

はじめに

ここに記していることは、たくさんの幸運な出逢い・私自身の経験を通じて感じたこと、そのなかで受け取った深い叡智えいちだと感じています。そして、これまでの経験をふり返りながら、今の私が「感じていること」〴〵心地よさの感覚〴〵を探求したものを集めています。

力む生き方

ふと思い返すと「もつと氣楽に」「考えすぎないで」「頑張りすぎないで」「無理をしないで」のような言葉をかけられることはないでしょうか？ 何十年ものあいだ、私はこのような労いむづかしの言葉をかけてもらう生き方をしてきました。

この言葉をかけてくれる相手の想いの中に〴〵心配しんぱいがあることを推し量はかれず、ただただ「もつと頑張らなきゃ」という〴〵力む思考〴〵を自ら創り出し、力む世界を見て、力む過あやまり方・力む生き方を選択しつづけていたのです。

この「力む思考」は、私の心と行動を力みで仕上げ、ないものへ目を向ける意識と、不足感・欠乏感^{けつぼうかん}を生じさせていきます。そして「もつともつと頑張らなきゃ」「認めてもらうには○○しなきゃ」と、承認欲求^{かたまり}の塊のような心の状態を創り出し、顔色を窺うことに慣れていく私を強化していきました。

そして、この「力む思考」から創り出される「心の状態」は、力んでいることにほとんど気がつけないほど、強烈な影響力をもっていたのです。知らないうちに期待値を上げ、望む結果や成果が得られていないと判断すると、そこから延々、必死に、何かを埋めるかのように、ないものを探しつづけます。そして、私自身の中に「あるもの」に対して、完全なる無視がはじまり、常に何か追う・求める心の状態にしていくのです。

ただ、私はとても幸運なことに、力むという思考癖に気づく経験と、多くの出逢いに恵まれました。例えば「なんとなく感じた違和感」を信じたり、出逢った方々のやさしさ・温かさに触れ、「気づき」へと導いてもらっていたのです。そして、それまでの「気づき」で得たことと、答え合わせができたのです。それが「コーチング」との出逢いでした。

コーチングとの出逢い

ここで、少し簡単な自己紹介をさせていただきます。

私は17歳まで沖縄県・名護市、自然に囲まれた素敵な地で育んでもらいました。4人兄弟の3番目・マイペースで、甘えたいのに強がる天邪鬼な一面をもつ次女です。高校卒業後、福岡県にある保育短期大学での修学を経て、海外へ行ってみたいという、なんとなく漠然とした感覚のまま、就職をせず姉の東京出張についてきたまま、現在に至るまで東京での生活を楽しんでいます。

父・母ともに教師という職業柄、非常に厳しく、特に母はとてつもなく厳しい母でした。その母の厳しさがつまづ意味を理解することができたこと、また、力む思考癖を手放すことができたのは、思いやり溢れる方々との出逢い、コーチング・コーチとの出逢い、そのコーチのあり方に触れることができた経験があったからだと感じています。

コーチングとの出逢いは、何十年前も前ということではなく45歳の春でした。先のことを何も考えず前職を退職したあと、たまたま見ていたInstagramのリアル動画がきっかけとなり、コーチングという仕事を認識。さまざまなコーチングジャンル・コーチングスタイルがあることを知り、多くの知識を得て

いくなか、私自身、想像していた以上にコーチという仕事に対する関心が深まっていたのです。

この後の章で、私が「力み思考」にとらわれ、自らハードで苦しい世界を見る選択をし、ハードな世界に身を置いてきた過去から、どのような変化を体験したか。それらを記していますが、ここでひとつ、実際の体験を簡単にご紹介したいと思います。

前述のように、私の母は非常に厳しく私たち兄弟は、何をするにしても母の最初の一言で打ちのめされてきました。

実例

フルートを楽しそうに奏でる友人を見て、憧れの想いがつのり「私も習いたい！フルートがほしい！」と切願せつがしたときの母の一言です。

「あなたにできるはずがないでしょ、もっと他にやるべきことがあるでしょ。ちゃんと考えなさい」という言葉です。このようなやりとりは日常茶飯事です。

とにかく厳しく、「否定する母・第一声に否定的なことばかり言う母」という視点で見ている私は、何をしたら・どうしたら認めてもらえるか？ という思考が定着し、承認を得るための言動、顔色を窺うことが当たり前となっていました。

20歳を過ぎ、自力で生活をしていく困難さを身をもって経験するまで、母のことは好きになれなかった過去があります。でも実際は、否定するだけではなく肯定してくれる母であり、母は母の愛情をもって、どんなときも私たちを包んでいたのです。

このひとつの実例だけでも、私の心の状態がどこを見ていたのか・どんなことにフォーカスをしていたのか、今ではよくわかります。

1. いつも否定する母
2. 否定することが多かったが、認めてくれることもある母

1、2どちらも、感じたことに対して善し悪しはないと私は思っています。一方が正しく、もう一方は正しくないという正否はありません。

- どのように感じるか
- どのように受け取るか
- どのように解釈するか
- どのように見るか

これらは、そのときの心境や置かれている状況によって、変わるものだと思います。このことを前提とします。

もし、現在も私が1の思考を選択しつづけていた場合、母がどんなに私たちを深い愛で包み、愛をもった厳しさで向き合っているとしても、私は、

- 感じとれないまま……
- 感じようとすることさえも忘れ……

心が軽くなることはなく、その他の人間関係においても、否定されるという不安の中に常にあつたと思います。また、被害者的な思考や偏った思い込みの中に留まり、^{とど}“否定”に対して過剰な反応をくり返していたかもしれません。

そして、目の前に多くの幸運な出来事があっても気づくことができず、“幸せをキャッチする感性”を鈍らせていたかもしれません。

今の私が、その当時の私に言えることは、日々起こるさまざまな事象を前にしたとき、

❖ どのように感じているか

❖ 感じたことをどのように受け取るか

❖ どのように見るか、何にフォーカスするか

❖ 何を信じたいか

そして「思考を大事にしながら心が感じることも大切にしてみよう。そうすることで見る視点が変わること。あなたの心のあり方がすべて」このことを過去の私へ話すと思います。

このように、私の心の状態に変化を与えてくれたのがコーチとの出逢いでした。

見る世界を変えてくれた2人のコーチ

コーチという仕事に魅了された私は、これまで行ってきた仕事のひとつである、スキンケアカウンセリング・フェイシャルエステ・ヘッドケア施術にコーチングを併せ、小さく独立をしました。

仕事をしながらいくつかのスクールを並行受講し、気になったコーチのセミナー、個別セッションを

受けつづけたなか「これだ！ 私はこういう方を探していたんだ！」と大きな衝撃を受けたのです。感動で鳥肌がやまない体験をしたのです。あのときの感覚は、これからも薄れることはないと感じます。

頑な・ガチガチで、〇〇しなきや思考のとらわれ人であった私の心が緩みはじめたのです。それからです。どのような事象を前にしても、

❖ 私自身の内側・心へ目を向けること

❖ 自分自身との対話を重ねていくこと

この大切さを、身をもって感じた初めての体感だったのです。

この後続く章では、「力まない生き方」を広げてくれた、師匠のような存在、現在も私のメンターであるコーチのあり方に触れ、感化されたことを、私自身の経験と併せて記しています。



読み終えるころ、心が少し軽くなるような、自分自身と大切な人・大切なことに対して、愛おしさが溢れるような、なんとなくハートがじんわり温かくなっていくような、何かを感じていただけると嬉しく思います。