、気になったのだ。
どうして、こんなにネガティブに感じてしまうのだろうか？？
こんなにも頑張っているのに、どうして変わらないのだろうか？？

と、ここで ハタと気づいた。
わたしは、頑張っている？？何の為に？誰のために？？疑問が浮かんだ。

あっ！！！！！！気づいた！！！！！！！！！！

わたしは、店長に認めてもらうために 頑張っていた！！！！！！
だから・・・店長が望むような行動がとれないとき、落ち込んでしまっていた！！！！
店長に認めてもらいたい！！と、思っていたから！！！！
いつのまにか、自分軸から他人軸に変わっていた！！

理由がわかったら、スッキリした！！
そして、店長に認めてもらうために 頑張るのをやめることにした！！

このときからだと思う。
本当に気持ちが楽になり、店長がどんな言動でいようと
ほんと気にならなくなってきた。
いつもわたしは最善の対応をしていたから。
ちょうど3ヶ月になるぐらいだったと思う。

店長の態度は当初から変わってはいないと思う。
しかし捉え方と意識を変えただけで、すごく素敵な店長に見えるようになってきたし、
店長をととても優しいと感じるようになってきた。

と、堀口さんに伝えた頃。。別の支店への異動が決まった。

接客のこと

接客は、苦手だった。ずいぶん前の学生時代、少し接客の経験があるだけ。
だけど接客を選んだのは、何故かわからないけれど 苦手意識はあるけれど
それを乗り越えたらなんだかとっても好きな仕事になるような気がしたから。
コミュニケーション能力を磨きたかったから。

コーチング初日、接客のことも相談をした。
どうすればいいのだろう??
このとき、堀口さんに **ショッピングリサーチをしては??**と提案された。

ショッピングリサーチ??それでいいの??
それなら、わたし 出来る！！

と、またしても内心ホッとして 翌日のお休みから 早速実践した。

どこのショップへ行っても、接客に意識を向けて いろいろ見て回った。
どういう接客をされると嬉しくて、どういう接客を不快に感じるか体感した。

結果は・・・

とっても参考になった！！ショップリサーチをして正解だった！！

それまでの自分は、接客をしているつもり。だった。

でも、ショップリサーチをして わたしがしていた接客したつもりのことは、
接客ではなく 単なる声掛けだった。と、気づかされた。

たくさんのショップを見てまわった。
主に不機嫌なお客様が苦手だったので、
不機嫌なお客を装いショップリサーチをした。

こちらがいくら不機嫌な顔をしていても、素敵な笑顔で接客してくれる人が何人かいた。

こちらの態度に動じず、笑顔で接客してくれる態度がとても素敵だなと思った。

と、同時に いくら不機嫌でお店に入っても
あまりにも笑顔だと自然にこちらも笑みがこぼれてしまうことに気づいた。

それからだ。不機嫌に見えるお客様への苦手意識が減った。

また 年配の顧客が多かったので、世間話も必要だった。
しかし 世間話さえ なかなかうまくできなかったので、
練習としてバスなどでとなりに座った年配の女性に意識的に話掛けて、
世間話をする練習をした。

コーチングを初めて半月ちょっとした時だったと思う。

念願のおまとめ買い。が、発生した。

そのときの接客は、とても長かったのだが 本当に心から楽しんで接客をして、

お客様が喜ぶ姿をととても嬉しかった。
最後に「今日はとても楽しかったわ。」と書いていただけ、
おまとめ買い以上に とても嬉しいことだった。

この接客をきっかけに、接客を楽しめるように変化していったように思う。

心のもやもや

店長との関係も改善されつつあり、
接客も心から楽しめるようになった頃、3ヶ月近くたった頃だろうか??
なんだか、心のもやもやしているのを感じるようになっていた。

どうしてなんだろう??
いろいろ行動して、良い変化を感じている。堀口さんにも変わった!!と言われ、
嬉しいはずなのに 気持ちが晴れない。

どうして??と思いつつも、何だか 心のもやもやしていること自体に蓋をしていたよ
うな気がする。
良い変化になっているのに、もやもやするなんておかしい。って、思っていた。

そんな頃

堀口さんのブログで、タイミングよく 堀口さんのもやもや体験が載っていた。
それを読んで、もやもやしてもいいんだ。って気づいた。
もやもやしてもいい。って気づいたら、自分の心のもやもやに、はっきりと気づけた。

もやもやしているのは、わかったけれど 理由は解らなかったので、
そのことをコーチングのテーマとすることとした。

そのときのコーチングのなかでは、何がもやもやの原因になっているのか??を
話し合っていた。しかし、なかなかこれというのが出てこない。

強いていえば、朝 時間もあるが 何もできないで出勤することが多いので、
朝の過ごし方を変えることにした。

堀口「朝、やりたいことは何ですか？」

と聞かれ、

わたし「そうですね。書くことが好きなので、書くこと。と、ヨガもしたいし、掃除もしたいし、瞑想もしたいし、為替の勉強もしたいんです。でも、こんなにできないですよ。」

堀口「日替わりではダメなんですか？」

わたし「あ…それ、いいですね。思いついてませんでした」

コーチングの良いところ。

自分の気がつかない視点をくれることだ。

日替わりでやれば、全部できる。とわかったら、面白いことに 優先順位がハッキリわかった。

堀口「どうしますか？」

わたし「とりあえず、書くこと。とヨガします。為替の勉強は今でもなくてよいし。

瞑想もとりあえずいいです。ヨガしてれば瞑想っぼいし、掃除は夜することになります。

30分ぐらい掃除したほうがいいかな？」

堀口「毎日掃除するなら15分で良いですよ」

わたし「なら、そうします」

と、やることは 意外にあっさり 決まった。

でも、心のもやもやは 少し残ったまま その日のコーチングを終えた。

しばらくして この日のコーチングのことを書いているうちに、もやもやがスッキリとしてきた。

コーチング終了時、もしかして??とは思っていたが、いやいや違うよね。と、否定する気持ちもあったのだが、やはりそうでした。

そう、わたしは書くことが大好きだ。

何か悩んだら、書くことで 気持ちを整理したり、自分の気づかない気持ちに気づいたりするタイプだった。

しかし、今の仕事を始めてから 思うように書く時間が取れずに過ぎていた。ヨガも仕事を始める前は、ちょこちょこしていたのだが、今の仕事を始めてから時間が取れず、全然 実行できていなかった。

掃除もいつもキレイにしたいのにできていなくて散らかり放題だった。

書きたい。ヨガしたい。掃除したい。って思っていたのに、
時間がなくてできない。と思い込んでいて、やりたいのにできなくて。
それで もやもやしていた。

書くこと。ヨガ。掃除。
そんな些細なことで、心がもやもやしていた自分を認めたくなかったらしく、
コーチング終了時点までに気づけなかった。

そっか、書くこと。って、わたしには大切なことだったんだ。って、
気づけたことにとっても感謝している。

正直、朝 早く起きて 続ける自信はなかったのだが、毎日堀口さんに報告することと、
また堀口さんからのフィードバックシートの中でのコメント

⇒**理想の朝の過ごし方は、セルフイメージUPにもつながりますよ！**

この言葉を見て、よしがんばろう！！と思った。

それから、毎日 実行して 堀口さんに報告メールをした。
堀口さんからは、時折 実行したことに対して ねぎらいのメールが届いた。

そのときのひとつがこちら ↓
===

3日坊主通過おめでとうございます！

もうすぐ息するのとおなじくらいになるといいですね。

===
そのねぎらいのメールがとても嬉しくて。
自分がしていることを見てくれている人がいるということが
とっても心の支えになった。
そして 目標の21日を無事にクリアした。

最初から、21日続いたら後は一人で頑張っていくつもりだったので、それ以後堀口さんにはコーチングセッションの時以外、特に報告メールはしていないが、順調に現在まで一日も欠かすことなく継続している。

朝いちばんに自分の大好きなことを実行していると、一日の始まりがとても心地よい。本当に始めてよかったと思っている。

ヨガを始めて、少しずつだが身体が軽くなってきたように思う。今は、継続してどういう変化が起きてくるか？が楽しみにしている。

手放して入ってきたもの。

心のもやもやから、朝のヨガ、書くこと。
夜の掃除を始めてから数日が経った頃だったろうか、

急遽 経済的な問題が生じた。

このままだと、堀口さんのコーチングを継続するのが難しい状態になりそうだ。

困った。非常に困った。
堀口さんのコーチングは継続を決めたばかりだった。

いつも楽しく、そして無理なく行動を促進され変化していくのが楽しくて、継続を決めたのだ。

しかし、このままでは継続は難しい。困った。

そのとき、偶然届いたあるメルマガに
「株や為替への投資は終わり、これからは自己投資の時代だ」
というような内容が載っていた。

それを読んで、そうだ。自己投資だよ。よし、決めた！！

翌日 その頃 持っていた 全ての株、全ての為替を 決済した。

相当の痛手だった。

90日前の自分だったらあり得ない行動。

しかし、その決済したお金でしばらくはコーチング継続できる！！

それが いちばん 嬉しかった。

わたしにとっては コーチングは究極の自己投資だった。

そして、その当日 知人から 欲しい。と思っていた あるモノをいただいた。

かなり驚いた。

必要なモノは 必ず手に入るんだ。と、思ったように 思う。

そして、驚きは まだ続く。

それから 数日後 知人の知り合いから 仕事のオファーが来た。

90日前の自分だったら、絶対に選ばない仕事だ。

今の自分だから来たオファー。

今の自分だから受けようと思ったオファー。

そう驚いたことに コーチングを受けているうちに

いつの間にか、ネガティブな部分ではなく

ポジティブな部分に

自然とフォーカスするようになっていた。

とは言うものの しばらく悩んだが、

コーチングで堀口さんと話し合い、

あまりにも タイムリーに来た話だったこと。

純粹にやってみたい。と思ったこと。

勉強してみたい。と、思っていた内容が含まれること。

職場見学をして、ここなら大丈夫！！と、感じたこと。

そんなことから、転職を決めた。

2008年の振り返り。

2008年最後のコーチングでは、2008年の振り返りを行った。
自分の成長を、言葉で認識したかったからだ。

内面的な変化が大きい1年だった。

いろいろと堀口さんから質問が投げかけられる。

それにひとつひとつ 考えて 答えていく わたし。

堀口「変わったところはどこだと思いますか？」

わたし「変わったところは、楽しい時間が増えたり、
自然とポジティブなところへフォーカスしている自分になっている。
でも、変わってないところもあります……」

堀口「というと??」

わたし「なんていうか うまく言えないのですが、思い込みや観念がとれて
元の自分 本来の 生まれたときの自分に戻りつつあるような気がします。」

堀口「2007年の今頃は、2008年はどうなると思っていましたか??」

わたし「そんなこと考える余裕なんて 全くなかったです。」

それは、

ずーっと最悪だと思っていた 2008年だったが、
内面的にすごく成長できたとても良い一年だった。と、心から思えた瞬間だった。

堀口コーチありがとうございます。

最後に

90日前の自分とは、ずいぶんと変化した自分がいる。

本質的な部分は変わってはいないが、捉え方、意識の持ち方、それらが変わった。

その結果、心が楽になり、何事も楽しめるように変化してきた。

より本質的な自分らしさが表に出てきたように思う。

楽しい時間、幸せな時間が、どんどん増えてきている。

ひとりでは、こんなに短い間に 変化しなかつただろう。

これも、すべて堀口コーチに出会えたからだ。

そして店長に出会えたからこそ、コーチングを受けることを決心できた。

今のわたしは心から店長に感謝している。店長との関係に悩んだこともあったが

今思い返すと 楽しかったことだけが浮かぶ。とても素晴らしい職場だった。